

---

LIETUVOS SOCIALINIŲ MOKSLŲ CENTRAS  
VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS  
KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS

---

Giedrė  
PLEPYTĖ-DAVIDAVIČIENĖ

**SOCIALINIS LAIMĖS PATIRČIŲ KONSTRAVIMAS  
SAVI-PAGALBOS MOKYTOJŲ NARATYVUOSE  
LIETUVOJE**

Mokslo daktaro disertacija  
Socialiniai mokslai, sociologija (S 005)

---

Vilnius, 2023

---

Mokslo daktaro disertacija rengta 2018–2022 metais Lietuvos socialinių mokslų centre, Sociologijos institute pagal doktorantūros teisę, suteiktą Vytauto Didžiojo universitetui su Lietuvos socialinių mokslų centru ir Kauno technologijos universitetu (2019 m. vasario 22 d. įsakymu Nr. V–160).

**Mokslinis vadovas:**

Vyriaus. m. d., dr. Vladimiras Gaidys (Lietuvos socialinių mokslų centras, socialiniai mokslai, sociologija S 005)

**Mokslo daktaro disertacija ginama Vytauto Didžiojo universiteto, Kauno technologijos universiteto ir Lietuvos socialinių mokslų centro sociologijos mokslo krypties taryboje.**

**Pirmininkė:**

prof. dr. Audronė Telešienė (Kauno technologijos universitetas, socialiniai mokslai, sociologija S 005)

**Nariai:**

- vyresn. m. d. dr. Monika Frėjutė-Rakauskienė (Lietuvos socialinių mokslų centras, socialiniai mokslai, sociologija S 005)
- prof. dr. Artūras Tereškinas (Vytauto Didžiojo universitetas, socialiniai mokslai, sociologija S 005)
- vyresn. m. d. dr. Lilija Kublickienė (Lietuvos socialinių mokslų centras, socialiniai mokslai, sociologija S 005)
- dr. Eglė Rindzevičiūtė (Kindston universitetas, Jungtinė Karalystė, socialiniai mokslai, sociologija S 005)

Mokslo daktaro disertacija bus ginama viešame sociologijos mokslo krypties tarybos posėdyje 2023 m. gegužės 5 d. 11 val. Lietuvos Socialinių Mokslų Centre, Sociologijos institute.

Adresas: A. Goštauto g. 9, LT-01108 Vilnius, Lietuva

---

LITHUANIAN CENTRE FOR SOCIAL SCIENCES  
VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY  
KAUNAS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

---

Giedrė  
PLEPYTĖ-DAVIDAVIČIENĖ

**SOCIAL CONSTRUCTION OF HAPPINESS  
IN SELF-HELP TEACHERS' NARRATIVES  
IN LITHUANIA**

Doctoral Dissertation  
Social Sciences, Sociology (S 005)

---

Vilnius, 2023

---

This doctoral dissertation has been prepared during the period of 2018-2022 at the Institute of Sociology at the Lithuanian Centre for Social Sciences, under the doctoral program right conferred to Vytautas Magnus University, Lithuanian Centre for Social Sciences and Kaunas University of Technology on 22nd of February 2019 by the Order No. V-160 of the Minister of Education, Sport and Science of the Republic of Lithuania.

**Scientific Supervisor:**

Chief researcher Dr. Vladimiras Gaidys (Lithuanian Centre for Social Sciences, social sciences, sociology S 005).

**Dissertation will be defended at the Committee of Sociology of Vytautas Magnus University, Kaunas University of Technology, Lithuanian Centre for Social Sciences.**

**Chairman:**

Prof. Dr. Audronė Telešienė (Kaunas University of Technology, social sciences, sociology S 005)

**Members: :**

- Senior researcher Dr. Monika Frėjutė-Rakauskienė (Lithuanian Centre for Social Sciences, social sciences, sociology S 005)
- Prof. Dr. Artūras Tereškinas (Vytautas Magnus University, social sciences, sociology S 005)
- Senior researcher Dr. Lilija Kublickienė (Lithuanian Centre for Social Sciences, social sciences, sociology S 005)
- Dr. Eglė Rindzevičiūtė (Kingston University, United Kingdom, social sciences, sociology S 005)

The doctoral thesis will be defended in the public meeting of the Committee of Sociology on 5 May 2023, 11:00 a.m., at the Institute of Sociology at the Lithuanian Centre for Social Sciences.

Adress: A. Goštauto str. 9, LT-01108 Vilnius, Lithuania

## Padėka

Pirmiausia noriu padėkoti darbo vadovui dr. Vladimirui Gaidžiui už sutikimą vadovauti darbui, palaikymą ir pasitikėjimą viso darbo rašymo metu.

Esu dėkinga darbo recenzentėms dr. Lilijai Kublickienei, dr. Monikai Frėjutei-Rakauskienei ir recenzentui prof. Artūriui Tereškinui už svarbias ir prasmingas pastabas, kurios buvo labai naudingos dar kartą peržiūrint ir koreguojant galutinį darbą.

Už paskatinimą rašyti disertaciją, palaikymą viso rašymo proceso metu bei pagalbą orientuojantis doktorantūros proceso labirintuose dėkoju dr. Dianai Janušauskienei.

Specialus ačiū Ugnei Karalaitei ir dr. Simui Čelutkai kurie pakalbino savo laidoje ir leido suprasti, kad mano tema yra aktuali ne tik man ar siauram mokslininkų ratui, bet ir platesnei auditorijai. Tai suteikė daugiau pasitikėjimo ir tvirtumo rašant disertaciją.

Taip pat noriu padėkoti savo draugėms. Vitai Skirmantienei už sekmadieninius pokalbius prie kavos, skirtingų temų nuolatinį gvildinimą, klausimų kėlimą, dalinimąsi savo mintimis ir patirtimi. Erikai Lukšėnaitei, Giedrei Juronienei, Ingai Nausėdienei už tikėjimą manimi visos doktorantūros metu. Už komentarus, pastebėjimus ir bendrai moralinį palaikymą esu dėkinga kolegei Rūtai Kupetytei. Rasai Davidavičiūtei ir Colinui – už nuolatinį entuziazmą ir anglų kalbos redagavimą.

Galiausiai noriu padėkoti savo artimiausiems ir brangiausiems žmonėms – sūnums Simonui ir Jokūbui už tai, kad leido „užsiimti disertacijos reikalais“, guodė kai buvo liūdna, toleravo, kai buvo pikta, džiaugėsi, kai buvo linksma. Ačiū mamai už tai, kad visada kantriai išklausydavo, paguosdavo, o neretai ir „pastatydavo į vietą“.

Labiausiai esu dėkinga savo vyrui Algirdui Davidavičiui. Ačiū Tau už tai, kad visą laiką – nuo idėjos iki jos įgyvendinimo – manimi tikėjai, kad kartu svarstei, diskutavai, ginčijaisi, dalinaisi savo išvalgomis, idėjomis ir žiniomis. Be Tavo indėlio, moralinio ir psichologinio palaikymo, disertacija nebūtų tokia, kokia ji galiausiai tapo (klausimas, ar ji iš viso būtų buvusi).

Nuo doktorantūros proceso pradžios 2018m. iki rankraščio užbaigimo įvyko itin reikšmingi ir svarbūs viso pasaulio kontekste įvykiai. 2020 m. pradžioje prasidėjo COVID-19 pandemija ir karantinas. Visi užsitarėme namuose, kasdienis gyvenimas pasikeitė atrodo negrįžtamai. Pagrindinės emocijos, sklandžiusios viešumoje – baimė, nerimas ar apatija, kurių kontekste disertacijos objektas – laimė tapo antraeilė ir atrodytų mažiau reikšminga. Kita vertus net ir karantino metu viešoje erdvėje galima buvo matyti raginimų pažiūrėti pozityviai į naujas gyvenimo sąlygas – kas išvažiavo į užsienį dirbti, kas prie jūros, kas į sodybą, kas surado naujus

mėgstamus užsiėmimus ar galų gale galėjo pailsėti nuo sekinančio darbo. Tačiau ne visi turėjo tokią privilegiją. Ačiū grupiokei Editai už susitikimo metu garsiai išsakytą mintį: „nekenčiu visų tų straipsnių apie poilsį ar darbą prie jūros, džiaugsmą ir laimę, kai man pačiai reikia dirbti viename kambaryje su besimokančiais vaikais, dar jiems valgyti daryti. Pirmą valandą nakties gauti darbinius laiškus ir į juos atsakinėti, kai nesvarbu kuriuo metu, man gali skambinti, nes nei darbo pabaigos, nei pietų pertraukos nebėra, kai pietų pertraukos metu turiu ne tik atsakyti į skambučius, bet dar sugebėti vaikams valgyti padaryti, pamokas kartu su jais ruošti“. Tai parodė, kad ir karantino sąlygomis laimės diskursas išliko svarbus, keliantis skirtingus jausmus (nuo pozityvių iki slepiančių, represuojančių, įpareigojančių).

2022 metų vasario 24 d., Rusijai įsiveržus į Ukrainą, visiškai dingo asmeninė motyvacija rašyti disertaciją apie laimę. Šiuo metu kaip tik reikėjo rengti galutinę disertacijos rankraštį, nors rašyti apie laimę tokiu metu atrodė makabriška. Tačiau žmonės, esantys šalia padėjo susikaupti ir užbaigti darbą. Dėl to esu labai dėkinga visiems kolegoms iš LSMC, VU Komunikacijos fakulteto, draugams, šeimos nariams, kurie nebuvo asmeniškai paminėti, bet prisidėjo ne tik prie disertacijos rašymo proceso, bet svarbiausia prie jo užbaigimo.

Pabaigoje noriu padėkoti visiems tyrimo dalyviams, sutikusiems sudalyvauti tyrime, pasidalinti savo patirtimi ir mintimis apie laimę. Nors mano asmeninė nuomonė ne visada sutapo su kai kuriomis išsakytomis tyrimo dalyvių pozicijomis, įsitikinau kad kiekvienas turime savo unikalias ir vertingas gyvenimo istorijas. Kai kurių iš ties buvo sunku klausytis, ne viena mane sukrėtė ir sujaudino. Ačiū už Jūsų skirtą laiką ir pasakojimus.

# TURINYS

ĮVADAS.....	9
1. VISUOTINĖS LAIMĖS IDĖJOS RAIDA.....	19
1.1. Laimės tyrinėjimų pradžia.....	20
1.2. Laimė sociologijoje.....	27
1.3. Laimės tyrimų įsigalėjimas XX–XXI amžiuje.....	34
1.4. Tarptautiniai laimės matavimai ir rodikliai.....	38
1.5. Laimės tyrimų problemos.....	44
1.5.1. Laimės matavimų metodologinės problemos.....	44
1.5.2. Laimės ryšys su kitomis giminingomis sąvokomis.....	46
1.5.3. Laimė skirtingose kalbose ir kultūrose.....	47
1.5.4. Laimės sampratos kismas asmens gyvenimo eigoje.....	50
1.5.5. Laimės siekio moralinės dilemos.....	51
1.6. Apibendrinimas.....	53
2. LAIMĖS SOCIOLOGINĖ ANALIZĖ, REMIANTIS KULTŪROS SOCIOLOGIJOS PERSPEKTYVA.....	55
2.1. Socialinis emocijų pobūdis.....	56
2.2. Emocinės kultūros samprata.....	59
2.3. Lokalios emocinės kultūros ir Vakarų terapinės kultūros reikšmė laimei.....	62
2.4. Laimės svarba asmens tapatybės formavime, remiantis sociologine perspektyva.....	66
2.5. Laimė, kaip socialinė kategorija, šiuolaikinėse moderniose visuomenėse.....	68
2.6. Asmeninis laimės siekimas: <i>psytizens</i> bruožai.....	70
2.7. Laimės reikšmė savasties terapiniuose naratyvuose.....	73
2.8. Emocijų mokytojai ir laimės autoritetai.....	74
2.9. Apibendrinimas.....	79
3. SAVI-PAGALBOS MOKYTOJŲ LIETUVOJE NARATYVŲ ANALIZĖ.....	81
3.1. Empirinio tyrimo teorinis pagrindas ir tiriamųjų grupės pasirinkimo argumentavimas.....	81
3.2. Savi-pagalbos mokymų rinka ir jų veiklos reglamentavimas Lietuvoje.....	83

3.3. Empirinio tyrimo metodologija: metodai ir apribojimai . . . . .	86
3.3.1. Tiriamųjų atrankos procesas . . . . .	86
3.3.2. Tyrimo dalyvių aprašymas . . . . .	88
3.3.3. Tyrimo instrumentas – interviu gairės . . . . .	89
3.3.4. Interviu atlikimo eiga ir forma . . . . .	90
3.3.5. Tyrimo etika . . . . .	90
3.3.6. Duomenų analizės metodas . . . . .	91
3.3.7. Tyrėjos santykis su tyrimo dalyviais . . . . .	93
3.4. Laimės siekio naratyvo konstravimas . . . . .	93
3.5. Nelaimės priežastys – ieškojimų pradžia. . . . .	102
3.5.1. Vaikystės patirtys . . . . .	104
3.5.2. Suaugusio nelaimės priežastys . . . . .	112
3.5.3. Asmens tapatybės išskirtinumas . . . . .	118
3.5.4. Socialinis, kultūrinis, istorinis Lietuvos kontekstas. . . . .	123
3.5.5. Apibendrinimas . . . . .	131
3.6. Laimės ieškojimas . . . . .	133
3.6.1. „Kas su manim negerai?“ Dvasinis turizmas – praktikų brikoliažas . . . . .	133
3.6.2. „Man nieko daugiau nereik, aš ieškau mokytojo“ . . . . .	137
3.6.3. „Nemačiau laimės [psichologuose]“ . . . . .	140
3.6.4. „Tai, kas manęs neužmuša, padaro mane stipresniu“ . . . . .	144
3.6.5. Apibendrinimas . . . . .	149
3.7. Strategijos siekiant laimės . . . . .	150
3.7.1. Laimė – nuolatinis procesas . . . . .	150
3.7.2. Pažink save . . . . .	152
3.7.3. Priimk save . . . . .	155
3.7.4. „Būk savo laimės kalvis“ . . . . .	160
3.7.5. Mokėk valdyti savo emocijas . . . . .	163
3.7.6. „Kažkam laimė yra kankintis“ . . . . .	167
3.7.7. Tikra laimė ir netikra laimė. . . . .	172
3.7.8. Apibendrinimas . . . . .	176
3.8. Tai, kas liko už pagrindinės analizės ribų . . . . .	178
IŠVADOS . . . . .	183
LITERATŪRA. . . . .	191
1 PRIEDAS. Tyrimo dalyvių sąrašas. . . . .	203



## ĮVADAS

**Problema ir aktualumas.** Nuo pat Antikos laikų laimė buvo filosofų apmąstymų objektas, kuris apėmė gyvenimo prasmės, etikos, moralės, žmogaus santykio su religija idėjas. Ilgą laiką laimės svarstymai buvo susiję su galimos idealios visuomenės idėja ar vizija ir tik per pastaruosius du šimtus metų, o ypač nuo XX amžiaus vidurio apie laimę imta mąstyti ne tik kaip apie praktinę galimybę, bet ir kaip apie asmens teisę ar net kaip įpareigojimą. Šiandien laimingo gyvenimo „kūrimas“ ar siekis tampa vienu pagrindinių tiek atskiro žmogaus, tiek ir visos visuomenės tikslų. Laimė tapo visuomenės gerovę bei pažangą apibrėžiančiu matu, integralia sąvoka tiek politinių ar valstybinių institucijų, tiek privačių rinkos organizacijų veiklose bei persmelkta viešajame diskurse. Yra tikima, jog didesnis laimės lygis nurodo aukštesnę visuomenės pažangą, o poreikis stebėti tokią pažangą yra pagrindas matuoti nacionalinius laimės rodiklius (Hyman 2014a: 13). Tokie laimės matavimai leidžia reitinguoti, lyginti ir suskirstyti šalis pagal išmatuojamą laimės lygį. Remiantis paskutiniais 2022 metų Pasaulio Laimės Indekso rezultatais, lietuviai pagal laimės lygį yra 34-i tarp 146 valstybių, savo gyvenimą vertinantys 6,4 balo iš 10 (2021 metais Lietuva buvo 38 vietoje, su 6,2 vertinimu). Laimingiausi, tuo požiūriu, žmonės gyvena Suomijoje, kurioje gyventojai savo gyvenimą vertina 7,8 balo (Helliwell ir kt. 2022). Toks laimės lygio matavimas leidžia pasakyti, kad lietuviai yra mažiau laimingi nei suomiai, bet laimingesni nei estai ar latviai<sup>1</sup>, tačiau šie tyrimai neatskleidžia, kaip lietuviai supranta laimę ar laimės stoką, kokiais kriterijais remiantis jie įvertina savo laimės lygį. Kiekybinis pamatavimas paverčia laimę objektyviu skaičiumi, neturinčiu aiškios vertės (Cabanas ir Illouz, 2019: 42), o jos aiškinimas neatsižvelgia į galimą istorinį kontekstą ar kultūrinę konkrečios šalies vertybes (Bauman, 2008: 42-44). Laimė, kaip ir kitos emocijos yra įtrauktos į kultūrinį kontekstą (Illouz ir kt. 2014, McCarthy, 2017, Ahmed, 2010, Hochschild, 2012). Kultūra suteikia emocijų žodyną, formuoja įsitikinimus ir normas apie emocijas, kurios kartu sudaro „visuomenės emocinę kultūrą“ (Turner ir Stets, 2005: 31). Todėl remiantis tik laimės matavimų tyrimais, negalima suprasti, kaip vyraujanti lietuvių emocinė kultūra veikia laimės patirtis ir jos raišką. Taip pat laimės matavimai ribotai gali atskleisti, kokius lūkesčius ar vertybes lietuviai sieja su laimės sąvoka, kurią formuoja viešieji laimės diskursai.

Laimės normatyvinės kategorijos, cirkuliuojančios šiuolaikinių rinkos visuomenių viešajame diskurse, formuojamos ir perduodamos per masines žiniasklaidos priemones, populiariojoje kultūroje, rinkos institucijų ar savi-pagalbos literatūroje,

---

<sup>1</sup> Remiantis paskutiniais Pasaulinio Laimės indekso duomenimis (2022) estai yra 36 vietoje (6,3 balo), o latviai – 42 vietoje (6,2 balo). (Helliwell ir kt. 2022).

suteikia ir įtvirtina normatyvinius laimingo gyvenimo modelius, kurių individai yra priversti siekti (Ahmed 2010, Cabanas ir Illouz, 2019). Laimės aktualizavimą Lietuvos viešojoje erdvėje galima iliustruoti eile pavyzdžių. 2017 metais vienas populiariausių moterims skirtas žurnalas „Laima“ buvo pervadintas į „Laimė“<sup>2</sup>. Lietuvos visuomeninio transliuotojo LRT radijo programoje transliuojama radijo laida – „Laimės dieta“. Laimė naudojama rinkodaros tikslais. Pavyzdžiui internetiniame naujienų portale 15min.lt 2020m. vyko „If“ draudimo įmonės remiamas projektas „Laimė jaustis saugiai“. 2020 m. sausio pabaigoje Covid-19 pandemijos metu, vyko „Emocinio Intelektu ir Psichologinio atsparumo“ nuotolinė konferencija, pavadinta „Laimės forumu“, kur psichologijos ir verslo atstovai dalinasi patarimais, kaip žmonėms išlikti pozityviais pandemijos laikotarpiu. Programos „Kaunas – Europos kultūros sostinė 2022“ vienas numatytų projektų buvo skirtas tarptautinei laimės dienai<sup>3</sup>. Laimės sureikšminimas, ne tik leidžia, bet dar daugiau įpareigoja kiekvieną žmogų kurti savo laimingą gyvenimą ir būti laimingu nuolat permąstant, lyginant ir vertinant savo asmeninį gyvenimą su suvokiamu idealiu „laimingu“ gyvenimu.

Viešieji laimės naratyvai formuoja žmogaus lūkesčius, siejamus su gyvenimo būdu, nuostatomis, o tuo pačiu ir laime. Laimė šiuolaikinėse rinkose visuomenėse tampa socialine kategorija, kuri asocijuojasi su sėkme, gerumu, sveikata, autentiškumu ir idealumu (Cabanas ir Illouz 2019). Įteisinus laimę, kaip pageidaujamą socialinę normą visuomenėje, tuo pačiu vengiama priimti ar pateisinti bet koki nelaimingumą, vaizduojant jį kaip nukrypimą nuo normos (Bauman, 2011: 85). Laimingo savęs ugdyimas tampa ne tik asmeninė gėrybė, bet ir socialinė pareiga, pagrindinis žmogaus egzistencijos tikslas (Aubry ir Travis, 2015: 1). Laimingo gyvenimo puoselėjimas tampa asmeniniu projektu, vykdomu intymioje kasdienio gyvenimo erdvėje (Binkley 2011). Tačiau per didelis laimės vertinimas ir sureikšminimas gali, atvirkščiai, padaryti žmones mažiau laimingais (Mauss ir kt. 2012, Cabanas ir Illouz 2019, Ahmed 2010), o jausdamiesi nelaimingi, žmonės ieško ekspertinių žinių, kurios padėtų įveikti nesėkmes ir tapti laimingais.

Vienais tokių ekspertų tampa vadinami savi-pagalbos (angl. *self-help*) mokytojai ir praktikai. Tai žmonės, kurie remdamiesi savo asmenine patirtimi ir žiniomis, perteikia savo suformuotą nuostatą, įsitikinimus apie tai, kas yra laimingas gyvenimas, bei siūlo elgesio strategijas, reikalingas siekiant geresnio ir laimesnio

---

<sup>2</sup> Nuo 2022 metų žurnalo „Laimė“ leidyba buvo sustabdyta. Internetinė prieiga: <https://www.zmones.lt/naujiena/stabdoma-laimes-leidyba-2022-aisiais-zmones-pristatys-nauju-teminiu-zurnalu.133a0cd1-3c7b-11ec-b17e-aa00003c90d0> [žiūrėta 2022-03-21].

<sup>3</sup> Dėl 2022 metais vasario 24d. prasidėjusio karo Ukrainoje, „Laimės dienos“ renginiai buvo atšaukti. Internetinė prieiga: <https://www.laimesdiena.lt/kaune-atsaukti-laimes-dienos-renginiai-visas-demesys-ukrainai-ir-jos-zmonems/> [žiūrėta 2022-03-21].

gyvenimo. Jie tampa „patirties atitikmens autoritetais“ (Kavolis 1996: 53). Savi-pagalbos mokytojai savo patirtimi ir žiniomis dalinasi savo knygoje<sup>4</sup>, duodami interviu žiniasklaidoje, dalyvaudami viešuosiuose renginiuose, o taip pat organizuodami savo asmenines paskaitas, konsultacijas ar seminarus. Lietuvos internetinėje erdvėje galima rasti nemažai mokymų, seminarų ar praktikumų, kurių metu lektoriai žada išmokyti, kaip „*pradėti gyventi savo svajonių gyvenimą*“, „*grižti į balansą, lengvumą ir ramybę*“, „*nuraminti savo mintis, gyventi produktyviai laimėje ir pilnatvėje*“. Organizuojami sąmoningumo festivaliai „Masters of Calm“, „Debesų pieva“ ar „Mandala“ kuriuose sutalpinamos praktikos, paskaitos ir patirtys, leidžiančios „*paragauti pilnatvės jausmo ir pažinti save*“<sup>5</sup>. Savi-pagalbos mokytojai tampa vieni tų, kurie pateikia alternatyvius gyvensenos būdus, o taip pat formuoja ir naują kultūrinį sąvokų ir socialinės tikrovės supratimą (Salmenniemi 2017). Tokius žmones galima vadinti ir laimės mokytojais, kadangi, remdamiesi savo asmenine patirtimi, jie sukonstruoja konkrečias metodikas, praktikas ar strategijas, kurias siūlo savo klientams, ir tampa „laimės industrijos“ dalyviais. Pritaikius Van Dijk perspektyvą, galima daryti prielaidą, jog perteikdami savo įsitikinimų sistemą, žinias, elgesio ir gyvensenos strategijas, savi-pagalbos mokytojai aktyviai formuoja tiek bendras elgesio gaires, tiek ir savo, kaip tam tikros „profesinės“ grupės ideologiją (Van Dijk 2006). Tokių žmonių autoritetas remiasi ne tiek teorinėmis žiniomis, kiek pačių asmenine patirtimi, kuri reprezentuoja tam tikros grupės, o kartais ir visos visuomenės problemas ir jų sprendimo būdus. Dar daugiau, tokie žmonės ir jų gyvenimo istorijos iliustruoja asmeninio gyvenimo kaip projekto kūrimo ir valdymo procesą. Dėl to, tokių žmonių pasakojimai įgalina suprasti ir tai, ką žmonės daro, kad būtų laimingi, kaip reflektuoja ir perkuria save ir savo gyvenimą, ir tai, kaip yra konstruojamas laimės supratimas ir elgesio, mąstymo ar jausmo strategijos, siekiant laimės. Remiantis tuo, **pagrindinis disertacijoje keliamas klausimas:** kaip savi-pagalbos mokytojai Lietuvoje konstruoja ir formuoja laimės naratyvus ir kokios juose aptariamos socialinės patirtys bei elgesio strategijos, siejamos su laimės siekiu?

**Temos naujumas ir reikšmė.** Laimės siekio naratyvai pirmuoju asmeniu yra mažai tyrinėti tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje. Pastaraisiais metais vis daugiau sociologų aktualizuoja laimės, kaip sociologijos objekto svarbą, kuri dažniausia atsiranda emocijų sociologijos tematiniame lauke. Sociologai pateikia kultūrinę siekio būti laimingu šiuolaikinėse visuomenėse imperatyvo kritiką (Bauman 2008, 2011,

<sup>4</sup> Savi-pagalbos ar savi-motyvacijos literatūra Lietuvoje yra viena perkamiausių (Ožalas ir Karalius, 2020).

<sup>5</sup> Iš festivalio „Masters of Calm“ pristatymo internetinėje svetainėje. Internetinė prieiga: <https://mastersofcalm.lt/> [žiūrėta 2022-03-21].

Ahmed 2010, Davies, W. 2016, McKenzie 2016). Galima išskirti keletą darbų, analizuojančių asmeninius laimės naratyvus pirmuoju asmeniu (Hyman 2014a, Cieslik 2017). Jie apima Vakarų visuomenių, konkrečiai Didžiosios Britanijos gyventojų pasakojimus apie laimę. Lietuvoje laimė kaip atskira savarankiška sąvoka sociologijoje analizuojama retai, o esantys tyrimai dažniausiai remiasi pozityvistine prieiga. Galima rasti tik pavienius darbus, kuriuose aptariama, kaip suvokiama laimė ar laimingas, geras gyvenimas. Tiesa, šiose studijose koncentruojamasi į socialinės atskirties grupių naratyvus apie gerą gyvenimą (Tereškinas ir kt. 2016).

Laimė dažniausiai analizuojama terapinės kultūros kontekste (Cabanas ir Illouz, 2019), nagrinėjama, kaip viešieji normatyviniai laimės diskursai formuojami populiariojoje kultūroje (Ahmed 2010, Illouz 2007), rinkos organizacijose (Davies, W. 2016). Galima rasti darbų, nagrinėjančių terapinės kultūros raišką post-sovietinėje erdvėje (Lerner 2015, Salmenniemi 2017) ir jos adaptavimą populiarioje kultūroje (Lerner ir Zbenovich, 2013, Tereškinas 2013), tačiau juose labiau akcentuojamas terapinio naratyvo konstravimas ir adaptavimas, o ne asmeninės patirtys siekiant laimės. Darbų, kurie nagrinėtų savi-pagalbos mokytojų naratyvus pirmuoju asmeniu užsienyje ir Lietuvoje yra itin mažai. Toks tyrimas yra reikšmingas dėl to, kad laimės siekio naratyvų analizė Lietuvoje gali atskleisti Lietuvos, kaip post-sovietinės erdvės aktualius laimės naratyvus, kurie gali skirtis nuo Vakarų visuomenėse formuojamų naratyvų. Yra pastebima, kad post-sovietinėje erdvėje laimės lygis, nepaisant objektyvių gyvenimo sąlygų gerėjimo, yra vis dar žemesnis nei Vakarų šalyse (Plepytė-Davidavičienė, 2020). Tokius rodiklius paaiškinti vien tik empiriniais kintamaisiais nepakanka, greičiausiai tam gali turėti įtakos ilgalaikis dvasinis vakuumas, kuris visuomenėse sukėlė traumuojančią patirtį (Inglehart, 2018: 140-172) bei šalių kultūrinis, istorinis kontekstas. Tačiau tyrimų, analizuotų kultūros poveikį laimei ir jos siekiui yra labai mažai.

**Temos iširtumas.** Laimė ilgą laiką buvo visų istorinių epochų filosofų nagrinėjimo objektu, pradedant Antikinės Graikijos filosofais (Sokratu, Aristotelium ir Epikūru), baigiant XIX amžiaus mąstytojais (F. Nyčė, A. Schopenhaueriu) bei šiuolaikiniais filosofais (D. H. Heybron, M. Nusbaum, W. Davies). XX–XXI amžiuje laimės tyrimai jau pasižymi tarpdiscipliniškumu. Bene labiausiai laimės tyrimai siejami su psichologijos (Diener, Helliwell ir Kahneman, 2010), ekonomikos (Helliwell, Layard ir Sachs, 2012; 2019) ir politikos (Inglehart, 2009, 2018, Dutt ir Radcliff, 2009, Pirralha, 2017, Putnam, 2001) mokslų atstovais ir jų darbais. Nors apie laimę užsimenama ir sociologų klasikų darbuose, vis tik laimė, kaip sociologijos tyrimų objektu tapo tik XXI amžiuje. Šių tyrimų vienu iš pradininku laikomas olandų sociologas Ruth Veenhoven. Reikėtų paminėti, kad dominuojantys ekonomikos, psichologijos, politikos ar sociologijos mokslininkų laimės tyrimai paremti

pozityvistine tyrimų metodologija. Taip pat laimės tyrimai dažnai persipina su subjektyvios gerovės, gyvenimo kokybės, gero gyvenimo tyrimais. Taip yra dalinai dėl to, kad laimės sąvoka dažnai naudojama kaip skėtinė sąvoka apibūdinti tiek psichologines, tiek socialines-ekonomines žmonių gyvenimo sąlygas ir vartojama sinonimiškai su tokiais terminais kaip gyvenimo kokybė, subjektyvi gerovė, pasitenkinimas gyvenimu ir kita.

Subjektyvios gerovės sampratos kontekste laimė yra suvokiama kaip teigiama emocija ir yra tik vienas iš subjektyvios gerovės konceptą sudarantis komponentas (Tov ir Diener 2007). Britų ekonomistas Richard Layard yra vienas aktyviausių laimės mokslo propaguotojų. Jo iniciatyva nuo 2012 metų kasmet atliekami Pasaulio Laimės Indekso tyrimai ir pateikiamos išsamios ataskaitos. Tiesa, šiuose tyrimuose laimės sąvoka vartojama paraleliai su pasitenkinimo gyvenimu arba subjektyvios gerovės sąvokomis. Kiekvienais metais, analizuojami skirtingi subjektyvios gerovės aspektai: argumentuojama laimės tyrimų svarba viešosios politikos formavime (Helliwell, Layard, Sachs 2013), analizuojami laimės rodiklių skirtumai pagal lytį ar amžių (Helliwell, Layard, Sachs 2015), laimės rodiklių skirtumai skirtingose valstybėse ar žemynuose (Helliwell, Layard, Sachs 2017), socialinio kapitalo svarba gerovei (Helliwell, Layard, Sachs 2015), laimės ryšys su migracija (Helliwell, Layard, Sachs 2018), laimės pokyčiai ir kaip jie siejasi su technologijų plėtra, socialinėmis normomis, konfliktais ar vyriausybių politikomis (Helliwell, Layard, Sachs 2019). 2021 metų ataskaita skirta COVID-19 įtakos gyvenimo kokybės analizei (Helliwell ir kt. 2021). Laimės, gyvenimo kokybės studijoms ir socialinės gerovės analizei yra skirti atskiri moksliniai leidiniai, tokie kaip *Social Indicators Research*, *Applied Research Quality Life*, *Journal of Happiness Studies*. Subjektyvus laimės klausimo matavimas įtraukiamas į eilę tarptautinių tyrimų, tokių kaip Europos Vertybių tyrimas, Europos Socialinis tyrimas (Plepytė-Davidavičienė, 2020). Didžioji dauguma šių tyrimų yra paremti pozityvistine prieiga, remiantis nuostata, kad laimė, ar tai būtų momentinė teigiama būsena ar kognityvinis gyvenimo įvertinimas yra išmatuojamas ir palyginamas skirtingose šalyse, skirtingose socialinėse grupėse ar kultūriniuose kontekstuose.

Tačiau dalis mokslininkų atkreipia dėmesį į laimės sąvokos kompleksškumą ir kelia klausimą dėl jos išmatavimo validumo ir palyginamumo. Atkreipiamas dėmesys, kad žodis laimė turi skirtingus apibrėžimus ar atitikmenis skirtingose kalbose (Wierbicka 1999, Oishi ir kt. 2013, McMahon 2006) ir skirtingose kultūrose (Uchida ir kt. 2004, Pflug 2009, Delle Fave ir kt. 2011). Dėl to gali kilti duomenų vertimo ir interpretavimo problemų. Taip pat pastebima, kad sąvokos – laimė, subjektyvi gerovė, pasitenkinimas gyvenimu ar gyvenimo kokybė – talpina skirtingus turinius (McKenzie 2015, 2016, Raibley 2011, Carlquist ir kt. 2017), todėl jų ekvivalentiškas naudojimas nėra korektiškas.

Nuo 2000 metų laimės tyrimų aktualumas pabrėžiamas ir sociologijoje. Danų sociologas Ruth Veenhovenas vienas pirmų, atkreipė dėmesį į laimės, kaip sociologijos tyrimų objekto, svarbą sociologijoje. Savo darbuose jis aptaria laimės matavimo metodologinius principus ir šių tyrimų svarbą sociologijoje (Veenhoven 2000, 2008, 2014a, 2014b.). Veenhovenas inicijavo Pasaulinės laimės duomenų bazės (World Database of Happiness)<sup>6</sup> formavimą, kur yra surinktos publikacijos, susijusios su laimės tyrimais bei susisteminti tyrimų rezultatai. Pastaraisiais metais laimė tapo kultūros ir emocijų sociologijos atstovų nagrinėjimo objektu (McKenzie, Holmes, Hyman, Cieslik, Cabanas, Illouz). Sociologų analizėse vyrauja kritiškas požiūris į visuotinės laimės idėją ir pozityvistinių laimės tyrimų pagrįstumą. Zygmunto Baumano nuomone laimės siekio akcentavimas formuoja nuolatinį naujų lūkesčių formavimą ir skatina vartotojiškumą (Bauman 2011). Sara Ahmed teigė, kad dominuojantys kultūriniai laimės naratyvai formuoja normatyvinius laimės modelius ir taip diktuoja žmonėms, kokios laimės jie turi siekti (Ahmed 2010). Anot William Davieso laimė tapo stambių rinkos korporacijų, valdančio elito interesų įrankiu ir naudojama kaip rinkodaros priemonė, skatinanti vartotojišką gyvenimo būdą ir užmaskuojanti darbuotojų išnaudojimą (Davies 2016). Edgaro Cabanas ir Evos Illouz studija pademonstravo, kaip laimė tampa terapinės kultūros dalimi ir nauja socialine kategorija, kuri siejama su sėkme, autentiškumu ir gerove (Cabanas ir Illouz 2019). Be to, galima rasti sociologinių tyrimų, kuriuose analizuojami paprastų žmonių pasakojimai apie laimę, atskleidžiantys laimės sampratos sudėtingumą ir socialines patirtis, susijusias su laime. Antai, Laura Hyman analizavo laimės naratyvus ir atskleidė, kad laimė svarbi žmogaus tapatybės konstravime ir priėmime, tačiau pačią laimę žmonėms apibrėžti sunku (Hyman 2014a). Marko Ciesliko (2017) interviu su skirtingo amžiaus britais, iliustruoja laimės sampratos kompleksumą, kuri susideda tiek iš trumpalaikių jausmų, tiek iš bendrai su kitais patiriamu pasitenkinimo.

Lietuvoje kaip ir bendrai pasaulyje laimė dažniausiai yra analizuojama socialinės gerovės, subjektyvios gerovės, asmeninės gerovės, gyvenimo kokybės analizės kontekstuose (Telešienė, 2015; Degutis ir Urbonavičius, 2013; Gataūlinas, 2012, 2013, Servetkienė, 2012, Pilkauskaitė-Valickienė ir Gabrielavičiūtė 2015). Paminėtini psichologų darbai, konkrečiai Albino Bagdono ir kolegų (2013) monografija, kurioje pristatyta išsami Lietuvos gyventojų psichologinės gerovės ir jos veiksnių analizė. Daroma išvada, kad Lietuvoje psichologinę gerovę labiau apsprendžia socio-ekonominiai ir sveikatos bei asmenybės veiksniai. Monografijoje autoriai apžvelgia ir terminologinius iššūkius, susijusius su dažnai sinonimiškai naudojamomis sąvokomis, tokiomis kaip laimė, subjektyvi gerovė, pasitenkinimas, gyvenimo ko-

---

<sup>6</sup> Internetinė prieiga: <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/> [žiūrėta 2022-02-20]

kybė ir kitomis (Bagdonas ir kt 2013: 13-37). A. Gataūlinas (2012) analizavo du subjektyvios gerovės komponentus ir jų duomenų nuoseklumą. Autorius išskyrė pasitenkinimą gyvenimu, kaip kognityvinį subjektyvios gerovės komponentą. Tai dažniausiai suvokiama kaip išorinių, objektyvių sąlygų įvertinimas. Antrasis komponentas – tai laimės kintamasis, kuris vadinamas afekto komponentu, nurodantis nuotaikas ir emocijas. Analizuodamas Europos Vertybių tyrimo ir Europos Socialinio tyrimo rezultatus, autorius daro išvadą, kad abiejų tyrimų rezultatai rodo bendrus afektinio komponento rezultatų dėsningumus. (Gataūlinas 2012). Toks išskyrimas leidžia daryti prielaidą, kad pasitenkinimas gyvenimu atitinka eudaimoniinę, o laimės kintamasis – hedonistinę laimės sampratą, tačiau galima būtų kelti metodologinį-terminologinį klausimą, ar tikrai atsakymuose į klausimą, kiek bendrai žmogus laiko save laimingu, atsispindi tik hedonistinis aspektas.

Konkrečiai „laimės“ sąvoka randama tik pavieniauose Lietuvos mokslininkų darbuose. Laimės samprata analizuojama iš filosofinės perspektyvos ir tiriant vertybinius laimės aspektus (Čiuldė, Garškaitė, Mičiulienė 2017), analizuojamas ryšys tarp laimės, kūrybiškumo ir mokymosi proceso (Monkevičius, 2010). Psichologas Gediminas Navaitis nagrinėjo laimės ekonomikos principus (Navaitis, 2022), o G. Navaitis ir V. Gaidys (2016) tyrė laimės ekonomikos nuostatų sklaidą Lietuvoje. Tyrimas atskleidė, kad didžioji dalis Lietuvos gyventojų (81%) pritarė teiginiui, kad vienas iš svarbiausių Lietuvos valstybės tikslų turi būti gyventojų laimė, tačiau tyrimas neanalizuoja, kaip žmonės apibrėžia, kas jiems yra laimė. Ekonominių laimės rodiklių pagrįstumą kvestionavo A. Mackonis (2012). Jis atkreipė dėmesį, kad laimės rodiklių matavimas susiduria su metodologiniais iššūkiais dėl laimės sąvokos kompleksiskumo. Kaip ir dauguma laimės matavimo kritikų, autoriaus nuomone, laimę išmatuoti sudėtinga, nes ji neturi vieno aiškaus apibrėžimo, laimės vertinimas gali skirtis skirtingose kultūrose, o jos subjektyvus vertinimas gali priklausyti nuo konteksto, kuriame ji yra vertinama. Taip pat žmonės gali neteisingai ar neadekvačiai vertinti savo laimę. Todėl, pasak autoriaus, siekis išmatuoti visuotinę laimę gali susidurti ir su moralinėmis problemomis (Mackonis 2012). A. Tereškinas (2013) analizavo Lietuvoje populiarių televizijos pokalbių šou laidų terapinį pobūdį. Kolektyvinė Lietuvos sociologų mokslo studija buvo skirta skirtingų socialinės atskirties grupėms priklausančių vyrų gero gyvenimo sampratos analizei Lietuvoje (Tereškinas ir kt. 2016). Galima sakyti, kad nepaisant to, kad laimės diskursas yra reikšmingas ir aktualus Lietuvoje, jaučiamas trūkumas nuoseklių sociologinių tyrimų, analizuojančių laimės patyrimą, raišką ar diskursą Lietuvoje.

Savi-pagalbos temos įprastai nagrinėjamos terapinės kultūros (Furedi 2004, Illouz 2003, 2007, 2009a,) vartotojiškos visuomenės ir rinkos santykių (Davies 2016, Ehrenreich 2009) kontekste. Dažniau analizuojama savi-pagalbos literatūros pobū-

dis (Riley ir kt. 2019) skaitytojų santykis su joje siūlomais normatyviniais asmenybės modeliais (Salmenniemi ir Vorona, 2014). Tokios studijos dažniausiai paremtos Amerikos ar bendrai Vakarų kultūros analize. Galima rasti darbų, nagrinėjančių terapinės kultūros raišką post-sovietinėje erdvėje (Lerner ir Zbenovich 2013, Lerner 2015, Salmenniemi 2017, Tereškinas 2013). Tačiau šiuose darbuose dažniau nagrinėjamas savi-pagalbos temas ir jų raiška viešajame diskurse, o laimės tema juose atspindima retai. Dar rečiau yra nagrinėjami savi-pagalbos mokytojų asmeninio gyvenimo pasakojimai pirmuoju asmeniu apie laimę ir socialinius santykius, patirtis, siejamus su laime ar jos stoka, atskleidžiant kaip jų pasakojimuose atsispindi jų gyvenimo, kaip projekto valdymas ir laimės, kaip galutinio tikslo realizavimas. **Visa tai suponuoja poreikį** ištirti aktyvių laimės naratyvų formuotojų Lietuvos viešumoje – savi-pagalbos mokytojų – naratyvus pirmuoju asmeniu.

**Mokslinio darbo objektas:** laimės siekio konstravimas savi-pagalbos mokytojų naratyvuose Lietuvoje.

**Mokslinio darbo tikslas:** išanalizuoti laimės siekio konstravimą savi-pagalbos mokytojų naratyvuose, įvertinant kultūrinius ir socialinius veiksnius, formuojančius laimės suvokimą ir jos patyrimą Lietuvoje, emocijų sociologijos kontekste.

#### **Mokslinio darbo uždaviniai:**

1. Išnagrinėjus laimės sampratos istorinę raidą, atskleisti šiuolaikinių laimės tyrimų galimybes ir ribotumus.
2. Teoriškai išnagrinėti kultūros veiksnių daromą įtaką laimės patyrimui ir raiškai emocijų sociologijos perspektyvoje.
3. Išanalizuoti asmeninės laimės siekio konstravimą ir formavimą per terapinius naratyvus šiuolaikinėse Vakarų rinkos visuomenėse.
4. Ištirti kaip savi-pagalbos mokytojai konstruoja laimės siekio naratyvus Lietuvoje.
5. Atskleisti Lietuvos savi-pagalbos mokytojų įvardijamų socialinių ir kultūrinių veiksnių specifiką laimės patyrimui ir raiškai.

#### **Disertacijos ginamieji teiginiai:**

1. Laimėi Lietuvoje gali daryti poveikį ne tik objektyvios gyvenimo sąlygos ar subjektyvus jų vertinimas, tačiau ir Lietuvoje istoriškai susiklosčiusi vyraujanti emociinė kultūra, kuri apibrėžia emocijų žodyną, taisykles, normas ir lūkesčius, susijusius su laime.
2. Laimė susijusi su asmens tapatybės patvirtinimu, priėmimu socialinėje grupėje ir bendrai visuomenėje.



3. Savi-pagalbos mokytojų gyvenimo istorijų pasakojimuose adaptuojama Vakarų terapinio naratyvo struktūra, tačiau juose išryškėja ir unikalūs Lietuvai būdingi pasakojimo struktūriniai vienetai.
4. Taikomos savi-pagalbos mokytojų strategijos, siekiant laimės, sureikšmina asmens atsakomybę už savo laimę, skatina ne tiek kritiškai apmąstyti ir imtis pro-socialių veiksmų, siekiant didinti laimę visuomenėje, tačiau labiau atsiriboti nuo visuomenės problemų susikuriant sau palankią, teigiamas emocijas suteikiančią, socialinę aplinką.

**Tyrimo teorinis pagrindas.** Disertacijos teorinis pagrindas remiasi emocijų analize iš kultūrinės sociologijos perspektyvos. Laimės samprata darbe vartojama dvejopai. Laimė suvokiama kaip emocinė būseną, patiriama ir išreiškiama patiriant malonią būseną. Taip pat darbe laimė analizuojama, remiantis Aristotelio eudaimoninės sampratos interpretacija, kuri apima asmens subjektyvų suvokimą, kas yra siektina laimė, įskaitant asmeninius lūkesčius, vertybes, nuostatas, tiesiogiai susijusias su tos laimės patyrimu. Kultūros įtaka laimės, kaip emocijos, raiškiai analizuojama, remiantis jausmo taisyklių (Hochschild) ir emocinės kultūros (McCarthy, Illouz) teorinėmis prielaidomis. Remiantis Saros Ahmed, Evos Illouz, Edgar Cabanas kritine perspektyva, analizuojama kultūros svarba, formuojant laimę, kaip normatyvinę socialinę kategoriją terapinėje kultūroje ir laimės reikšmę asmens tapatybės formavime per terapinį naratyvą.

**Tyrimo duomenys ir metodai.** Siekiant atskleisti Lietuvoje konstruojamus laimės siekio naratyvus, buvo pasirinkta Lietuvos savi-pagalbos mokytojų tikslinė grupė. Tokį tiriamųjų pasirinkimą lėmė keletas veiksnių. Pirmiausia, tai žmonės patys patyrę savęs-transformacijos, savęs atradimo etapą. Tai reiškia, kad konkrečiame savo gyvenimo etape jie jautėsi nelaimingi ir aktyviai ėmė ieškoti sprendimų ir būdų, kas jiems padėtų jaustis geriau, todėl pasakojimai turėtų būti paremti jų pačių asmenine gyvenimo patirtimi. Kita vertus, perėję savo transformaciją, jie šiuo metu yra mokytojai ar konsultantai, siūlantys savo paslaugas klientams. Jie dalinasi idėjomis, žiniomis, metodais, kaip žmonės gali įveikti kančias ir tapti laimingais. Tokiu būdu, jie tampa laimės diskurso formuotojais, savo srities autoritetais, kuriais kiti tiki, seka ir perima jų poziciją. Trečia, šie žmonės tampa ir tam tikrais savo srities ekspertais. Į juos kreipiasi žmonės, atsidūrę kritinėse gyvenimo situacijose ar norintys jaustis geriau. Todėl savi-pagalbos mokytojai gali papasakoti ne tik savo asmeninę patirtį, tačiau gali referuoti ir į kitų žmonių, susiduriančių su problemomis, atvejus. Galiausiai, tokie žmonės dažniau nei kiti kalba apie laimę, laimingą gyvenimą, todėl turi savo specifinę kalbą, įsitikinimų sistemą ir elgesio strategijas, susijusias su laime, tai yra turi savo ideologiją.

Atliekant empirinį tyrimą remtasi kokybine naratyvine metodologija. Empirinio tyrimo duomenų analizė paremta originaliais, autorės atliktais kokybiniais interviu su savi-pagalbos mokytojais Lietuvoje. Atlikti 23 asmeniniai interviu, kombinuojant tiesioginį ir nuotolinį interviu būdą. Papildomai buvo peržiūrėta viešai prieinama informacija apie tyrimo dalyvius internete (socialinių tinklų paskyros, asmeniniai internetiniai jų puslapiai, interviu žiniasklaidos priemonėse ar Youtube kanale). Analizuojant duomenis buvo remtasi naratyvinės analizės metodu. Papildomai buvo atliekamas atviras tematinis kodavimas, naudojant indukcinę kategorijų išskyrimo principą.

**Disertacijos struktūra.** Disertacijos pirmojoje dalyje pateikiama laimės tyrinėjimų socialiniuose moksluose apžvalga. Pirmiausia analizuojama laimės tyrinėjimų istorinė raida filosofijoje nuo antikos iki XIX amžiaus pabaigos. Toliau aptariama laimės vieta sociologijoje, sociologų klasikų (Weberio, Durkheimio, Markso, Simelio) idėjų sąsajos su laime bei dabartinių laimės sociologinių tyrimų kryptys ir tematikos. Taip pat apžvelgiama laimės mokslo vystymasis XX–XXI amžiuje ir laimės, kaip visuotinio gėrio idėjos išsivyravimas šiuolaikinėse Vakarų visuomenėse: pristatomi pagrindiniai laimės tyrėjai ir jų idėjos, laimės matavimo metodologiniai principai ir laimės tyrimų rezultatai. Galiausiai pateikiama laimės pozityvistinių tyrimų kritika, išskiriant pagrindinius šių tyrimų apribojimus, atsižvelgiant į metodologinius, lingvistinius, kultūrinius laimės sąvokos aspektus. Antroje disertacijos dalyje pristatoma laimės analizė, remiantis kultūrinės sociologijos perspektyva. Pirmiausia analizuojama emocinė kultūros reikšmė laimės raiškai ir patirčiai, kaip suteikiančiai pagrindą emocijų klasifikavimui, kategorizavimui ir interpretavimui. Aptariama globalios ir lokalsios kultūros galima įtaka laimės raiškai. Toliau aktualizuojamas laimės, kaip normatyvinės socialinės kategorijos formavimas terapinėje kultūroje, analizuojama laimės reikšmė asmens tapatybės formavime. Galiausiai aptariami pagrindiniai autoritetai, formuojantys laimingo gyvenimo naratyvus. Trečia dalis skirta empirinio tyrimo metodologijos ir rezultatų pristatymui. Remiantis naratyviniu analizės metodu, nagrinėjami Lietuvos savi-pagalbos mokytojų laimės siekio naratyvo konstravimo principai. Detaliai aptiriamos laimės stokos arba nelaimės priežastys, socialinės patirtys siekiant tapti laimingu ir elgesio ar mąstymo strategijos, įgalinančios žmogų būti laimingu. Disertacijos išvadose pristatomi pagrindiniai laimės siekio naratyvų konstravimo tyrimo rezultatai, formuluojamos tyrimo išvados. Pristatoma ginamuosius teiginius patvirtinantys argumentai. Aptariama tyrimo apribojimai bei tolesnių laimės sociologinių tyrimų galimybės.

# 1. VISUOTINĖS LAIMĖS IDĖJOS RAIDA

Kiekviena socialinių, humanitarinių mokslų disciplina, analizuojanti laimę, išvystė savo specifinį požiūrį į laimę: psichologai tai mato kaip asmeninę, vidinę žmogaus būseną, neurobiologai – kaip cheminių procesų rezultata, filosofai laimę dažniausiai analizuoja moraliniame, etiniame kontekste, o sociologai tai sieja su socialinėmis sąlygomis. Ilgą laiką klausimas, kas yra laimė ir kaip žmogus galėtų bei turėtų siekti laimės, buvo filosofų svarstymų objektas, kuris tampriai siejosi su gyvenimo prasmės, etikos, moralės, religijos, idealios visuomenės idėjų plėtojimu. Tik per pastaruosius du šimtus metų žmonės pradėjo galvoti apie laimę ne tik kaip apie žemišką galimybę, bet ir kaip apie žemišką teisę, net kaip įpareigojimą. Kaip rodo išsami Darrin McMahono (2006) idėjų apie laimę istorinė studija, šiuolaikinis tikėjimas laime, kaip kiekvieno žmogaus teise, būtinybe ir svarba yra žmonių lūkesčių revoliucijos, prasidėjusios nuo XVIII amžiaus rezultatas, o XX amžiaus viduryje laimė tapo pagrindiniu visuomenės gerovės matu ir siekiu. Laimės tyrimų plėtojimas siejamas su psichologų (Diener, Khaneman, Seligman) ir ekonomistų (Layard, Helliwell) darbų sinergija. XXI amžiuje susiformavo naujos mokslo disciplinos, skirtos laimės tyrimams – laimės mokslas ir laimės ekonomika. Nuolat atliekami laimės matavimai leidžia reitinguoti šalis pagal jų laimės lygį bei pateikia išvalgas, kas lemia didesnę ar mažesnę laimės lygį.

Laimės tyrimai pagrįsti pozityvistine prieiga, tvirtinant, kad laimę galima objektyviai išmatuoti. Šių tyrimų šalininkai laikosi nuomonės, kad laimės indikatorius yra „demokratiškiausias gerovės matavimas, kadangi jis parodo ne tai, ką ekspertai ar vyriausybės mano, kas turėtų apibrėžti gerą gyvenimą, tačiau atspindi tiesioginį asmeninį vertinimą“ (Helliwell, Layard ir Sachs, 2012: 21). Tačiau kiti mokslininkai pastebi, kad šie tyrimai yra riboti. Juose pradingsta laimė sampratos turinys, kuris gali skirtis dėl lingvistinių (Werbicka 1999, McKenzie 2015) ar kultūrinių (Oishi ir kt. 2013, Pflug 2009) skirtumų. Laimės matavimai susiduria su metodologiniais iššūkiais, susijusiais su laimės žodžio kompleksiskumu ir daugiadimensiškumu. Galiausiai, visuotinės laimės idėja kritikuojama, teigiant, kad laimės rodiklis nesumažina socialinės nelygybės visuomenėse, bet gali dar labiau ją gilinti ir palaikyti (Sen 1987, Cabanas ir Illouz 2019). Atrodo, kad laimės siekio sureikšminimas šiuolaikinėse visuomenėse, gali slopinti kritinį visuomenės vertinimą, o asmeninių lūkesčių ir troškimų patenkinimas gali pakeisti socialiai pro-aktyvų elgesį, nukeiptą į bendrą tikslų siekimą ar visuomenėje esančių socialinių problemų sprendimą. Kita vertus, dabartinė laimės ir laimės siekio konceptualizavimas ir problematizavimas turi ilgalaikį istorinį kontekstą, kurį bent trumpai dera apžvelgti.

## 1.1. Laimės tyrinėjimų pradžia

Šiame darbe nekliamas tikslas išsamiai išanalizuoti filosofinio laimės nagrinėjimo raidos. Bus pristatytos tik pagrindinės filosofinės kryptys, kurios leis susidaryti vaizdą apie tai, kaip laimės samprata vystėsi, kokie ir kada vyko pagrindiniai pokyčiai šioje tradicijoje, kurie iki šiol yra svarbūs nagrinėjant laimę.

Iki moderniose istorinėse kultūrose bendrai dominavo fatalistinis požiūris į laimę. Laimė buvo siejama su atsitiktinumu, su tuo, ko žmogus negali kontroliuoti. Buvo tikima, kad laimė priklauso nuo dievų valios ir įvyksta su dievų įsikišimu. Laimę gali patirti tik mažuma išrinktųjų, turinčių dievišką prigimtį. (McMahon 2006: 19-24). Toks laimės supratimas buvo būdingas ir senovės Graikijoje iki Sokrato laikų. Iki Sokrato žmogus nebuvo suvokiamas kaip aktyvus veikėjas, galintis prisidėti ar kaip nors paveikti savo laimę. Dėl to, laimė, kaip būklė, buvo suvokiama kaip pasyvi asmens atžvilgiu patirtis. Ji lemiama išoriškai, kaip tiesiogiai dievų ar jų tvarkomos lemties pasekmė. Tuo tarpu Sokratas susiejo aktyvų, metodišką asmens mąstymą su jo gyvenimo eiga ir rezultatais. Jam laimė – tai aktyviai, sąmoningomis pastangomis, formuojama visokeriopo klestėjimo būklė, kurios kiekvienas žmogus siektų ir gebėtų įgyti, įveikęs savo netikrumą, ribotą mąstymą ir nevaldomus troškimus (Nussbaum 1994). Tiek Sokratas, tiek ir jo mokinys Platonas dėl to skyrė du laimės tipus. Pirmasis – tai netvarus, pasyvus, kylantis iš troškimų ar aistrų patenkinimo, kuris gali suteikti tiek malonumą ar džiaugsmą, tiek ir kančią. Toks noras yra natūralus, aiškiai suvokiamas ir įgimtas visiems žmonėms. Ši laimės forma susijusi su trumpalaikiais kasdieniais malonumais, tai yra *hēdonē* (gr. ἡδονή). Sąmoningai ir nuosekliai siekti hedonistinių patirčių – reiškia asmens orientacijos į malonumus arba „hedonizmo“ laikyseną, įskaitant nemalonių patirčių vengimą. Tačiau kilnesnė, tai yra etikos ir filosofijos praktikos prasme vertingesnė laimė, yra tokia, kuri nebėra priklausoma nuo žemiškų malonumų troškimų ar jų ne-/patenkinimo. Priešingai, tai yra etiškai (tai yra savaime, nepriklausomai nuo bet kokios nuomonės) vertingesnis susivaldymo, susilaikymo nuo instinktyvių malonumų impulsų būdas aktyviai siekti tvarios, ilgalaikės laimės – *eudaimonijos* (gr. εὐδαιμονία). (McMahon 2006: 25-36). Malonumai arba sėkmė, nėra savaime vengtini ar nepaisytini, šioje Sokrato ar Platono perspektyvoje. Tiesiog geras, klestintis asmens gyvenimas yra toks, kuriame būtų pasiekta šių skirtingų laimės formų pusiausvyra, tai yra būtų pasiekta *eudaimonija* šalia *hēdonēs* (Cieslik 2017: 17).

Laimės, kaip praktinės ir teorinės etikos žmogaus gyvenime problemos idėją toliau vystė Aristotelis, kuris sekdamas Sokratu ir Platonu, taip pat skyrė hedonistinę ir eudaimoninę laimę. Aristoteliui *eudaimonija* – tai laimė, kuri yra pati savaime didžiausia vertybė ir galutinis tikslas, dėl kurios yra siekiami kiti tikslai. Tai viso

gyvenimo aktyvi veikla, nuolatinis tobulėjimas tam tikroje veiklos srityje, vykstantis visą žmogaus gyvenimą. Eudaimonija siejama su sielos veikla, kuriai būdinga dorybė (McMahon 2006: 47-48). Išorinės gėrybės ir aplinkybės, tokios kaip pinigai, draugai, turtas, politinė galia, fizinis grožis, aukšta kilmė ar geri vaikai yra būtini laimei pasiekti. Tokios išorinės aplinkybės suteikia laimei pastiprinimą, o jų trūkumas gali aptemdyti laimę (Aristotelis, 1990). Pagal Aristotelį laimingas žmogus yra tas „kuris, darbuodamasis pagal tobulo dorybės dėsnius ir būdamas pakankamai aprūpintas išorinėmis gėrybėmis, nugyvena ne kuri nors trumpą laiko tarpą, bet visą savo gyvenimą“ (Aristotelis, 1990: 80). Tai, ar laimingai žmogus nugyveno gyvenimą, galima pasakyti tik gyvenimo pabaigoje, pagal gyvenimu įkūnijamas asmens pavyzdinės vertės kokybes arba dorybes. Taigi, jeigu hedonistinė laimė siejama su momentiniais maloniais patyrimais, tai eudaimonija suvokiama kaip žmogaus gyvenimo aktualizavimas ir įprasminimas. Eudaimoninė koncepcija sutelkia dėmesį į individo gyvenimo struktūrą, dorinį-vertybinį, (tai yra poelgių ir sprendimų etinės kokybės) turinį bei į procesus, turinčius nulemti gyvenimo, kaip „gero“ įvertį. Tuo tarpu hedonistinis gerovės aspektas yra nukreiptas į konkretų pojūčių, patirčių rezultatą, būtent į malonių būsenų patyrimą ir skausmo ar vargo nebuvimą (Ryan, Huta ir Deci 2008: 140).

Po Aleksandro Didžiojo užkariavimų, vadinamame helenistiniame pasaulyje, sugriuvus įprastiniam graikiško polio horizontui, graikiškam pasauliui smarkiai išsiplėtus ir susidūrus su įvairiomis Artimųjų Rytų ir Azijos kultūromis, prireikė naujų orientyrų nuolatinės tarpkultūrinės komunikacijos aplinkoje, asmeninės vienvės svetimos kultūros apsuptyje. Kūrėsi naujos, etniškai ir kultūriškai mišrios visuomenės, kur kiekviena etninė grupė, o galiausiai ir kiekvienas asmuo pirmiausia pats turėjo rūpintis savo saugumu ir tapatybe (Nussbaum 1994). Tokiu būdu pirmą kartą iškilo vienišo individo gerovės klausimas. Kitais žodžiais, iškilo klausimas, ar pavienis žmogus gali pasiekti eudaimoniją, kaip gerą, klestintį gyvenimą be jį palaikančios, „savos“, paveldėtos kilmės bendruomenės, socialiai svetimų ar net graikiškos kultūros nepažįstančių „barbarų“ apsuptyje. Vienas pirmųjų, bandžusių atsakyti į šį klausimą buvo Epikūras. Jo sukurta gyvenimo ir mąstymo sistema buvo plačiai paplitusi helenistiniame pasaulyje. (Nussbaum 1994: 102). Jo kurtos tarpusavy kultūriškai ir socialiai svetimųjų bendruomenės, vadinamieji „sodai“, kuriuose individai mokėsi įvaldyti savo poreikių raišką taip, kad taptų tvariai laimingi, yra istorinis dabartinių geresnės gyvenimo ar laimės siekiančiųjų savi-pagalbos bendruomenių prototipas.

Epikūras, kaip ir Aristotelis ar Sokratas teigė, kad laimė – tai kiekvieno žmogaus aktyvaus, mąstymu valdomo, gyvenimo galutinis tikslas. O pagrindinis žmogaus natūralus troškimas yra išsivaduoti iš skausmo ir baimės. Anot Epikūro, troškimai yra arba nereikalingi, arba būtini tuo atveju, kuomet jie yra svarbūs norint

sukurti laimės būklę. Pavyzdžiui, reikalingas troškimas gali būti noras atsikratyti kūno skausmo arba vidinės ramybės būsenos troškimas. Nereikalingi troškimai yra tokie, kurių neįmanoma nuosaikiai tenkinti, kurie peržengia nuosaikumo ribas, pavyzdžiui godulys, pavydas, stipri erotinė aistra. Troškimai, kurie yra neribojami, nevaldomi protu, tampa patologijomis, žalojančia kančia (Nussbaum 1994: 104-115). Norėdami išvengti tokios kančios žmonės turi ugdyti mąstymą, kuris gebėtų atskirti netikrus troškimus, kurių besaikis troškimas ir patenkinimas sukelia skausmą (pavyzdžiui besaikis alkoholio vartojimas). Be to, žmogus turi mokėti suprasti, koks skausmas jam gali būti vertingas. Pavyzdžiui, liūdesys gali paskatinti žmogų labiau vertinti gyvenimą, ugdyti užuojautą kitiems, o tai ir yra maloni būseną. Todėl žmogaus pagrindinis tikslas – nėra vien tik malonumų siekis, bet pasiekimas emociškai neutralios, aktyvia savistaba ir valingu susivaldymu pasiektos, rimties būsenos – *ataraksijos* (gr. *ἀταραξία*), kas verstinama kaip „*sielos nedrumščiamybe*“. Tuo pačiu atsikratyti turime ne visų nemalonių jausmų, bet tik tų, kurie sukelia nereikalingus skausmus.

Viduramžių Europoje laimės sampratą smarkiai paveikė Krikščionybė ir jos dogmos. Į pirmą vietą iškeliamas žmogaus kentėjimas ir atgaila šioje žemėje, o laimė galimà tik anapus šio gyvenimo ir metafizinėje plotmėje. Realiame, kasdieniame pasaulyje laimės pasiekimas nėra įmanomas, žmogus pasmerktas gyvenimiškoms kančiom. Kaip viduramžių istorikas Johanas Huizingas (2019) pastebėjo, geresnio gyvenimo siekimas turėjo tris galimus kelius. Vienas jų – tai pasitraukimas iš šio pasaulio, tai yra pasaulio išsižadėjimo kelias. Gražesnis gyvenimas pasiekiamas tik tada, kai atsisakai visų žemiškų dalykų. Antrasis – paties pasaulio gerinimas ir tobulinimas. Viduramžiais šis siekis buvo visai nežinomas, kadangi pasaulis buvo suvokiamas kaip Dievo valios kūrinys, kurį turi priimti tokį, koks yra – tiek blogą, tiek gerą. Toks pasaulio gerinimo kelias prasideda tik nuo XVIII amžiaus. Trečiasis kelias į laimingesnį gyvenimą – tai svajonė. Laimingo gyvenimo vizija, Viduramžiais perkeliama į svajonių pasaulį, kur bet koks tikslas gali būti pasiektas. Šiuo laikotarpiu išplėtojamas riterių romanų žanras, kuriuose laimės paieškos, nugalint įvairias kliūtis, tampa vienu iš pagrindinių šių romanų siužetų (Huizinga 2019: 59-62).

Vėlyvaisiais viduramžiais, Renesanso laikotarpiu, prisimintos Antikinės Graikijos filosofų idėjos, kurios padarė didelį įtaką to meto mąstytojams. Išplėtoję individualaus žmogaus koncepciją, XIV–XV amžiaus mąstytojai nagrinėjo ribas, kiek nuodėmingas žmogus, be Dievo pagalbos, savo jėgomis gali pakeisti savo gyvenimą. Jie darė išvadą, kad nuodėmės grėsmė nepanaikina galimybės padaryti gyvenimą geresniu (McMahon 2006: 149-163). Suaktyvėjus religijos ir monarchijos valdžios kritikai, laimės svarstymuose buvo koncentruojamasi ne tiek į dieviškumo ar lemties įtaką žmogaus gerovei, kiek į individualų laimės siekimą. Renesanso

individo išaukštinimas, kuris sąlygojo ir Reformacijos atsiradimą, paskatino to meto filosofus ir teologus svarstyti apie laimę ir religiją perkeliant dėmesį nuo geovės, kuri paremta griežtų doktrinų laikymusi prie tokios, kur individai turi daugiau laisvės siekti tikėjimo ir laimės savo pačių pasirinktais būdais (Cieslik 2017: 22). Tuo pat metu vyksta geografinių atradimų epocha su naujų pasaulių atradimu. Kai kurios riterių pasakos materializuojasi ir atsiranda naujas tipas žmonių, kurių vienas yra aprašytas ir Servanteso „Don Kichote“, tai yra avantiūristo personažas. Toks žmogus, kuris nesitenkina vien tik fantazijomis ar svajonėmis, bet ir aktyviai ieško savo laimės progų platesnėje visuomenėje ar svetur. Laimė atsiranda kaip galimybė, kurią įgyji keliaudamas, įveikdamas ir pelnydamas naujas teritorijas savo karaliui. Iš paprasto „kiauliaganio“ tampa kokios nors provincijos valdovu. Tai yra, Renesanse atsiranda viduramžių riterių fantazijų ir išsipildymo perspektyva, todėl individualus laimės pasiekimas tampa įmanomas ne tik anapusiniame pasaulyje, bet ir šiame. Pagrindinis klausimas tampa – kaip ir kiek tą galima pasiekti šioje žemėje.

Apšvietos amžiuje svarbiausia vertybių ašimi tampa žmogaus racionalaus proto galia, racionalumo galia prieš prietarus ir neišmanymą. Laimės galimybė iš anapusinio ar fantazijų pasaulio perkeliama į esamą socialinį, ekonominį, kultūrinį ir politinį pasaulį, kaip racionalaus proto veiklos ir poveikio lauką. Laimė čia suvokiama kaip prigimtinė, natūrali kiekvieno žmogaus būklė ir racionali siekiamybė. Ne religiniai ar politiniai autoritetai, kaip buvo manoma anksčiau, turi nurodyti, kas yra tiesa ar klaida, gėris ar blogis, bet paties žmogaus vertinimas. Vienintelis autoritetas, nurodantis tiesą yra individualus kritiškas protas (Davies 2016: 22-23). Tai, kas trukdo būti laimingam – tai išorinės aplinkybės, tokios kaip vergovė ar karai, o taip pat barbariški papročiai, prietarai ar klaidingas tikėjimas. Būtent Apšvietos amžiuje atsirado visuotinės laimės idėja, kuri dažniausiai siejama su Jeremy Benthamo posakiu „kuo didesnė laimė, kuo didesniams kiekviui žmonių“. Tokia visuotinės laimės idėja nebuvo tai, ką netikėtai pirmasis suformulavo Benthamas, ji buvo plačiai paplitusi tarp to meto mąstytojų (Davies 2016, McMahon 2006). Jie, labiau nei ankstesni mąstytojai, akcentavo prieinamų malonumų patyrimą, kaip laimės būklės sudėtinę dalį. Pozityvių jausmų patyrimas buvo suvokiamas kaip pagrindinis gėris. Todėl pagrindinis tikslas buvo padidinti malonumus ir sumažinti kančią. Benthamo nuomone, laimė priklauso ne tik nuo malonumų kiekio, tačiau ir nuo jų pobūdžio. Kuo malonumas bus intensyvesnis ir ilgesnis, tuo tikėtina žmogus bus laimingesnis. Be to laimė priklauso ir nuo to, kiek vienas malonumas susijęs su kitu – kuo yra didesnė tikimybė, kad vienas malonumas leis rasti kitam malonumui, tuo jo vertė laimei bus didesnė. Laimei svarbus ir malonumo grynumas, tai yra tikimybė, kad nemalonumų bus kuo mažiau ir apimties, t.y. nuo to, kiek žmonių jį patirs (Tatarkiewicz 2016: 70-71). Būtent

šiuo metu suformuluotas pagrindinis utilitarizmo principas, teigiantis, kad turi būti ne šiaip didinami malonumai, bet didinami malonumai kuo didesniam skaičiui. Tokio tikslo pasiekimui tereikia atsisakyti prietarų, ugdyti sveiką, racionalų protą ir veikti pagal sveiką protą. Layardas Benthamo suformuluotą principą vadina Didžiuoju Laimės principu (*the Greatest Happiness principle*), kuris jo nuomone yra iš esmės žmogiškas, kadangi pasako, kad svarbiausia yra tai, ką žmogus jaučia (Layard 2005: 4-5). Tačiau ši Benthamo idėja susilaukia ir nemažai kritikos. Pavyzdžiui, pastebima, kad ji neatsižvelgia į patiriamų malonumų skirtingą ekstensyvumą, t.y. kiek malonumas yra paviršutiniškai patiriamas ar yra „išiskverbiantis į mūsų sąmonę“, priklausymą nuo aplinkos sąlygų (malonumai, kurie tam tikroje aplinkoje yra priimtini ar palankūs sukelia daugiau laimės nei tokie, kurie yra smerkiami) (Tatarkiewicz 2016: 72-73). Benthamo ir jo amžininkų visuotinės laimės idėjos turėjo reikšmingą įtaką šiandieniniams laimės mokslo pradininkams (Layard, Diener, Veenhoven ir kitiems).

Vėlesniam laimės sampratos pokyčiui didelę įtaką padarė ankstyvojo Apšvietos kritiko Žano Žako Ruso idėjos. McMahanas (2006) pastebi, kad kaip ir kiti Apšvietos amžiaus mąstytojai, Ruso taip pat manė, kad kiekvienas žmogus privalo būti laimingas, tačiau priešingai daugumai to meto mąstytojų, jis kritiškai žvelgė vien tik į malonumų patenkinimo siekį ir proto galią. Ruso laimę siejo su žmogaus gebėjimu atrasti vidinį šventumą ir vidinį išsilaisvinimą. Laimingas ir patenkintas žmogus yra toks, kurio poreikiai sutampa su jo troškimais, kuris geba nepasiduoti išoriniams impulsams ar primestų poreikių tenkinimui. (McMahon 2006: 233-241). Laimė, anot Ruso, yra tai, kas sutampa su gamta ar natūralia prigimtimi. Nukrypimai nuo gamtos tampa nukrypimais nuo bendro gėrio (Ahmed 2010: 58). Laimė gali būti siektinas gyvenimo tikslas, tereikia iš naujo perkurti save, atrasti savo natūralų prigimtinių tyrumą, išsivaduoti iš egoizmo, praktikuojant dorybę ir transformuojant savo būtį. (McMahon 2006: 233- 241). Tačiau prigimtis yra skirtinga, todėl, anot Ruso, vyrai ir moterys turi būti mokomi skirtingų dalykų, kad galėtų išpildyti savo užduotis. Kaip pastebėjo Ahmed analizuodama Ruso knygą „Emilis arba Apie auklėjimą“ moters prigimties esmė – padaryti vyrą laimingu, užsitarnauti jo pagarbą ir meilę, rūpintis juo, auklėti vaikus ir stengtis išlaikyti šeimos integralumą. Bet koks nukrypimas nuo šio vaidmens atitolina tiek jos, tiek vyro laimę (Ahmed 2010: 54-55). Šis požiūris susilaukė daug feministinės kritikos, tačiau galima pastebėti, kad moters–vyro „prigimtinių“ poreikių tenkinimas ir kultivavimas gana dažnai atsikartoja šių dienų savi-pagalbos mokytojų naratyvuose.

Ruso idėjos davė pradžią Romantizmo laikų laimės sampratai. Nusivylimas Prancūzijos Revoliucijos atneštais pokyčiais, Europos nusiaubimas ir sugriovimas po Napoleono karų, lėmė bendrą nusivylimą Apšvietos racionalumu. Visa tai, kas buvo aukštinama Apšvietos laikotarpiu, Romantizme buvo paneigiama.



Kaip pastebi istorikas Normanas Daviesas (2002) Apšvietoje protas buvo išaukštinamas, o Romantizme iškeliami iracionali žmogaus patirtis – aistra, antgamtiški ir nepaaiškinami dalykai, prietarai, kančia ir beprotybė. Apšvietoje akcentuojamas gamtos pavaldumas ir pavergimas žmogui, Romantizme išaukštinamas gamtos gaivališkumas, nenusipėjumumas, galingumas. Apšvietoje svarbus buvo harmonijos ir taisyklių laikymasis, normų, kuriomis grindžiama visuomeninė tvarka, Romantizme dievinama tai, kas prieštarauja nusistovėjusioms taisyklėms – laukiniai, egzotiniai, nepaaiškinami reiškiniai. Apšvietoje buvo stengiamasi paaiškinti egzistuojančią tvarką, Romantizme ieškoma vidinės „dvasios“. Apšvieta nebuvo religinga, romantikai buvo giliai religingi, net jeigu ir atmesdavo tradicinę krikščioniškąją praktiką. Apšvietoje stengiamasi atitikti aristokratams, intelektualiam elitui, Romantizme ieškoma palaikymo iš prarastų išlaisvintų ir apšviestų masių. (Davies 2002: 784). Romantizme pagrindinis dėmesys kreipiamas ne protui ar racionalumui, bet jausmams, spontaniškumui, autentiškumui, impulsyvumui, ekspresyvumui. Šiame laikotarpyje ne laimė, o džiaugsmas (angl. *joy*) ir aistra (angl. *passion*) tampa svarbesnės sąvokos, kurios siejamos su pirmąkart žmogaus gyvybiškumu, vaikišku džiaugsmu, susiliejimu su gamta ir jos jėgomis. Džiaugsmas būti savimi tampa gebėjimu išlaisvinti save, o tam kad žmogus galėtų patirti džiaugsmą, jis turi susijungti su visuotiniu džiaugsmu, kuriuo persmelktas visas pasaulis<sup>7</sup>. (McMahon 2006: 289-290). Tokiu būdu Romantizme laimė suvokiama kaip esanti čia, šiame pasaulyje, tik reikia gebėti ją atrasti. Tokia pasaulio „vienio“ ir žmogaus kaip jo dalies idėja bus matoma ir savi-pagalbos mokytojų naratyvuose.

Kita vertus, Romantizme laimės, kaip prigimtinės žmogaus būsenos idėja pakeičia senesnė, Viduramžius menanti mintis, kad natūrali žmogaus būseną yra kančia. Kančia ir vėl buvo suvokiama kaip galinti atverti duris į geresnį gyvenimą, į geresnį ir pilnesnį savęs suvokimą, o taip pat į intensyvesnį žmogišką patyrimą. Kančia suvokiama kaip transformuojanti, padedanti ugdyti save. Čia taip pat vertėtų paminėti vokiečių filosofą-fatalistą Arthurą Shopenhauerį, kurio niūrus požiūris į laimę vėliau turėjo įtakos net ir Marksistams bei Frankfurto mokyklos atstovams. Shopenhauerio nuomone, laimė apskritai nėra galima ir tėra suvoktina kaip iliuzija ar vaizdiny. Shopenhaueris atmetė eudaimoninės laimės sampratą, kurioje laimė sutampa su dorybe. Jis manė, kad laimę sieti su dorybe, kaip tai buvo daryta nuo pat Antikos, iš vis nėra teisinga. Jis laimę apibrėžė vien kaip troškimų ar poreikių patenkinimą. Toksai siekis patenkinti savo norus, savaime prasilenkia

---

<sup>7</sup> Čia galima paminėti ir aptariamam laikotarpiui (1785 m.) Friedricho Schillerio sukurtą ođę „Džiaugsmui“ (*An die Freude*), pagal kurią vėliau Bethovenas sukūrė žymiąją IX simfoniją, o Himnas laisvei tapo oficialiu ES himnu.

su gero gyvenimo samprata. Kadangi asmens savų norų patenkinimas veda tik prie kitų jo norų tenkinimo *ad infinitum*, nepaisant likusios visuomenės ar aplinkybių (McKenzie 2015: 83-87). Tokia laimės koncepcija pasitarnauja vėlesnėje marksistinėje ir po-marksistinėje vartotojiškos visuomenės kritikoje.

Laimės tema buvo dažna vokiečių filosofo Frydricho Nyčės darbuose. Nyčės nuomone, laimė nėra malonumų patenkinimo gausa, o gyvenimo būdas, kuriame gali klestėti stiprios sielos (Turner 2019). Nyčei laimė buvo neatsiejama nuo kančios. Kančios ar skausmo įveikimas yra tai, kas suteikia laimę. Laimės samprata taip pat tampriai siejasi su galios samprata. Nyčė galią suvokia ne tik kaip kančios akimirų įveikimą, bet ir kaip visišką savęs įveikimą, kuris įmanomas tiems, kurie yra pakankamai stiprūs išlaikyti savo meistriškumą stiprių troškimų akivaizdoje (Urstad 2010). Nyčės posakis „Tai, kas neužmuša, padaro mus stipresniais“<sup>8</sup> ir jo vėlesni parafravimai šiandien tapo kovos ir pergalės leitmotyvu ir vienu iš motyvacijos lozungu. Anot Nyčės, valios ugdymo pastangomis, nugalint kančias yra ugdomas naujoviškas žmogaus sąmoningumo ir veiksena tipas – Antžmogis (vok. *der Uebermensch*). Toks žmogus, kovoja ir nugalai tuos, kurie tenkinasi tiesiog tuo, ką turi paveldėję ir kas jiems duota. Jie kritiškai neformuoja savo individualios valios kažkam prasmingesniai, vertingesniai ir autentiškesniai. Jei individas užsigeidžia būti laimingas, nėra prasminga nurodinėti kaip tą asmeninę, individualią laimę pasiekti. Tokia laimė išplaukia vien iš savų, niekam nežinomų dėsnių, o nurodymai iš šalies gali tik kliudyti. Nurodymai, kurie vadinami „moraliniais“, pavyzdžiui Antikos ar krikščionybės doroviniai, iš tikrųjų yra nukreipti prieš individus, jų unikalių galių atradimą bei raišką, tad anaipol nelinki jiems laimės. Netiesa, kad kiekvienos sąmoningos būtybės (gyvūno, žmogaus, žmonijos ir t.t.) raidos nesąmoningas tikslas yra jos „didžiausia laimė“. Priešingai, visose raidos pakopose siektina ypatingos ir su niekuo nepalyginamos, ne aukštesnės, ne žemesnės, o savitos, nepakartojamos laimės. Dar daugiau laimės siekis, kaip vienintelis gyvenimo tikslas būtų pagal Nyčę paradoksas, nesąmonė, nes laimė stokoja apibrėžto turinio, ji individualiai unikali, spontaniška ir proginė būseną. Tai greičiau Antžmogio savikūros, atsisakančios altruizmo ir solidarumo su kitais kaip būtinų imperatyvų, pastangų efektas (Nietzche 1997).

XIX amžiaus pabaigoje, besivystanti psichoterapija, formuoja naują suvokimą apie žmogų, jo vidinį pasaulį ir jame kunkuliuojančias emocijas. Zigmundo Froido idėjos apie sapnų galią psichikai, sąmonės reikšmę veiksams, seksualinį mūsų troškimų pobūdį, šeimos kaip mūsų psichikos patologijos šaltinį ir jo sukurtas psi-

---

<sup>8</sup> Originale: „8. Aus der Kriegsschule des Lebens – was mich nicht umbringt, macht mich stärker“. Iš Nietzsche F., (1985 (1889)). *Götzen-Dämmerung – Sprüche und Pfeile*. Insel, Frankfurt psl. 12.

choanalitinis metodas žymi terapinio emocinio stiliaus (Illouz 2007), terapinės kultūros (Furedi 2004) pradžia. Ši naujoji kultūra, pasižyminti emocionalumu, nauju reflektavimo apie save, savo santykį su praeitimi ir su kitais būdu, nors atsiradusi Europoje, tapo dominuojanti Amerikoje. Froido idėjas perėmė ir toliau plėtojo ne tik psichologai. Jo mintys apie nesąmoningus žmonių troškimus ir jų patenkinimą, buvo aktyviai naudotos viešųjų ryšių srityje, politinėje komunikacijoje, o ypačingai reklamos ir rinkodaros industrijoje (Packard 1957). Pradėti reklamuoti ir pardavinėti nebe produktai, kurie atlieka kokią nors funkciją, kaip pavyzdžiui automobilis, nuvežantis iš taško A į tašką B, bet parduodama laisvė, nepriklausomybė, nuotykių patyrimas. Reklamose produktai rodomi situacijose, kurios nukreiptos į tokių poreikių, kaip draugystės, bendrumo, meilės patenkinimą. Kuriamos asociacijos, jog išsigijus reklamuojamą produktą, bus patenkintas bendruomeniškumo, artumo, intymumo jausmas. Tačiau, kaip pastebėjo Michaelis Schudsonas, šios vertybės pajungtos parduoti, pirkti prekes ir todėl vis tik siejasi tik su privačių, asmeninių poreikių patenkinimu, nes patys reklamuojami produktai neturi savyje visuomeninių ar kolektyvinių vertybių (Schudson 1984: 209-233.). Laimė ir laimingo gyvenimo akimirkos tapo reklamos esmė. Kaip sakė amerikietiško serialo „Reklamos vilkai“ (angl. *Mad Men*), pagrindinis personažas Donas Draperis „Reklama paremta vienu vieninteliu dalyku: laime“. (iš Cabanas ir Illouz 2019: 111). Po-karinis vartotojiškumas sukūrė visuomenę, kurioje laimė asocijavosi su malonumu ir seksualiniu pasitenkinimu (Turner 2018). XX amžiaus viduryje laimė tapo tai, kas asocijavosi su individualumu, vartotojiškumu ir malonumais.

Jeigu ilgą laiką laimė buvo idėja, kartais galima patirti šioje žemėje, tai XX amžiaus viduryje laimė tapo esmine kiekvieno žmogaus siekiama būseną. Šio darbo rėmuose nepravartu detaliau nagrinėti laimės sampratų genealogijos, tačiau tolimesnio dabarties laimės tyrimų konceptualizavimo ir kontekstualizavimo dėlei reikia pastebėti, kad esminis istorinis lūžis, įvykęs modernybėje, yra dvejopas – a) laimė tampa tolydžio vis labiau suvokiama ne tik kaip pageidautina, bet kaip pasiekiamą ir būtina gyvenimo patirties dalis; b) ji vis labiau tampa individualizuotos, psichologiškai ir socialiai autonomiškos individualios asmenybės gyvenimo veiklos tikslu.

## 1.2. Laimė sociologijoje

Sociologijoje laime kaip atskiru tyrimo objektu pradėta domėtis tik XX amžiaus pabaigoje. O intensyvesni tyrimai siejami su „laimės mokslo“ suklestėjimu ir emocijų sociologijos vystymusi. Taip yra iš dalies dėl to, kad sociologai dažniau linkę nagrinėti socialines problemas ir mažiau gilinasi į teigiamus socialinės tikrovės aspektus, laikydami juos nevertais sociologinio tyrinėjimo. Taip pat laimės tyrimų stygių

aiškinama sociologijos kaip mokslo empirinių metodologinių principų specifika. Galima išskirti keletą pagrindinių priežasčių dėl ko sociologai nesidomėjo laime.

Pirmiausia, sociologus domina individų elgesys, o ne tai, kaip jie jaučiasi ar ką išgyvena (Veenhoven, 2014b). Todėl laimės kaip ir bendrai emocijų, afektinių būsenų tyrimai ilgą laiką buvo išskirtinai paliekami psichologijos mokslų atstovams, o sociologai emocijoms skirdavo labai mažai arba jokio dėmesio. Tokią dalykų padėtį lėmė dar ir aplinkybė, jog bendrai Apšvietos socialinė mintis ilgą laiką bet kurias emocijas pirmiausia siejo su privačia (ne vieša, ne socialine), moteriška, iracionalia ir vaikiška patirtimi. Dėl to emocijos ir jų patirtis prieštaravo viskam, kas buvo susiję su viešumos, institucijų ir apskritai socialinių struktūrų modernizacija po Apšvietos (McKenzie 2016). Pagrindinis sociologų tikslas – paaiškinti elgesio priežastis ir laimė čia gali būti tik kaip vienas iš aiškinimo kintamųjų. Antra, sociologai domisi kolektyviniais reiškiniais, o laimė dažniausiai siejama su individualia, privačia ir išskirtinai asmenine patirtimi. Tiesa, emocijų sociologijos atstovai pažymi, kad laimė turi būti suvokiama kaip sąryšio (angl. *relational*) emocija, patiriama ir reflektuojama santykyje su kitais (Holmes ir McKenzie 2018). Trečia, sociologus domina socialinės problemos, o nuo pat antikos laikų laimė buvo siejama su socialine tvarka. Kitų socialinių mokslų atstovų laimės susidomėjimą sąlygojo tai, jog juos domino, kaip laimę pasiekti, tuo tarpu sociologus domino socialinės problemos, tokios kaip susvetimėjimas, anomija, socialinė patologija, savižudybės, biurokratizacija. Todėl anot Wrights Millso, sociologus galima apibūdinti „socialiniais patologais“, kurie nuolat ieško socialinių problemų, o tuo pačiu ir sprendimų joms išspręsti (Jacobsen, 2014: 92). Galiausiai, sociologai ilgą laiką nesidomėjo laime dėl to, kad, tęsiant Durkheimio apibrėžtomis sociologijos mokslo metodologinėmis taisyklėmis, sociologai nagrinėja socialinį faktą, kuris yra objektyvus, nuo individų nepriklausantis reiškinys, turintis išorinio būtinumo galią, visuotinis ir „gyvuoja nepriklausomai nuo individualių formų, kurias jis išplisdamas įgauna“ (Durkheimas, 2001: 34). Laimė, atvirkščiai, buvo suvokiama kaip individualiai, subjektyviai patiriama ir neturinti prievartos galios (Jacobsen, 2014). Dėl to, remiantis Durkheimu, laimė nėra socialinis faktas ir ne sociologijos, o veikiau psichologijos mokslo objektas.

Sociologijos pradininkus labiau domino moderniose visuomenėse kylančios socialinės įtampos ir problemos, tai, kas moderniose visuomenėse daro žmones nelaimingais. Sociologijos pradininkas Comte, remdamasis pozityvistine minties tradicija, laikėsi nuomonės, kad laimė reikalauja sisteminių žinių apie pasaulį, kuriam mes gyvename, konkrečiai – kaip galime jį pakeisti. Comte tikėjo, kad mokslas ir technologijos lems didesnę laimę, o pozityvizmas gali prisidėti prie laimės tiek, jog jis sukurs mokslines žinias, apie žmonijos egzistavimo įstatymus ir tvarką, ku-

rios būtinos pasiekti laimę. Pozityvistinės tradicijos esmė – įveikus esančias krizes ir netvarką žengti į ateities pozityvistinę laimės amžių. (Glatzer 2000: 503-504).

Emilio Durkheimio kolektyvinės sąmonės kategorijos apibrėžimas ir suformuluota socialinės anomijos samprata iki šiol aktualūs aiškinant žmonių laimę ar nelaimės priežastis. Dukheimas iškėlė idėją, kad žmonės yra iš prigimties socialinės būtybės, todėl stiprūs, prasmingi socialiniai ryšiai yra svarbūs jų gerovei. (McKenzie 2016: 112). Individų socialumas pasižymi kolektyvinės sąmonės buvimu, kuri susiformuoja visuomenės struktūrose. Kolektyvinė sąmonė sudaryta iš tikėjimų ir jausmų, pasireiškiančių individualioje sąmonėje. Kuo didesnis žmonių solidarumas, tuo kolektyvinė sąmonė yra stipresnė ir labiau veikia žmones. Moderniose visuomenėse silpnėja žmonių solidarumas, silpnėja kolektyvinė sąmonė ir didėja individualių interpretacijų įvairovė (Leonavičius 2005: 63-64) Žmonių gerovė Durkheimui yra socialiai sukonstruota, o jos pagrindas ne tiek psichologinėje prigimtyje, kiek moralinėje tvarkoje (Cieslik 2017: 70). Laimės analizei reikšminga Durkheimio suformuluota anomijos koncepcija. Moderniose visuomenėse dėl industrializacijos didėjant individualumui, darbo pasidalinimui ir specializacijai, mažėja individų integracija į visuomenę. Anomijos sąlygomis nyksta bendros vertybinės nuostatos, reguliuojančios visuomenės narių elgesį. (Glatzer 2000: 504). Anomija padidėja intensyvių politinių, ekonominių kataklizmų sąlygomis, kas iššaukia vienatvę, nelaimę ir didėjančią savižudybių skaičių. Socialinę anomiją ir ją lydintį pasekmes galima iliustruoti ir Lietuvos pavyzdžiu. Po nepriklausomybės paskelbimo, įvykus staigiems ekonominiams politiniams, vertybiniais pokyčiams Lietuvoje nuo 1991 metų matomas ryškus savižudybių skaičiaus didėjimas (Gailienė 2005) ir žemas laimės lygis (Plepytė-Davidavičienė 2020). Tad Dukheimio išryškintos modernių visuomenių patologijos ir jų pasekmės yra aktualios analizuojant laimę pirmiausia kaip ne tik individualią, asmeninę emociją, bet kaip turinčią socialinę prigimtį, kuriai svarbus visuomenės narių integralumas ir solidarumas. Tuo pačiu, laimės stoką gali lemti bendrų vertybinių orientacijų ir normų visuomenėje nykimas.

Karlui Marksui kapitalistinis išnaudojimas reiškia pagrindinę grėsmę žmogiškumui. Marksui savęs pažinimas – esminis geram gyvenimui. Žmogus neatsiejamas nuo kultūrinės tradicijos ir istorijos, todėl savęs pažinimas galimas neatsiribojus nuo socialinės tikrovės, bet būnant tokio gyvenimo dalimi (McKenzie 2016: 100-101). Gera savijauta slypi laisvėje kūrybiškai panaudoti savo darbą ir įgūdžius, kad klestėtum. Markso supratimu visuomenėje, kurioje bendras produktyvumas yra reguliuojamas, kiekvienas yra laisvas užsiimti tuo, kuo nori, nebūnant pririštu prie vienos ar kitos veiklos (Cieslik 2017: 72-73). Tačiau kapitalistinėse visuomenėse tokia laimė negalima, kadangi kapitalistiniai darbo santykiai, paremti išnaudojimo principais, persismelkia ir į kitas visuomeninio gyvenimo sritis (šeimą, teisingą

sistemą, laisvalaikį) ir sukuria begales bejėgiškumo formų, kurios prieštarauja bet kokiam prasmingam gyvenimui (Cieslik 2017: 72-73). Anot Markso, žmonės nelaimingi, nes nežino apie socialinę įtaką, veikiančią tiek individo viduje, tiek išorėje, kuri riboja jų autonomiją ir egalitarizmą. Individas dehumanizuojamas tiek, kad jo pastangos nukreiptos į esančių valdžioje, o ne savo pačių ar bendruomenės norimų rezultatų patenkinimą (McKenzie 2016: 100-101). Šiuolaikinės visuomenės kuria paviršutiniškus, individualizuotus laimingo gyvenimo būdus, kurie atitraukia individus nuo prasmingesnio gyvenimo būdo (Cieslik 2017: 74). Marksistiniu požiūriu paremtas ir dalies šiuolaikinių sociologų kritinis požiūris į visuotinės laimės siekio imperatyvą šiandieninėse visuomenėse (Ahmed 2010, Bauman 2011, Davies 2016).

Maksas Weberis aiškiai atmetė laimę kaip viešosios politikos tikslą (Turner 2018). McMahono knygoje *Happiness: A Short History*, pateikiama Weberio citata iliustruoja jo požiūrį į laimę:

*Manau, kad turime atsisakyti žmogiškosios laimės (vok. Glücksgefühl) kaip socialinių įstatymų tikslo...*

*Mes norime ugdyti ir palaikyti tai, kas mums atrodo vertinga žmogui: jo asmeninę atsakomybę, gilų potraukį į aukštesnius dalykus, į dvasines ir moralines žmonijos vertybes.*

*(Max Weber, „Die deutschen Landarbeiter“ cituota iš McMahan (2006: 359))*

Weberis į modernybę žiūrėjo kaip į „geležinį narvą“, kur socialinės veiklos racionalizacija persismelkia į skirtingas veiklos sritis ir tampa vienu iš svarbiausių modernaus socialinio gyvenimo bruožų (Norkus 2005: 89). Anot Weberio, rinkos kapitalizme svarbus tampa efektyvumas, prognozavimas ir nuoseklumas, kurie pakeičia socialines vertybes tokias kaip garbė, pasitikėjimas ir sentimentalumas (McKenzie 2016). Tokioje visuomenėje gerai patenkinami materialiniai poreikiai, tačiau žymiai sunkiau patenkinti vidinius idealius žmogaus poreikius. Žmogus nebėra laimingas, kadangi nebėra jokios „objektyvios“ gyvenimo prasmės, kurią reikėtų atrasti, o ne sugalvoti ar susikurti pačiam. (Norkus 2005: 89). Žmogaus laisvei kelia grėsmę ir biurokratijos galios didėjimas kapitalistinėse visuomenėse. Istoriskai, Vakarų kultūrinėje erdvėje, buvo ilgalaikė emocinių patirčių ir racionalaus protavimo, analitinio pažinimo veiklos supriešinimo tradicija. Weberis, apibrėždamas socialinį veiksma, irgi skyrė „racionalų“ ir „afektinį“ veiksma (Turner ir Stets 2005: 21-25). Tačiau dabartiniai neurologiniai, kognityviniai ar elgsenos tyrimai rodo, kad žmonių racionalumas ir sprendimų priėmimas priklauso ir nuo emocijų. Pavyzdžiui amerikietis psichologas Danielis Khanemanas gavo ekonomikos

Nobelio premiją už darbą, įrodantį žmonių mąstymo dichotomiją: vienas mąstymo būdas yra greitas, instinktyvus ir emociingas, o kitas – lėtas, labiau apgalvotas ir logiškas (Khaneman 2011). Beveik visos emocijų sociologijos teorijos daro prielaidą, kad emocijos lydi sprendimus, tiek sąmoningai, tiek nesąmoningai, kadangi žmonės stengiasi gauti teigiamas ir išvengti neigiamų emocijų (Turner, Stets 2005: 21-25). Kita vertus, emocijų sociologijos atstovai pastebi, kad Weberio visuotinį gyvenimo „racionalizavimą“, kaip modernaus pasaulio patologiją, dabar atitinka ar net pakeičia didėjantis kasdienio gyvenimo „emocionalizavimas“ (Jacobsen 2019: 15-17). Kaip pastebi Turneris, Weberio autoritetas kuriant šiuolaikinę sociologiją ir jo suformuluota vertybių neutralumo samprata greičiausiai prisidėjo prie sociologų nenoro dalyvauti svarstymuose apie laimę ir vystyti tyrimus šia tema (Turner 2018).

Kaip ir kiti sociologijos klasikai, Georgas Simmelis taip pat labiau domėjosi visuomenės patologija. Jis išvystė šiuolaikinę individualumo idėją ir nurodė ją kaip vieną iš modernybės charakteristikų. Individualumas yra tai, ką žmogus turi plėtoti savo gyvenime, kad būtų laimingas, tačiau kita vertus per didelis individualumas gali sukurti visuomenę, kurioje nebus galima gyventi. (Glatzer 2000: 506). Simmelis skyrė skirtingus laimės aspektus ir atskyrė laimę nuo malonumų. Moralė ir laisvė jam buvo svarbesni nei laimė, kurią matė kaip sąlyginį tikslą. Nuomone, kad žmonės turi plėtoti savo individualumą, kad būtų laimingi, ginčija kitas požiūris, jog individualizmas sukurs neįmanomą gyventi visuomenę. (Glatzer 2000: 506). Analizuodamas gyvenimo didmiesčiuose specifiką, Simmelis atkreipė dėmesį, kad gyvenimo kokybei kelia grėsmę vis sudėtingesni socialiniai tinkai ir sąveika. Jis kalbėjo apie „kultūros tragediją“ – kai siūlomas miestuose siautulingas gyvenimo būdas pavertęs žmones nelaimingais (Cielsik 2017: 75-78). Tiesa, Simmelis labiau kalbėjo ne tiek apie nelaimingą, kiek apie atbukusį žmogų (angl. *blase personality*), kurį suformuoja didmiesčio aplinka (Simmel 2007: 281-298). Todėl Simmelio idėjos labiau pritaikomos analizuojant nuobodulį ar abejingumą, kaip emocinius patyrimus (Gamsby 2019).

Frankfurto mokyklos atstovai, Marcuse, Adorno, Horheimeris, sekdami Markso idėjomis, kritikavo šiuolaikinę kultūrą, teigdami, jog šiuolaikinė „kultūros industrija“ gamina masinę kultūrą, kuri yra klaidinga, nes pateikia iš anksto paruoštus rinkinius tam tikrų idėjų ir skleidžia jas per žiniasklaidos priemones (Ritzer, 1996: 287). Masinė kultūra sudaro įspūdį, jog tai, kas pateikiama žiniasklaidoje yra vienodai prieinama visiems. Masinė kultūra formuoja masinius lūkesčius, kurių įgyvendinimas vienu socialinių grupių nariams gali būti lengvai pasiekiamas, kitiems – neįveikiamas tikslas, keliantis frustraciją, nepasitenkinimą, nepilnavertiškumo jausmą ir kitas neigiamas emocijas. Adorno laimės čia ir dabar troškimą laikė kaip klaidingų lūkesčių šaltinį, kuris sukelia grėsmę asmens autonomijai. Vakarų

modernybė, anot jo, sukuria ne kritiškus kultūrinius laimės naratyvus, bet greičiau nekritišką ir sublimuotą gero gyvenimo vaizdą, kuris glaudžiai susijęs su vartotojų tikslais ir politiškai neutraliomis socialinėmis vertybėmis. (McKenzie 2017). Anot Herberto Marcuses, modernioje visuomenėje per masinę žiniasklaidą yra kuriamą supaprastinta laimės samprata, kuri siejama su momentiniu teigiamų emocijų patyrimu – džiaugsmu, smagumu ir malonumu. Tokia laimė skatina patenkinti „klaidingus poreikius“, kurie nustelbia „tikruosius poreikius“ (Marcuse 2014: 25). Nepaisant to, jog „klaidingus poreikius“ individai gali adaptuoti, priimti kaip savus, tapatintis su jais, tačiau vis tik šie poreikiai išlieka valdančiųjų interesai, yra represuojantys, nes palaiko triūsą, agresiją, nelygybę ir skurdą (ten pat). Masinė kultūra pateikia laimingo gyvenimo idėjas ar jų rinkinius ir sudaroma iliuzija, jog šios idėjos yra prieinamos visiems, nesvarbu, kokią „startinę“ socialinę poziciją turi kiekvienas atskiras individas.

Reikia atkreipti dėmesį, kad vis tik sociologų klasikų darbuose laimė suvokiama gana siaurai, dažniausiai hedonistine prasme, kaip malonumų patenkinimas ar džiaugsmo patyrimas. Laimė buvo laikoma viena iš emocijų, o emocijomis sociologai iki pat XX amžiaus 8 dešimtmečio pabaigos nesidomėjo, nes jos buvo suvokiamos kaip nekognityvinės, iracionalios ir subjektyvios, kas ilgą laiką prieštaravo socialinių tyrimų nagrinėjimo objektams (Loseke ir Kusenbach 2007: 511). Domėjimasi emocijomis sociologijoje galimai sąlygojo keli veiksniai. 1970-aisiais socialiniuose moksluose imta kritiškai žiūrėti į iki tol dominuojantį požiūrį į žmogų kaip į mechaninį „informacijos apdorotoją“. Tai lėmė interpretatyvaus požiūrio į socialinį gyvenimą populiarėjimą, imta kelti klausimus – kaip žmonės kuria ir supranta reikšmes, ir čia emocijos tapo ypatingai įdomios. Antras veiksnys, siejamas bendrai su pokyčiais socialiniame gyvenime. 1980-aisiais metais tiesa ir logika tampa reliatyvios, o tai, ką mes jaučiame tampa svarbiau nei tai, ką mes galvojame (Loseke ir Kusenbach 2007: 512). Atsiranda tai, ką Furedi vadina terapine kultūra, kuri persmelkta terapinio diskurso, perimto iš psichologijos mokslo, o viso gyvenimo retorika tampa persmelkta emocionalumo (Furedi 2004).

Laimės intensyvesni tyrimai siejami su laimės mokslo atsiradimu XX amžiaus pabaigoje. Olandas sociologas Ruth Veehovenas, buvo vienas pirmųjų, aktualizavęs laimės, kaip sociologijos mokslo objekto, tyrimų tikslumą (Veehoven 2008, 2014a, 2014b). Jis pateikė laimės konceptualizavimą ir aptarė būdus, kaip laimė gali būti matuojama sociologiškai (Veehoven 2000, 2014). Veehovenas (2000) laimę prilygina gyvenimo kokybei ir šias sąvokas vartoja sinonimiškai. Apibrėždamas gyvenimo kokybės sampratą jis išskiria objektyvią ir subjektyvią gyvenimo kokybes. Objektyvi gyvenimo kokybė, tai objektyviai pamatuojama, atitinkanti tam tikrus standartus, kurie nustatomi iš išorės (pvz. sveikatos būklė). Subjektyvi gyvenimo kokybė susijusi su subjektyviu asmeniniu savo gyvenimo vertinimu. Taip pat



jis išskiria gyvenimo galimybes, siedamas jas su išorinėmis sąlygomis, kurios daro įtaką žmogaus gyvenimo kokybei (pvz. eko sistema, socialinė, kultūrinė aplinka, ekonominės sąlygos); ir gyvenimo rezultatus – tai yra vidinę gyvenimo kokybę, siejamą su asmeniniu, vidiniu žmogaus suvokimu, kiek jo gyvenimo realizavimas yra vertingas. Veenhovenas pažymi, jog objektyviai naudingas gyvenimas nebūtinai gali būti subjektyviai laimingas. Objektyvų gyvenimo naudingumą Veenhovenas priskiria filosofijos atstovų kompetencijai, kadangi tai siejasi su objektyviu gyvenimo prasmės, naudingumo klausimu, tai yra, koks gyvenimas yra tikrai prasmingas, kas gyvenime suteikia prasmę (Veenhoven, 2000). Ši gyvenimo kokybės dimensija siejasi su savęs vystymu, savęs aktualizavimu, tai yra Eudaimoninė laimės reikšmė. Šiuo atveju, savęs tobulėjimas laikomas geru, net jeigu jis gali apsunkinti gyvenimą. Tačiau Veenhovenas teigia, jog šią dimensiją išmatuoti yra komplikauta, kadangi dažniausiai tai siejama su vertybėmis, kurias yra lengviau suvokti nei išmatuoti. Pavyzdžiui, jeigu mes sakome, jog naudinga būti geru piliečiu, tai kaip išmatuoti, kas yra geras pilietis, kokie kintamieji nurodytų pilietiškumą – dalyvavimas pilietinėse organizacijose, savanoriška veikla ar pan.? Pasak Veenhoveno objektyviai išmatuoti galima tik vidinį pasitenkinimą gyvenimu, nes žmonių, kaip racionalių būtybių subjektyviuose savo gyvenimų vertinimuose atsispindės ir gyvenimo išorinės sąlygos, ir galimybės bei objektyviai suvokiamas naudingumas. Taigi, Veenhovenas reziumuoja, jog laimė „tai ir pati savaimė vertybė, ir gyvenimo galimybių rodiklis. Subjektyvi laimė reiškia du dalykus: pirma, tai jog minimalios žmogaus klestėjimui reikalingos sąlygos yra patenkintos, antra jog yra pakankamas atitikimas tarp žmogaus sugebėjimų ir galimybių“ (Veenhoven, 2000: 33).

Kita laimės tyrimų vystymosi kryptis siejama su sociologijos konstruktyvistine metodologine prieiga ir kritiniu požiūriu į pozityvistinį laimės matavimą. Dalis laimės sociologijos tyrimų skirta laimės sąvokos analizei, aiškinimui ir konceptualizavimui (McKenzie 2015, 2016, Cieslik 2017, Hyman 2014a.). Pastaraisiais metais laimės tyrimai priskiriami emocijų sociologijos sričiai, kur sociologai nagrinėja emocijų raišką, turinį ir reikšmę socialinių institucijų, bendruomenių, socialinių reiškinių ir bendrai visuomenių kontekste. Šio tematinio lauko kontekste yra analizuojama laimės svarba asmens savęs įprasminimui ir aktualizavimui (Holmes ir McKenzie 2018) bei savo tapatybės formavimui ir įtvirtinimui visuomenėje (Hyman 2014a). Kaip atsakas pozityvistiniams laimės tyrimams, sociologai kritiškai vertina visuotinį laimės siekį, teigdami, kad jis suteikia ne laimę, bet atvirkščiai tampa prievartinis ir represinis (Bauman 2011, Ahmed 2010, Cabanas 2016). Sara Ahmed išryškino kaip populiarioji kultūra formuoja laimės normatyvines kategorijas kaip siektinus laimės objektus (Ahmed 2010). Anot Samo Binkley (2014) laimė tapo naujos emocijos savęs optimizavimo technologijos objektu. Williamas Davies (2016) atskleidė kaip verslas ir vyriausybės laimės idėją pavertė tai, kas skatina vartotojiš-

kumą. Edgaras Cabanas ir Eva Illouz (2019) pateikė laimės mokslo ir pozityviosios psichologijos kritiką, išryškindami kaip laimė tampa represine kiekvienam individui būseną, struktūrinės nelygybės paverčiamos psichologiniu trūkumu, o laimė tampa kiekvieno žmogaus gyvenimo, kaip asmeninio projekto, galutiniu tikslu.

### 1.3. Laimės tyrimų įsigalėjimas XX–XXI amžiuje

Ilgą laiką filosofijos atstovų dėmesys buvo paaiškinti, kas yra laimė ir kaip ji gali būti pasiekama. XX amžiaus laimingos visuomenės ar laimingo individo idėja tapo ne tik filosofijos atstovų svarstymų objektu, tačiau ir psichologijos, ir ekonomikos mokslų atstovų. Jų pagrindinis tikslas tapo – įgyvendinti Benthamo iškeltą visuotinės laimės idėją realybėje. Tai suteikė pradžią to, ką dabar vadiname laimės mokslu, kurio pagrindinis tikslas suprasti, kokie socio-ekonominiai veiksniai lemia didesnę ar mažesnę piliečių laimės lygį, o viešojo politika, visi įstatymai ir veiksmai turėtų būti nukreipti taip, kad padėtų pasiekti kuo didesnę galimą laimę savo piliečiams (Layard 2005: 111). Tokiu būdu, laimė tampa ne tik utopija ar idėja, kurią galima įgyvendinti, bet siekiamybe ir tikslu, kurį anot Baumano turi pasiekti *čia ir dabar* (Bauman 2011: 85).

Laimės kaip visuotinio gėrio apogėjų pasiekė XX amžiaus 8–9 dešimtmečiais, kai laimingas gyvenimas tapo vienu pagrindiniu ne tik atskiro žmogaus, bet ir visos visuomenės tikslu, o laimės siekis, kaip bendras visuomenės tikslas, buvo įtrauktas į eilės šalių politines dienvakarės. Tokį „posūkį link laimės“ (Ahmed 2010) inspiravo Butano karalystės pavyzdys, kuri tapo pirmoji valstybė, kuri 1972 m. paskelbė, kad Bendra Nacionalinė Laimė (angl. *Gross National Happiness*) yra svarbesnis rodiklis, nusakantis visuomenės gerovę, nei Bendras vidaus produktas (BVP). Ši idėja buvo paremta holistiniu požiūriu į šalies vystymąsi ir tvarumą, kuris skelbė, kad ne-ekonominiai gyvenimo aspektai, tokie kaip piliečių psichologinė gerovė, sveikata, išsilavinimas, kultūrinė įvairovė, bendruomenės gyvybingumas yra tiek pat svarbūs kiek ir ekonominiai šalies rodikliai. Šalyje pradėtas matuoti Bendras nacionalinis laimės indeksas, į kurį buvo įtraukti tiek socio-ekonominiai rodikliai, tiek kultūriniai ar psichologiniai gerovės aspektai.<sup>9</sup>

XX amžiaus 8 dešimtmetyje pradėjo formuotis pozityvioji psichologija, kuri paskatino ir laimės mokslo atsiradimą. Amerikos psichologas Martinas Seligmanas pirmasis suformulavo pozityviosios psichologijos pagrindinius principus. Jie teigė, kad reikia dėmesį sutelkti į teigiamas, o ne į neigiamas emocijas, o pozityviosios psichologijos atstovams turi rūpėti trys dalykai: teigiama patirtis, teigiami in-

---

<sup>9</sup> Internetinė prieiga: <https://ophi.org.uk/policy/gross-national-happiness-index/> [žiūrėta 2020-01-25]

dividualūs bruožai ir teigiamos institucijos. Seligmano vadovaujamo Pensilvanijos Universiteto Pozityvios Psichologijos Centro tinklalapyje nurodyta pozityviosios psichologijos misija skelbia:

*Norint suprasti teigiamas emocijas, reikia studijuoti pasitenkinimą praeimi, laimę dabartyje ir viltį ateičiai. Teigiamų individualių bruožų supratimas apima stiprybių, tokių kaip gebėjimas mylėti ir dirbti, drąsa, užuojauta, atsparumas, kūrybiškumas, smalsumas, sąžiningumas, savęs pažinimas, nuosaikumas, savikontrolė ir išmintis, tyrimus. Norint suprasti teigiamas institucijas, reikia iširti stiprybes, kurios skatina geresnes bendruomenes, pavyzdžiui, teisingumą, atsakomybę, mandagumą, auklėjimą, darbo etiką, lyderystę, komandinį darbą, tikslą ir toleranciją.<sup>10</sup>*

Pozityviosios psichologijos dėka laimė tapo universaliai objektyvus, išmatuojamas konceptas, kuriuo galima nusakyti sveiką, sėkmingą, optimaliai funkcionuojantį žmogų (Cabans ir Illouz 2019: 6-7). Remiantis pozityviosios psichologijos atstovais, aukštas emocinis intelektas, autonomija, savigarba, optimizmas, atsparumas ir savi-motyvacija yra tipinis psichologinis savarankiško, save gebančio valdyti, autentiško ir klestinčio žmogaus bruožas, kuris didina laimę, sėkmę ir sveikatą (ten pat). Laimė suvokiama ne tik kaip įgimta ar paveldėta, bet tai, ko galima išmokti, naudojant įvairias praktikas ir elgesio strategijas. Laimingas žmogus bus tada, kai jis nuolat dės pastangas būti laimingam, kai nuolat ir sėkmingai užsiims įvairia veikla (Sheldon, Lyubomirsky 2009). Laimės kaip nuolatinio darbo su saviimi, kaip individualių pastangų rezultato idėja, paskatino atsirasti tai, ką galima vadinti „laimės industrija“. Tai rinka, kuri siūlo produktus, paslaugas, žinias žadančius suteikti laimę. Tai ir savi-pagalbos literatūra, įvairūs savęs motyvacijos kursai, pateikiantys patarimus ir instrukcijas kaip tapti laimingam. Tai ir įvairūs daiktai, kurie žada laimę. Šiandien galima nusipirkti gausybę „laimingų“ produktų, pradedant „laimingais drabužiais“<sup>11</sup>, baigiant specialiomis biuro vietomis, sukuriančiomis „efektyvesnes ir laimesnes darbo vietas“<sup>12</sup>. Laimė tapo tai, kas priklauso išskirtinai nuo paties asmens individualių pastangų, atkaklaus darbo ir noro būti laimingu, ką galima išmokti arba ką gali suteikti papildomi objektai. Laimės, kaip nuolatinės emocinės teigiamos būsenos, siejamos su sėkme ir tai, ko galima išmok-

<sup>10</sup> Positive Psychology Center. Internetinė prieiga: <https://ppc.sas.upenn.edu/our-mission> [žiūrėta 2022-02-11]

<sup>11</sup> 15min.lt „Newmood“ pataria – pirmenybė „laimingiems“ rūbams“ (2020-02-13). Internetinė prieiga: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/mada/newmood-pataria-pirmenybe-laimingiems-rubams-1032-1275704?copied> [žiūrėta 2020-02-18]

<sup>12</sup> Internetinė prieiga: <https://www.frameryacoustics.com/en/> [žiūrėta 2019-10-29]

ti, idėja ilgainiui tapo integralia tiek politinių ar valstybinių institucijų, tiek privačių rinkos organizacijų veiklose bei persmelktos viešajame diskurse.

Laimės lygio išmatavimas tapo svarbiu kriterijumi, nurodančiu žmogaus ar visuomenės gerovę, leidžiančiu palyginti skirtingų visuomenių laimę ir rasti atsakymus, kas didina laimę. Kartu su Seligmanu dirbęs Amerikos psichologas Edwardas Dieneris išplėtojo subjektyvios-gerovės (angl. *subjective well-being*) koncepciją. Ši, jo manymu, yra moksliskai tikslesnė ir aiškesnė, nei laimės sąvoka (Diener 1984). Subjektyvios gerovės sąvoka naudojama siekiant įvertinti žmonių gyvenimo kokybę, kurios svarbus komponentas yra subjektyvus individualių emocijų bei viso gyvenimo įvertinimas. Dieneris kartu su kolegomis teigia, jog gerovė nėra tapatu laimei. Jų nuomone, „laimės“ „rodikliai apima tik tuos, kurie gaunami iš klausimų, kuriuose aiškiai klausiama apie laimę.“ (Diener, Helliwell, Kahneman 2010: xi) Laimė yra tik vienas iš gerovės rodiklių, tačiau laimė nenusako bendrai gerovės. Kiti gerovės rodikliai įtraukia gyvenimo įvertinimą (tai yra pasitenkinimą gyvenimu) bei pasitenkinimą specifinėmis gyvenimo sąlygomis, tokiomis kaip pasitenkinimas darbu, pozityvūs jausmai ir negatyvių jausmų nebuvimas. (Diener, Helliwell, Kahneman 2010: xi). Gerovės tyrimuose laimės klausimas suvokiamas kaip afektinis komponentas, o pasitenkinimas gyvenimu „apeluoja į kognityvinę subjektyvios gerovės komponentą“ (Gataūlinas 2012: 253). Įdomu tai, kad nors Dieneris pats laimę laikė tik kaip vieną iš gerovės komponentų, jis pats buvo vadinamas daktaru Laime (angl. *Dr. Happiness*) (Sandomir 2021).

2005 metais, britų ekonomistas Richardas Layardas, kuris laikomas laimės ekonomikos vienu iš pradininku, išleido knygą, pavadinimu *Laimė: naujo mokslo pamokos* (angl. *Happiness: Lessons from the new Science*). Lyardo teigimu, laimė yra objektyvi mūsų patyrimų dimensija ir gali būti išmatuojama. Kiekvienas žmogus nori būti laimingas, todėl kiekvienas mūsų pasirinkimas yra paremtas tuo, kiek jis suteikia mums laimės. Ir galiausiai – geriausia visuomenė yra laiminga visuomenė (Layard 2005: 224-225). Todėl laimės tyrimai yra svarbūs ir viešoji politika turi būti nukreipta į laimės siekį. Layardo nuomone žmonės patys geriausiai gali nusakyti savo pačių gyvenimo kokybę, atspindinčią tiek objektyvias, tiek vidines jų gyvenimo sąlygas. Layardas ir jo suburta mokslininkų komanda 2012 metais išleido pirmąją Pasaulio laimės ataskaitą (angl. *World Happiness Report*). Remdamiesi nuo 2005 iki 2011 metų Gallup World Poll kompanijos surinktais duomenimis, jie pristatė laimės matavimo metodologines prielaidas ir laimės sąsajas su socialiniais, demografiniais, ekonominiais, psichologiniais gyvenimo aspektais. Šioje ataskaitoje, argumentuodami, kodėl laimės tyrimai svarbūs, autoriai teigia:

*Išskirtinis laimės ir kitų subjektyvios gerovės rodiklių bruožas yra tai, jog jie suteikia šansą patiems žmonėms pranešti apie savo gyvenimo kokybę, atspindint jų pačių istorijas, asmenybes ar nuostatas. Tai, be abejo, yra pats demokratiškiausias gerovės matavimas, kadangi jis parodo ne tai, ką ekspertai ar vyriausybės mano, kas turėtų apibrėžti gerą gyvenimą, tačiau atspindi tiesioginį asmeninį vertinimą. Atsižvelgiant į tai, laimės subjektyvumas turi būti vertinamas kaip stiprybė, o ne silpnybė. Pats fundamentaliausias jūsų laimės indikatorius yra tai, kiek TU jautiesi laimingas, o ne tai ar kiti mato tavo besišypsanti, ar tavo šeima galvoja, kad tu esi laimingas, ar tai, kad tu turi visus numanomus gero gyvenimo atributus. (Helliwell, Layard, Sachs, 2012: 21).*

Pasaulinės laimės ataskaita buvo paruošta reaguojant į 2011 metais Jungtinių Tautų Organizacijos (JTO) Generalinės asamblėjos paskelbtą rezoliuciją „Laimė: visuminis požiūris į raidą“ (angl. *Happiness: towards a holistic approach to development*). Šioje rezoliucijoje nurodoma, kad BVP rodiklis neparodo tautų gerovės, todėl JTO valstybėms narėms siūlo ieškoti būdų, kaip savo formuojamoje viešojoje politikoje atsižvelgti į laimės ir gerovės siekimą (JTO Generalinė asamblėja 2011). Ši iniciatyva paskatino dar didesnę domėjimąsi laime ir laimės tyrimais. Nuo 2012 metų kasmet yra išleidžiama nauja Pasaulio laimės ataskaita, kur šalia bendrų laimės rodiklių yra pristatoma išsami analizė apie pasaulio šalių gerovės lygį ir jos ryšį su kitais pasaulyje vykstančiais socialiniais, ekonominiais, politiniais procesais ir besikeičiančiomis žmonių nuostatomis (pvz. tvarios visuomenės, nelygybės, pabėgėlių klausimo, politinio ir pilietinio aktyvumo, bendruomeniškumo klausimais ir pan.)<sup>13</sup>. Laimė tapo nauja augančia tematika akademinėje srityje. 2000 metais pradėtas leisti laimės tyrimams skirtas žurnalas *Journal of Happiness Studies*, 2011 metais – *Psychology of Well-being*. 2014 metais Kalifornijos Universitete Berklyje įkurtas *The Greater Good Science Centras*, kuriame organizuojami 8 savaitių „Laimės mokslo“ (angl. *The Science of Happiness*) kursai apie „laimingo ir prasmingo gyvenimo pagrindus“<sup>14</sup>.

Subjektyvių gerovės rodiklių, kurie dažnai vadinami bendru laimės pavadinimu, fiksavimas tapo integralia skirtingų šalių viešosios politikos dalimi. 2013 m. Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija (EBPO) išleido studiją, kurioje nurodoma, kad šalia objektyvių socio-ekonominių rodiklių turi būti stebimi ir subjektyvūs gerovės rodikliai. EBPO internetinėje svetainėje teigiama „Visuomenės

<sup>13</sup> Visas iki šiol išleistas ataskaitas galima rasti World Happiness Report internetinėje svetainėje: <https://worldhappiness.report/>

<sup>14</sup> Greater Good Science Center. Internetinė prieiga: [https://ggsc.berkeley.edu/what\\_we\\_do/event/the\\_science\\_of\\_happiness](https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/event/the_science_of_happiness) [žiūrėta 2022-02-14]

pažanga yra susijusi su žmonių ir namų ūkių gerovės gerėjimu. Norint įvertinti tokią pažangą, reikia žiūrėti ne tik į ekonominės sistemos funkcionavimą, bet ir į įvairias žmonių patirtis bei gyvenimo sąlygas.“ (OECD)<sup>15</sup>. Visuomenės gerovės sąvoka, jos fiksavimo būtinumas daugelyje šalių (Australijoje, Austrijoje, Prancūzijoje, Italijoje, Jungtinėje Karalystėje, Portugalijoje ir kitose) yra įtraukti į vyriausybių dienotvarkę (OECD 2013).

Lietuvoje dar 2008 m. Artūras Zuokas, Laimės indeksą, kaip valstybės ir žmonių gerovės matą pristatė savo sukurtos partijos „Lietuvos laisvės sąjunga“ programoje ir siūlė matuoti ne tik BVP, bet ir valstybės gerovę. (Zuokas 2016). 2012 m. Lietuvos Respublikos Seimas patvirtino „Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“, kurioje vienu iš strateginių tikslų nurodyta kurti sumanią visuomenę. Sumani visuomenė apibrėžiama kaip „laiminga visuomenė, kurioje siekiama didesnio asmeninio ir ekonominio saugumo ir veiklumo, tolygesnio pajamų pasiskirstymo, švarios aplinkos, užtikrinama socialinė ir politinė įtrauktis, sudaromos plačios galimybės mokytis ir tobulinti savo gebėjimus, siekti geros žmonių sveikatos.“ (Valstybės pažangos strategija. 5.1 punktą). Vienas iš strategijoje pateikiamų pažangos rodiklių – Laimės indeksas, nurodant aiškų tikslą – iki 2030 m. tapti viena iš 10 laimingiausių Europos Sąjungos (toliau – ES) valstybių narių (ten pat: 4.6 punktą). Taigi, nuo 2012 m. laiminga valstybė tapo ir Lietuvos vienu iš pagrindinių siekių. 2020 m. išrinkto LR prezidento Gitano Nausėdos rinkiminės kampanijos pagrindą sudarė Gerovės valstybės koncepcija. Šioje koncepcijoje tiesiogiai nekalbama apie laimę, o akcentuojama socialinės nelygybės mažinimas, pilietiškumo ugdymas, švietimo ugdymo gerinimas, Eurointegracijos ir ekonominio nepriklausomumo didinimas<sup>16</sup>. Taigi, bendros nacionalinės gerovės idėja, kuri dažnai vadinama visuotine laime, tapo neatsiejama nuo bet kurios valstybės valdymo politikos, o visame pasaulyje atliekami laimės tyrimai siekia nustatyti piliečių laimės lygį ir apibrėžti laimingo gyvenimo gaires ir sąlygas.

#### 1.4. Tarptautiniai laimės matavimai ir rodikliai<sup>17</sup>

Klausimai apie subjektyvų laimės lygį dabar yra įtraukiami į daugelį tiek tarptautinių, tiek nacionalinių tyrimų. Bene žinomiausi tyrimai, kurių pagrindu yra daro-

---

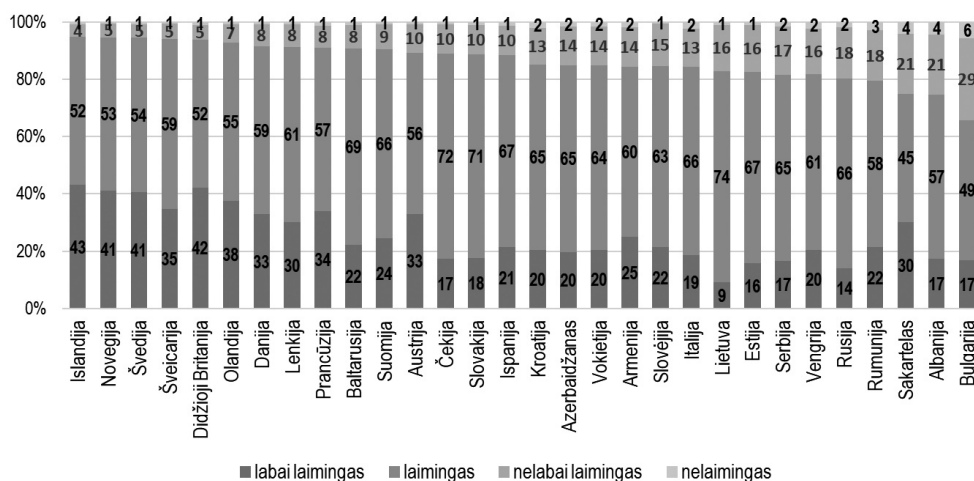
<sup>15</sup> Internetinė prieiga: <https://www.oecd.org/wise/measuring-well-being-and-progress.htm> [žiūrėta 2020-01-25]

<sup>16</sup> Lietuvos Respublikos Prezidento Gitano Nausėdos kalba pristatant Gerovės Lietuvos viziją, skelbta 2020-10-28 <https://www.lrp.lt/lt/naujienos/lietuvas-respublikos-prezidento-gitano-nausedos-kalba-pristatant-geroves-lietuvas-vizija/34935> [žiūrėta 2022-02-08]

<sup>17</sup> Šios disertacijos dalies pagrindu buvo parengta publikacija Plepytė-Davidavičienė, G. 2020. „Kaip matuojama laimė?“ *Filosofija. Sociologija*. T. 31 Nr. 2 (2020) DOI: <https://doi.org/10.1515/fo-2020-0020>

mos išvados apie viso pasaulio, tam tikro regiono ar konkrečios atskiros valstybė gyventojų laimės lygį yra Pasaulio Vertybių tyrimas, Europos Socialinis tyrimas ir Pasaulio laimės indeksas.

Europos vertybių tyrimas (EVT), iš kurio vėliau išaugo Pasaulio vertybių tyrimas (PVT), skirtas žmonių vertybinių nuostatų dinamikai tirti. Tyrimas, kuriame šiuo metu dalyvauja 80 pasaulio valstybių, kas devynis metus atliekamas nuo 1981m. Šalia klausimų, apimančių vertybines nuostatas, EVT matuojamas ir laimės rodiklis klausimu „Ar Jūs galėtumėte apie save pasakyti, kad Jūs esate...“, į kurį respondentas turi pasirinkti iš keturių galimų skalės variantų, kur 4 reiškia labai laimingas, 3 – laimingas, 2 – nelabai laimingas, o 1 – labai nelaimingas. Remiantis 2017 m. tyrimo rezultatais, galima matyti, kad daugiausia laikančių save labai laimingais žmonių yra Skandinavijos šalyse (1 paveikslas) ir Vakarų Europos šalyse, o Rytų Europos valstybių gyventojai yra mažiausiai laimingi.



1 paveikslas. Laimės lygis tarp Europos šalių gyventojų 2017m. Šaltinis: EVT, 2017<sup>18</sup>

Įdomu tai, kad pagal bendrą laimės lygį<sup>19</sup> lietuviai panašūs su italais ar estais. Tačiau iš visų Europos šalių Lietuvoje yra pats mažiausias skaičius gyventojų (9%) teigiančių, kad yra „labai laimingi“. Palyginimui, Sakartvele, kur bendras laimės

[org/10.6001/fil-soc.v31i2.4229](http://org/10.6001/fil-soc.v31i2.4229)

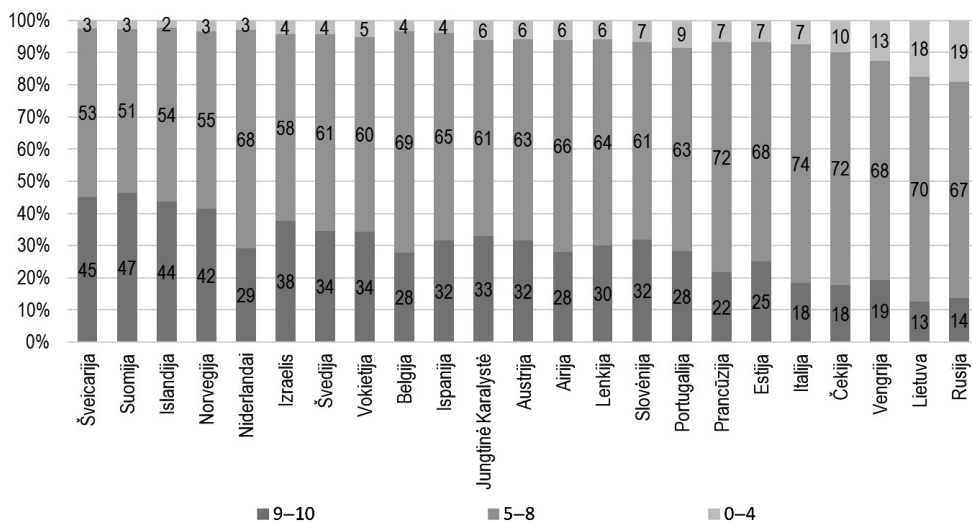
<sup>18</sup> European Values Study 2017: Integrated Dataset (EVS 2017). GESIS Data Archive, Cologne. ZA7500 Data file Version 2.0.0, doi:10.4232/1.13314

<sup>19</sup> Procentas žmonių, nurodžiusių kad yra labai laimingi arba laimingi.

lygis yra mažesnis nei Lietuvoje ir siekia 75%, labai laimingais save laiko net 30% gyventojų.

Panašias tendencijas galima matyti ir kito tarptautinio tyrimo – Europos Socialinio Tyrimo (EST) rezultatuose. Reguliariai nuo 2002m. Europos šalyse atliekamame tyrime šiuo metu dalyvauja 37 Europos šalys. Šiame tyrime laimės lygis matuojamas klausimu: „*Kalbant apskritai, ar jūs esate laimingas?*“. Respondentas savo atsakymą turi pateikti skalėje nuo 0, kuris reiškia „ypač nelaimingas“ iki 10 „ypač laimingas“. Kaip ir EVT, EST respondentų prašoma nurodyti bendrą laimės lygį, vadinasi vėlgi apeliuojama į žmogaus kognityvinį savo gyvenimo vertinimą. Pagrindinis skirtumas lyginant EVT ir EST pateikiamus klausimas yra skalės dydys. EVT naudojama 4 balų skalė, EST klausime yra pateikiama platesnė pasirinkimų skalė (nuo 0 iki 10).

Kaip ir EVT atveju, remiantis EST duomenimis, daugiausiai laimingų žmonių gyvena Skandinavijos šalyse, mažiausiai Rytų Europos šalyse (Čekijoje, Vengrijoje, Lietuvoje, Rusijoje).



2 paveikslas. Laimės lygis tarp Europos šalių gyventojų 2017m. (EST 8 banga)

Vėlgi galima matyti, kad Lietuvoje mažiausias skaičius žmonių pasirinko aukščiausias vertinimo skalės vertes (9 ir 10). Detaliau panagrinėjus tyrimo duomenis, galima matyti, kad aukščiausiu balu (10) savo laimės lygį vertino tik 4% lietuvių. Palyginimui Rusijoje tokių buvo 8%, o daugiausiai aukščiausią vertinimo balą pasirinkusių buvo tarp Izraelio gyventojų (19%), šveicarų (18%) ir norvegų (17%). Tokių atsakymų skirtumą galima būtų aiškinti lyginant skirtingų šalių piliečių at-



sakymus pagal socio-ekonominius, demografinius rodiklius. Kita vertus, galima klausti, kokias prasmes Lietuvoje ir kitose šalyse žmonės suteikė „laimės“ sąvokai, kuo remiantis, atsakinėdami į pateiktą klausimą, jie įvertino savo laimės lygį.

Pasaulyje vienas žinomiausių laimės indeksų – Pasaulio laimės indeksas (angl. *World Happiness Index*). Jį nuo 2005m. atlieka Gallup World Poll kompanija daugiau nei 155 pasaulio šalyse. Šiame tyrime matuojami trys komponentai – tai subjektyvus žmogaus viso savo gyvenimo įvertinimas (pasitenkinimas gyvenimu), kasdien patiriamos teigiamos ir neigiamos emocijos. Pasitenkinimas gyvenimu yra išmatuojamas naudojant taip vadinamą Cantril kopėčių (angl. *Cantril ladder*) klausimą: „*Prašau įsivaizduoti kopėčias/laiptus su laipteliais, pažymėtais nuo 0 apačioje iki 10 viršuje. Laiptų viršus atspindi geriausią galimą jūsų gyvenimą, o žemiausias laiptelis atspindi blogiausią galimą jūsų gyvenimą. Kaip jūs jaučiatės, kurioje laiptelio pakopoje jūs dabar esate?*“<sup>20</sup>. Pozityvios emocijos nustatomos pagal tris binarinius klausimus: laimės jausmui įvertinti „Ar vakar didžiąją dienos dalį jautėtės laimingas?“; džiaugsmui – „ar jūs vakar daug šypsojotės ar juokėtės?“ ir malonumui– „ar jūs vakar didžiąją dienos dalį patyrėte malonius jausmus“<sup>21</sup>. Neigiamo afekto įvertinimui pateikiami klausimai: apie patirtą nerimą „Ar vakar didžiąją dienos dalį jautėte nerimą?“; liūdesį – „Ar vakar didžiąją dienos dalį jautėte liūdesį?“ ir pyktį – „Ar vakar didžiąją dienos dalį jautėte pyktį?“<sup>22</sup>. Taigi, šiame tyrime laimės klausimas yra aiškiai apibrėžiamas kaip jausmas, kuris yra patirtas konkrečiu laiku – vakar. Nepaisant to, bendras Pasaulio laimės indeksas šiame tyrime yra skaičiuojamas pagal atsakymą į klausimą apie pasitenkinimą gyvenimu. Todėl galima sakyti, jog nepaisant to, jog klausimyne respondentams pateikiamas laimės klausimas referuoja į apibrėžtos konkrečiame laike (vakar) emocinės būsenos įvertinimą, laimės sąvoka naudojama ir bendrai „pasitenkinimo gyvenimu“ kintamojo analizėje.

---

<sup>20</sup> (Angl.) „Please imagine a ladder, with steps numbered from 0 at the bottom to 10 at the top. The top of the ladder represents the best possible life for you and the bottom of the ladder represents the worst possible life for you. On which step of the ladder would you say you personally feel you stand at this time?“ [[https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19\\_Ch2A\\_Appendix1.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19_Ch2A_Appendix1.pdf)]

<sup>21</sup> (Angl.) “Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about Happiness?”, “Did you smile or laugh a lot yesterday?”, and “Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about Enjoyment?” [[https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19\\_Ch2A\\_Appendix1.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19_Ch2A_Appendix1.pdf)]

<sup>22</sup> (Angl.) “Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about Worry?”, “Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about Sadness?”, and “Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about Anger?” [[https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19\\_Ch2A\\_Appendix1.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19_Ch2A_Appendix1.pdf)]

Remiantis 2022 m. Pasaulio Laimės ataskaitos duomenimis ir čia pirmąja Skandinavijos ir Vakarų Europos šalys. Palyginimui, Lietuva užima 34 vietą, o laimės indeksas yra aukštesnis nei Estijos, Slovakijos ar Latvijos, tačiau dar kartą reikia pabrėžti, kad šis rodiklis išvedamas iš klausimo, kuris formuluojamas apie pasitenkinimą gyvenimu. Šio darbo kontekste aktualiau aptarti ne bendrą laimės indeksą, tačiau pozityvių ir negatyvių emocijų vertinimą. Reikšminga, kad pagal teigiamų emocijų indeksą, remiantis 2019 metų ataskaita, Lietuva tarp 143 šalių buvo 138 vietoje. Mažesnis nei lietuvių teigiamų emocijų indeksas fiksuotas tik Afganistane, Baltarusijoje, Jemene ir Turkijoje. Šių šalių politinis-ekonominis kontekstas paaiškina žemą pozityvių emocijų indeksą – didelis smurto ir skurdo mastas Afganistane, 2018 metų korupcijos skandalas ir jo padariniai Baltarusijoje, pilietinis karas Jemene (Gallup 2019). Lietuva nepatyrė tokių drastiškų permainų, kurios galėtų paaiškinti tokį žemą patiriamų teigiamų emocijų lygį. Kyla klausimas, kaip galima paaiškinti tokį žemą subjektyviai vertinamą laimės lygį Lietuvoje? Kodėl tarp lietuvių yra mažiausias skaičius žmonių, teigiančių kad yra labai laimingi ar ypač laimingi, kodėl pozityvių emocijų indeksas tarp lietuvių yra vienas žemiausių ne tik Europoje, bet bendrai pasaulyje? Ar tokį skirtumą galima paaiškinti tikrai socialiniais, ekonominiais veiksniais ar gali būti kompleksiškesnis to paaiškinimas?

Laimės tyrimų duomenys leidžia daryti keletą pagrindinių išvadų. Pirmiausia, laimė siejasi su kai kuriais socialiniais demografiniais veiksniais. Matomas stiprus ryšys tarp laimės ir sveikatos, vieniši ar socialiai izoliuoti žmonės yra mažiau laimingi (Turner 2018). Nedarbas turi didelę įtaką laimės mažėjimui. Nedarbas be pajamų praradimo, skatina pyktį, savigarbos ir gyvenimo prasmės praradimą, daro žalą socialiniams santykiams (McKee-Ryan ir kt. 2005). Antra, laimė siejasi su visuomenėje vyraujančia politine sistema, vertybėmis. Aukščiausia laimė tose šalyse, kur ilgą laiką vyrauja demokratija, užtikrinama individo laisvė ir socialinis teisingumas, kaip pavyzdžiu Skandinavijos šalyse, Šveicarijoje, Nyderlanduose. Karai, politinės-ekonominės krizės, stichinės nelaimės, pilietiniai neramumai negiamai veikia laimės lygį. Duomenys taip pat demonstruoja, kad subjektyvią gerovę didina šalies ekonominis išsivystymo lygis. Tačiau šalims, pasiekus pakankamą lygį, subjektyvi gerovė nebedidėja (Inglehart 2018: 149). Įdomu tai, kad ne visų šalių, turinčių panašų išsivystymo lygį, laimės lygis yra vienodas. Kaip iliustruoja Ingleharto (2018) pateikti pavyzdžiai, Lotynų Amerikos šalyse fiksuojamas aukštesnis pasitenkinimas ir laimė nei buvusiose komunistinėse šalyse, nors ekonominis išsivystymo lygis yra panašus ar žemesnis. Post-sovietinėse šalyse laimės lygis yra ženkliai mažesnis, nei galima būtų tikėtis, lyginant su jų ekonominiu išsivystymo lygiu. Kai kurių post-sovietinių valstybių laimės lygis yra žemesnis nei skurdesnių valstybių, tokių kaip Indija, Nigerija ar Bangladešas. (Inglehart 2018:

150). Žemas laimės lygis pokomunistinėse šalyse aiškinamas dvasiniu vakuumu, atsiradusiu po komunizmo žlugimo, kuris pasižymėjo politinių, ekonominių sistemų ir buvusių vertybių žlugimu, kas savo ruožtu sąlygojo ir subjektyvios gerovės lygio kritimą (Inglehart, 2018:140-172). Žymus lenkų sociologas Piotras Sztompka tai vadina „kultūrine trauma“, kuri lėmė kultūrinę dezorientaciją arba „kultūros dualumą“. Visuomenei patiriant staigius, radikalius socialinius pokyčius, jie atsispindi kultūroje. Joje atsiranda įtampa tarp senų kultūrinių principų (vertybių, normų, taisyklių, simbolių, reikšmių, diskursų) ir naujomis socialinėmis sąlygomis atsirandančios kultūros (Sztompka, 2000). Reikia laiko, kol visuomenėje susiformuoja naujos, stabilios vertybinės, institucinės sistemos, kad visuomenės nariai jaustų psichologinį stabilumą ir jaustųsi laimingi.

Tačiau ir kultūrinės traumos patirtis bei jos sąsaja su laimės raiška gali turėti ne vienodą poveikį skirtingose kultūrose. Kultūrinės traumos reikšmė priklauso nuo to, kiek ir kokie istoriniai įvykiai instituciškai aktualizuojami, įsisąmoninami kaip kultūrinės traumos, kaip juos konstruoja tą traumą patyrusios bendrijos viešasis diskursas, kiek jų sklaida reikšminga socializacijos procese ir kiek jie suvokiami kaip dabarties emocinės gerovės ar negerovės priežastis (Demertzis 2009). Kaip pavyzdį, galima pateikti armėnų atvejį, kurie kaip ir lietuviai, patyrė reikšmingus istorinius, politinius įvykius, kurie gali būti aktualizuojami kaip kultūrinė trauma. Tai du pasauliniai karai, sovietinės represijos, abi šalys buvo veikiamos Sovietinės ideologijos. Be to, 1915–1917 metais armėnai patyrė turkų nacionalistų vyriausybės vykdytą genocidą. Nepaisant to, armėnai dvigubai dažniau nei lietuviai teigia esantys labai laimingi<sup>23</sup>. Akivaizdu, kad vien tik kultūrinė trauma negali paaiškinti tokio skirtingų šalių laimės rodiklių rezultatų skirtumo. Tarpkultūrinius laimės sampratos skirtumus gali lemti tiek lingvistiniai, tiek sociokultūrinių praktikų, tiek ir vertybiniai skirtumai.

Taigi, pozityvistiniai laimės tyrimai, išigalėję XX amžiaus pabaigoje, gali suteikti žinias, kokios valstybės yra laimingiausios. Be to, tyrimų duomenys gali nurodyti, kokios socialinės, ekonominės sąlygos lemia didesnę ar mažesnę visuomenės piliečių laimės lygį. Kita vertus, toks laimės rodiklių redukavimas ir aiškinimas remiantis objektyviais faktais panaikina gyvo žmogaus ar žmonių grupės istorijas, patirtis, socio-kultūrinį bei istorinį kontekstą, kurie gali būti svarbūs nagrinėjant subjektyvias laimės patirtis. Kiekybiniai laimės tyrimai ribotai tegali paaiškinti ir socialinių emocijų patirčių priežastingumą bei reikšmingumą socialinių veikėjų gyvenime. Be to, neatsižvelgia į galimus kultūrinius laimės sąvokos ir jos patirties

---

<sup>23</sup> Remiantis 1 paveiksle pateiktais duomenimis, labai laimingais save apibūdino 25% armėnų ir 9% lietuvių.

skirtumus. Dėl to dera detaliau panagrinėti bendrai laimės pozityvistinių tyrimų metodologines ir konceptualizavimo problemas.

## 1.5. Laimės tyrimų problemos

### 1.5.1. Laimės matavimų metodologinės problemos

Vienas iš klausimų, keliamų dėl pozityvistinių laimės tyrimų patikimumo ir validumo, siejamas su laimės sampratos kompleksiskumu. Galima išskirti tris laimės apibrėžimus ar lygmenis, kurių pagrindu yra matuojama laimė. Pirma, laimė apibrėžiama kaip momentinė psichologinė-emocinė būseną, siejama su malonumu, džiaugsmo pasireiškimu, dar vadinama ir afektine laime. Toks pozityvus jausmas yra susijęs su momentiniu džiaugsmo pasireiškimu, kuris apima linksminantis, jaučiant pasididžiavimą pasiekimais, būnant malonioje aplinkoje. Tokia būseną sietina su Antikos graikų išskirta hedonistine laime. Tik patyrus tokį jausmą, žmogus gali sakyti „Aš dabar jaučiuosi laimingas“, o jos pasireiškimą gali būti fiksuojamas paklausus „Ar tu dabar jautiesi laimingas?“, „Ar tu vakar buvai laimingas?“ Toks laimės matavimas naudojamas kaip vienas iš subjektyvios gerovės rodiklių ir nurodo tik momentinę pozityvią emocinę būseną.

Daugiausiai diskusijų kelia kitas laimės matavimas, kuris sietinas su laimės, kaip viso gyvenimo reflektavimu ir vertinimu. Empiriniuose tyrimuose ši laimė pamatuojama prašant respondentų atsakyti į klausimą „Kiek tu esi laimingas bendrai galvodamas apie visą gyvenimą?“ ir savo atsakymą pateikti vertinimo skalėje. Tokie matavimai, kaip buvo aptarta, yra naudojami Europos ar Pasaulio Vertybių Tyrime, Europos Socialiniame Tyrime. Šis klausimas suponuoja, kad žmogus turi apmąstyti visą savo, iki tol nugalėto gyvenimo, laimės patirtį. Tai yra „ilgalaikė vidutinė kiekvieno asmens laimė“ (Layard 2005:17). Žmogus turi įvertinti, kokia jo viso gyvenimo vidutinė laimė, darant prielaidą, kad jis pats geriausiai žino, kokia jo laimė yra. Tačiau laimė, kaip daugelis mokslininkų pastebi yra ir abstraktus, daugiareikšmis konceptas (Tatarkiewicz 2016, Veenhoven 2000, Nettle 2005), kuris kaip ir kitos abstrakčios sąvokos įtraukia savyje tam tikrą elgesio, vertinimų ar charakteristikų rinkinį (De Vaus 2002: 43). Šis laimės apibrėžimas ir jo matavimas kelia bene daugiausiai diskusijų ir kritikos, ypatingai tarp kultūros ir emocijų sociologijos atstovų (Ahmed, 2010, Bauman 2011, McKenzie 2016, Cabanas ir Illouz, 2019). Jie teigia, jog nėra iki galo aišku, kaip žmonės supranta laimės apibrėžimą, kuomet remiantis nusprendžia, kiek jie yra laimingi, kaip reflektuoja savo laimės būseną.

Nepaisant to, jog kaip teigiama, pozityvistinis laimės matavimas yra verifikuotas ir validuotas skirtingais tyrimais skirtingose pasaulio šalyse (Veenhoven 2014a,

2014b), tačiau socialinio konstruktyvizmo šalininkų nuomone, kiekybinis-pozityvistinis klausimo formulavimas „įvertink, kiek tu bendrai jautiesi laimingas“ nenurodo laimės apibrėžimo ir laimės turinio. Daroma prielaida, jog žmonės patys žino, kas jiems yra laimė, todėl nėra reikalo jiems to aiškinti. Tačiau kaip Danielis Haybronas pastebi, individų gebėjimai vertinti savo laimę yra silpnesni ir mažiau patikimi, nei yra manoma (Haybron 2007). Žmonių atsakymai ne visada gali būti adekvatūs. Žmonės ne visada sąmoningai gali suvokti, ką jie vienu ar kitu metu jaučia, tuo labiau paskaičiuoti savo jausmų vidurkį. Pojūčius gali iškreipti ir aplinkos veiksniai (pavyzdžiui triukšmas) ar ekstremalios asmeninės patirtys, tokios kaip ligos, vaistų ar psichotropinių medžiagų vartojimas (Mackonis 2012: 104-105). Asmeninės laimės vertinimas gali priklausyti ir nuo klausimų eiliškumo anketoje, tai yra kokie klausimai yra formuluojami prieš laimės klausimą (Kahneman 2011: 130-141).

Be to, individai konstruoja savo individualų suvokimą, naudodami kolektyvines sąvokas. Dėl to, laimė priklauso nuo sampratų, kurias individai dalinasi tarpusavyje ir tokios kolektyvinės sąvokos lemia individualius vertinimus. Socialinio pageidavimo teorija (angl. *Social desirability theory*) teigia, kad respondentai linkę pasirinkti tokį atsakymo variantą, kuris jų nuomone labiau socialiai priimtinas, nei būtų „tikrasis“ jų atsakymo variantas. Taip jie daro norėdami sudaryti teigiamą įspūdį apie save ir vengti gauti neigiamą įvertinimą (Johnson ir Van de Vijver 2003: 193-209). Jeigu visuomenėje vyrauja nuostata, kad kiekvienas žmogus turi būti laimingas, o nelaimė suvokiama kaip individualus negebėjimas tvarkytis su savo emocijomis ar gyvenimu, tokiu atveju, vengdamas neigiamo įvertinimo, žmogus gali sąmoningai padidinti savo laimės vertinimą, nei jis yra iš tikrųjų. Kita vertus, jeigu visuomenėse, kur nėra įprasta viešai reikšti laimę arba jos rodymas yra sąmoningai slopinamas, žmogus net ir jausdamasis laimingas gali „nuvertinti“ savo laimę, kad būtų teigiamai įvertintas. Vadinasi, žmonių atsakymai gali skirtis dėl įvairiose kultūrose vyraujančių taisyklių ir normų, susijusių su laime ir jos raiška.

Laimės, kaip viso gyvenimo įvertinimas įtraukia kognityvinį vertinimą, o kadangi vertinimas visą laiką implikuoja lyginimą, tuomet kyla klausimas, su kuo ir pagal ką žmogus lygins savo laimės lygį jį vertindamas. Žmonės gyvena savo konkrečiame socialiniame kontekste ir linkę matyti savo socialinio konteksto žmones (ar tai būtų amžius, išsilavinimas, socialinis statusas, tam tikras gyvenimo būdas ir panašiai). Žmonės, kalbėdami apie savo laimę lygina save su panašią socialinę poziciją užimančiais žmonėmis (ypatingai tai išryškėja kalbant apie viduriniąją klasę), o savo sąlyginę ekonominę ar finansinę nepriteklių lygina su turtingesniais gyventojais, primeddami jiems „išlaidautojų“, „daiktų vergų“ ar panašias etiketes. (Hyman 2014a) Taip, per kontrastą, laimės diskurse yra formuojamas ir socialinis klasinis identitetas. Todėl galima būtų daryti dvi prielaidas, pirmiausia,

žmonės vertindami savo laimės lygį, lygins jį su savo socialinėje aplinkoje esančių žmonių laime. Tokiu atveju, jeigu žmogus vertina savo gyvenimą laimingesnį nei turinčių panašų socialinį statusą žmonių (pavyzdžiui, yra sveikesni, turi stipresnius asmeninius santykius, yra geriau apsirūpinę materialiai), savo laimę įvertins aukštesniu balu. Atvirkščiai, jeigu lyginimo metu, asmuo įvertins, jog jo gyvenimas yra prastesnis, blogesnis nei aplinkinių – tuomet laimės rodiklis bus žemesnis, nei įsivaizduojamas savo aplinkos žmonių vidurkis. Kitas lyginimo aspektas gali būti siejamas su tuo, kokius laimės modelius ar lūkesčius žmogus yra susiformavęs, tai yra kaip jis įsivaizduoja, koks laimingas gyvenimas yra siektinas. Tokiu atveju, asmeninės laimės vertinimas priklausys nuo to, kiek dabartinis žmogaus gyvenimas atitinka jo siektiną laimingą gyvenimą. Kiekvieno individo lūkesčių formavimuisi įtakos turi asmeninė socialinė aplinka, o taip pat ir bendrai socialinis-kultūrinis, ekonominis visuomenės gyvenimas. Taigi, gali būti skirtingos nuomonės, kas yra laimė ir skirtingos jos vertinimo strategijos, priklausančios nuo individualios asmeninės žmogaus patirties bei socialinio, kultūrinio konteksto.

### **1.5.2. Laimės ryšys su kitomis giminėmis sąvokomis**

Ne tik žmonių gebėjimas vertinti savo laimę kelia klausimą dėl laimės tyrimų patikimumo, bet ir tai, kaip šių tyrimų rezultatai yra interpretuojami. Tai vyksta pirmiausia dėl to, jog dažnai laimės sąvoka naudojama paraleliai su tokiais sąvokomis kaip pasitenkinimas gyvenimu, geras gyvenimas, gyvenimo kokybė, subjektyvi gerovė ir pan. Dieneris kartu su kolegomis, aptardami skirtingos terminologijos problemas, aiškiai nurodė, jog „daugumai tyrėjų, autorių ar apžvalgininkų gerovės (angl. *well-being*) mokslas buvo mokslas apie laimę“ (Diener, Helliwell, Kahneman 2010: xi). Jų pačių nuomone, tik laimę sutapatinti su kitomis sąvokomis nėra korektiška, o vertinant žmogaus gyvenimo kokybę, siūloma vietoj laimės vartoti subjektyvios gerovės terminą. Kita vertus, Veenhovenas, laimę tapatino su gyvenimo kokybe ir nevengė šių sąvokų naudoti sinonimiškai (Veenhoven, 2000). Nors Layardas su kolegomis žmonių gerovės indikatoriumi pasirenka pasitenkinimo gyvenimu kintamąjį, kaip aiškiausią ir labiausiai suprantamą žmonėms, tačiau vis tik analizėse nevengia vartoti „laimės“ sąvokos (Layard, 2005, Helliwell ir kt. 2012, Clark ir kt., 2018). Taip, atsiranda metodologinė painiava, kuomet geras gyvenimas, gyvenimo kokybė, pasitenkinimas gyvenimu, gerovė ir juos lemiantys veiksniai tapatinami su laime ir jai pasiekti būtinomis sąlygomis.

Nors eilė tyrimų iliustruoja didelį tarpusavio ryšį egzistuojantį tarp laimės, pasitenkinimo gyvenimu ar gero gyvenimo sąvokų (Gataūlinas 2012; Helliwell et al 2012, Clark et al 2018), taip pat pastebima, kad vis tik jos turi skirtingus turinius. Todėl nėra korektiška jas tapatinti (Carlquist ir kt. 2017, McKenzie 2015, 2016).

Atliktas tyrimas Norvegijoje atskleidė, jog į laimės, gero gyvenimo ir pasitenkinimo sąvokų konceptualizavimą įeina tiek psichologiniai, tiek kontekstiniai komponentai, tačiau skiriasi jų išreiškimo intensyvumas. Kontekstiniai komponentai (tokie kaip įvairios gyvenimo sritys) dažniau buvo įtraukiami apibrėžiant laimę, tuo metu, kai pasitenkinimas gyvenimu dažniau buvo siejamas su psichologiniais komponentais ar su hedonine laimės koncepcija. Gero gyvenimo sąvoka, lyginant su laime, turi stipresnę konotaciją su gyvenimo sąlygomis ir materialiniu gyvenimo aspektu, o taip pat dažniau siejama su sveikata, laisvalaikiu, bendruomenės ir visuomenės problemomis (Carlquist ir kt. 2017 p. 498-499). Be to, tyrimo metu buvo pastebėta, kad konceptų apibūdinimai skiriasi skirtingose socio-demografinėse grupėse (ten pat). Daroma prielaida, kad subjektyvus laimės, pasitenkinimo ar gero gyvenimo išgyvenimas nėra nepriklausomas nuo skirtingų gyvenimo sričių, kuriuose jie yra patiriami. Pvz. laimė, patiriama laisvalaikiu kokybiškai gali skirtis nuo laimės, patiriamos santykiuose. (Carlquist ir kt. 2017: 500).

Taigi, laimė tampa patogia rinkodaros priemone, sinonimu apibūdinti gyvenimo kokybę ar gerovę ir jas lemiančias sąlygas. Tačiau šios sąvokos turi skirtingas konotacijas, toks jų tapatinimas ir apibendrintas duomenų interpretavimas nėra korektiškas. Be to, pats laimės žodis gali turėti skirtingas reikšmes skirtingose kalbose ir kultūrose, kas savo ruožtu kelia klausimą ir dėl tarptautinių tyrimų duomenų palyginamumo. Šį aspektą derėtų aptarti išsamiau.

### 1.5.3. Laimė skirtingose kalbose ir kultūrose

Žodis laimė gali turėti skirtingas lingvistines prasmes. Toje pačioje kalboje laimės žodis gali turėti keletą skirtingų reikšmių. Pavyzdžiui, Lietuvių kalbos žodyne<sup>24</sup> pateikiamos trys žodžio laimė reikšmės: laimė, kaip 1) *gerovės, pasitenkinimo, džiaugsmo būseną*; 2) *sėkmė, pasisekimas* ir 3) *dalia, likimas*. Taigi, apie laimę lietuviai gali kalbėti galvodamas apie teigiamus patyrimus, emocinę momentinę būseną (pvz. koks aš dabar laimingas!). Be to, laime galima apibūdinti ir optimalių sąlygų buvimą ar viso gyvenimo kokybės reflektavimą ar įvertinimą (pvz. aš gyvenu laimingą gyvenimą). Lietuvių kalboje žodžiu „laimė“ galima apibūdinti ir neplanuotą sėkmę ar netgi neišvengiamybę (pvz. man nusišypsojo laimė!).

Daugelyje Indoeuropiečių kalbų žodis *laimė* siejasi su sėkme ir likimu. Pavyzdžiui, anglų kalbos žodis „happiness“ kilęs iš vidurio Anglijos ir senovės norvegų kalbos žodžio *happ*, kuris reiškia sėkmę, šansą. Iš šio žodžio toliau kilo žodžiai *haphazard* (lt. *atsitiktinis*), *perhaps* (lt. *galbūt*). Prancūziškas žodis *boheur* kildinamas iš *bon* (lt. *geras*) ir senovės prancūzų kalbos žodžio *heur* (lt. *sėkmė ar lemtis*).

---

<sup>24</sup> Šaltinis: <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/L/laime> [žiūrėta 2019-07-23]

(McMahon 2006: 10-11). Vokiečių kalboje žodis *gluck* gali reikšti tiek laimę, tiek ir sėkmę, todėl laimės sąvoka apibūdinama kaip netikėtas įvykis (Nettle 2005: 16). Lietuvių kalboje laimė irgi siejama su sėkme ir likimu. Tokios sąsajos matomos ar senojoje lietuvių mitologijoje. Kaip pastebi Greimas (1990) Laima (arba Laimė) buvo likimo deivė, kurios pagrindinis bruožas buvo žmogaus likimo žinojimas ir jo paskelbimas. Likimas priklausydavo nuo visiško atsitiktinumo – nuo to ar geru, ar blogu laikotarpiu žmogus gimdavo. Tam tikras periodas buvo siejamas su turtu, sėkme, o kitas su skurdu ir nesėkme. Deivė Laima paskelbdavo, kaip klostysis žmogaus gyvenimas, kokią laimės dalį jis patirs. (Greimas 1990: 185-188). Taip per Laimos (Laimės) atliekamą vaidmenį sujungiamas likimas ir sėkmė, nurodant, kad tiek vienas, tiek kitas yra apspręstas atsitiktinumo ir nepriklauso nuo žmogaus valios. Šiandien gali atrodyti keistai sėkmės ir likimo tapatinimas, kai likimas siejamas su fatalizmu, su tuo, ko žmogus negali kontroliuoti, o sėkmė, priešingai, dažniausiai siejama su asmeninėmis pastangomis.

Laimės sampratos kompleksiskumas išryškėja, analizuojant šio žodžio reikšmes skirtingose kalbose. Shigehiro Oishi su kolegomis (2013), atlikę 30 šalių lingvistinę laimės analizę, pastebėjo, kad, nors daugelyje šalių laimė buvo siejama su sėkme (angl. *luck* arba *fortunate*), Jungtinėse Valstijose, Ispanijoje, Argentinoje, Ekvadore, Indijoje ir Kenijoje tokių sąsajų nebuvo. Be to paaiškėjo, kad skirtingose šalyse, bet naudojančiose tą pačią kalbą, laimės reikšmė gali skirtis. Pavyzdžiui, Australijos anglų kalboje laimės vienas iš apibrėžimų siejosi su sėkme, tačiau Amerikos anglų kalboje tokių sąsajų nebuvo. Analogiškai, gvatemaliečių ispanų kalboje laimė gali reikšti ir sėkmę, bet Ispanijos, Ekvadoro ir Argentinos – ne. Tai leidžia daryti išvadą, kad laimės apibrėžimai atspindi ne tik lingvistinį, bet ir istorinį ar kultūrinį paveldą. (Oishi ir kt. 2013). Be to, tokie skirtumai gali lemti ir tai, kaip žmonės kalbės apie savo laimės patyrimą. Pastebėta, kad žmonės, gyvenantys šalyse, kur laimė nėra pagrįsta sėkme, dažniau teigia patyrę laimę nei gyvenantys šalyse, kur laimė apibrėžiama kaip sėkmė (Oishi ir kt. 2013). Vadinasi, laimės apibrėžimas ne tik konkrečioje kalboje, bet ir kultūroje gali lemti, kaip žmonės vertins savo laimę.

Skirtingose kalbose panašios reikšmės žodžiai gali turėti kiek skirtingas prasmes, todėl galima susidurti su vertimo problemomis. Ypatingai tai aktualu atliekant tarptautinius tyrimus ir vėliau pateikiant apibendrintus ar palyginamuosius skirtingų šalių duomenis. Pavyzdžiui žodis *laisvė* į anglų kalbą gali būti verčiamas kaip *liberty* arba *freedom*, o anglų kalbos žodis *law* į lietuvių kalbą gali būti verčiamas ir kaip *įstatymas*, ir kaip *dėsnis* (Mackonis 2012: 103). Nors žodis laimė dažniausiai į anglų kalbą verčiamas kaip *happiness*, tačiau anglų ir lietuvių kalboje šių žodžių reikšmės nėra identiškos. Anot Jordano McKenzie, anglų kalboje žodis *happiness* nurodo teigiamų, malonių jausmų patyrimą, tuo tarpu žodis *contentment* (lietuviškai atitinkmuo būtų *pasitenkinimas*) siejamas su teigiamų dalykų reflektavimu ir



dažniau suprantamas kaip visavertis santykis tarp savęs ir visuomenės (McKenzie 2016). Priešingai, nei anglų, lietuvių kalboje laimės jausmas susijęs labiau su vidine būseną ir nusiteikimu, kuris yra mažiau veikiamas išorinių sąlygų (Telešienė, 2015: 296), o pasitenkinimas atspindi objektyvias, greičiau kintančias žmonių gyvenimo sąlygas. Anot Anos Wierbickos, anglų kalboje žodis laimingas (*happy*) turi „silpnesnę“ reikšmę nei atitinkantys veiksmažodžiai vokiečių (*glücklich*), prancūzų (*heureux*), italų (*felice*) ar rusų (*счастливый*) kalbose, kurie irgi nurodo laimės jausmą (Wierbicka 1999: 53).

Emocijos, aptinkamos vienoje kalbose, nebūtinai turi jas apibūdinančius žodžius kitose kalbose (Loseke ir Kusenbach, 2007). Pavyzdžiui, daniškas žodis *hygge*, kuris pastaraisiais metais dažnai asocijuojasi su danišku laimingo gyvenimo būdu, neturi aiškaus atitikmens nei lietuvių, nei anglų kalboje ir dažniausiai nėra verčiamas. Taip pat emocijų pavadinimai gali pasikeisti per tam tikrą laiką. Dabar Vakarų visuomenėse žymiai dažniau kalbama apie depresiją, nerimą nei tai buvo išreiškama XIX amžiuje ar anksčiau (Loseke ir Kusenbach 2007: 515, Furedi 2004). Anglų kalboje žodžių junginys „*happy with*“<sup>25</sup> yra šiuolaikinis išsireiškimas, žodynuose sutinkamas tik XX amžiaus pradžioje, ir turi mažesnę intensyvumą nei žodis *happiness* (Wierbicka 1999: 51-54).

Žodis laimė turi skirtingas konotacijas ir skirtingose kultūrose (Uchida ir kt., 2004, Pflug, 2009, Delle Fave ir kt., 2011). Individualistinėse kultūrose, tokiose kaip JAV ar Vokietija, laimė dažniau siejama su laisve, autonomija, hedonizmu ir malonumu, bei su individualiais pasiekimais. Kolektyvinėse visuomenėse laimė dažniau suvokiama per dialektinį individo ir socialinės aplinkos santykį, jame labiau atsispindi socialinės gerovės, bendruomeniškumo vertybių svarba (Pflug 2009). Uchida su kolegomis išskiria tris esminius kultūrinius veiksnius, kurie gali skirtis kalbant apie laimę skirtinguose kultūriniuose kontekstuose. Pirmiausia, gali skirtis laimės prasmės, tai yra tai, kas sudaro ar kas lemia laimę. Antra, gali skirtis motyvaciniai veiksniai, siekiant laimės. Tai yra tai, kokių veiksmų žmonės imasi, ką daro, kad būtų laimingi. Galiausiai, gali skirtis veiksniai, kurie gali numatyti laimę. (Uchida ir kt. 2004). Pavyzdžiui, visuomenėse, kur laimė yra suvokiama kaip galima pasiekti asmeninėmis pastangomis, laimė gali tapti savaiminiu sąmoningu tikslu. Tokiu atveju, visi veiksmai būtų nukreipti į tai, kiek jie suteikia laimės. Kita vertus, jeigu laimė yra suvokiama kaip atsitiktinė sėkmė, kuri mažai priklauso nuo asmeninių pastangų, laimė savaime nebus sąmoningas tikslas, o elgesys, greičiausiai, nebus nukreiptas kuo labiau didinti asmeninę laimę.

Taigi, lingvistiniai ir kultūriniai laimės sampratos skirtumai gali lemti ir skirtingą subjektyvios laimės vertinimą ir jos reikšmingumą. Kultūriniai laimės sampra-

---

<sup>25</sup> Į lietuvių kalbą gali būti verčiamas kaip „būti kažkuo patenkintu“.

tos skirtumai sąlygoti istoriškai, per ilgą laiką suformuotų vertybinių orientacijų. Be to, laimės samprata nėra statiška, ji kinta veikiami socialinio konteksto ar viešame diskurse cirkuliuojančių laimės kategorijų, kas, savo ruožtu, gali daryti įtaką subjektyviam laimės vertinimui. Dėl to dera aptarti laimės konceptualizavimo ir patyrimo pokyčius individo gyvenime.

#### 1.5.4. Laimės sampratos kismas asmens gyvenimo eigoje

Laimės patyrimas ir reflektavimas apie laimę turi laiko dimensiją. Todėl laimės samprata gali kisti ne tik skirtingais istoriniais-kultūriniais laikotarpiais, bet ir skirtingais atskiro žmogaus gyvenimo etapais. Kaip pastebėjo Wladyslawas Tatarkiewiczus, laimės esmei būdingas retrospektyvumas ir prospektyvumas (Tatarkiewicz, 2016: 172). Žmonės suformuluoja ir įprasmina savo laimę ne tik per dabartinę patirtį, bet ir per buvusių patirčių prisiminimus (Hyman, 2014b). Laimės ir prisiminimų (angl. *memory*) santykis gali būti aptariamas, remiantis Khanemano (2011) išskirta dvigubos savasties koncepcija. Remiantis ja, yra išskiriamos patiriančioji ir prisimenančioji savastis. Patiriančioji patirtis susijusi su tuo, kaip asmuo jaučiasi duotuoju patyriminiu laikotarpiu. Antroji – su tuo, kaip žmogus prisimena, kaip jautėsi anksčiau (Khanemann 2011: 493-532). Tai reiškia, kad, vertindamas dabartinę laimę, žmogus gali reflektuoti nebūtinai savo dabartinį gyvenimą, tačiau apmąstyti ir įvertinti ankstesnes patirtis. Laimė tokiu atveju priklausys nuo žmogaus prisiminimo proceso ir bus sąlygota prisiminimų apie anksčiau patirtus įvykius ir su jais susijusius jausmus (Hyman 2014b). Žmogus gali jaustis laimingu, prisimindamas savo vaikystės patyrimus, kurie kelia džiaugsmą, ilgesį ar nostalgiją. Tokiu atveju, dabartinė laimės būseną nebūtinai sutaps su deklaruojama. Tokie prisiminimai vyksta tiek per vidinius gyvenimo istorijų naratyvus, tiek yra veikiami viešųjų diskursų. Žmonių laimę gali lemti anksčiau turėtos gyvenimo sąlygos ar įvykiai, kurių jau nebėra. Atmintis ir prisiminimai yra naudojami kaip „savosios technologijos“, kurias panaudodami žmonės gali pasijusti laimingesni. Kitais žodžiais tariant, prisiminimo ir susijungimo su praeitimi aktas yra technika, kurią žmonės atlieka savo mintyse, taip, kad transformuotų save ir taip pasiektų tam tikrą laimės, grynumo, išmintingumo, tobulumo ir nemirtingumo būseną (Foucault 1988: 18). Taigi, dabartinę laimės vertinimą gali lemti tai, su kokiomis emocijomis yra siejami praeities gyvenimo įvykiai ir patyrimai ir kokią reikšmę jiems žmogus suteikia dabartyje.

Laimės būseną, kaip pastebi Tatarkiewiczus, gali turėti du aspektus laimės esmei: viena vertus dabartis gali veikti kaip dabartinio pasitenkinimo objektas, kita vertus kaip informacija ar priežastis ateities laimei. Tai, kokias emocijas šiuo metu patirsime, kaip stipriai dabarties įvykiai įsirėš atmintyje ir kokią vertinimo aspektą

mes jam suteiksime (teigiamą ar neigiamą), priklausys ir tai, kaip mes prisiminsime jį ateityje. Nors dažniausiai laimė siejama su dabartine būseną, laimės būsenai svarbi ir ateitis. Šiuo atveju svarbus žmogaus pasitikėjimas ateitimi ir tai, kokios emocijos siejamos su ateitimi. Baimė dėl ateities, nesaugumas ar nestabilumas gali lemti didesnę nelaimę, tuo tarpu pasitikėjimas, tikrumas, kad ateitis bus gera ar geresnė nei praeitis ir dabartis, lemia didesnę laimę ir dabartyje. Todėl viltis ir pasitikėjimas ateitimi yra svarbūs laimės patyrimui. (Tatarkiewicz 2016: 178-181). Vadinasi, pasitenkinimas dabarties situacija, praeities įvykių reikšmė, ir suvokiama ateities perspektyva persipina tarpusavyje, kuria ir papildo viena kita, o tuo pačiu formuoja laimės jausmą ar suvokiama laimės lygį. Tokiu būdu laimės negalima sieti tik su dabarties išgynimu, nes dabartyje patiriama laimė gali būti sąlygota tiek praeities įvykių ir jų suvokiamo vertinimo, tiek ir pasitikėjimu ateitimi.

### **1.5.5. Laimės siekio moralinės dilemos**

Socialinio konstruktyvizmo šalininkų kritinis požiūris į laimės lygio matavimus remiasi bendrai pozityvistinių tyrimų ribotumais. Kaip Algimantas Valantiejus pastebėjo, „socialinei tikrovei ir socialiniams mokslams labiau rūpi objektyvi reprezentacinė, o ne subjektyvi interpretacinė tikrovės pusė“ (Valantiejus, 2016: 265). Baumano teigimu, sociologijos mokslo metodologiniai principai naudojami iškreiptai ir paviršutiniškai, norint patenkinti poreikius gauti objektyvius, skaitines išraiškas turinčius kiekybinius duomenis apie kompleksiškus, sudėtingus ir ne visada „objektyviai“ galimus pamatuoti dalykus (tokius kaip žmonių emocinė būseną, santykiai, patirtys ir pan.) (Bauman 2012: 524), o jų prasmę ieškoma „vien-tisų generalinių aibių, imčių anonimiškuose vidurkiuose“ (Valantiejus, 2016: 265). Tokiu būdu, vyksta dehumanizacija, kai žmonės, kaip ir kiti objektai, yra redukuojami į kiekybinių matavimų rinkinį ir taip praranda savo egzistencinį ir ontologinį išskirtinumą (Bauman 2012: 524).

Kritikuotinas ir laimės mokslo atstovų teiginys, kad laimė – yra kiekvieno žmogaus universalus galutinis tikslas, kurio kiekvienas žmogus siekia arba turėtų siekti. Anot Bryano Turnerio, bet koks teiginys apie laimės poreikio universalumą gali būti užginčytas. Tarkime, jeigu kalbame apie kokią nors visuomenę, kuri neturi panašaus žodžio kaip laimė, arba kokią nors instituciją, kuri išmokė savo narius nesiekti laimės, arba kai kurie asmenys ar socialinės grupės nariai mėgaujasi kančia. Pavyzdžiui, Theravados Budizme, tikrovė suvokiama kaip pilna kančios. Žmogus gali tik atrasti tos kančios priežastis ir siekti išsivaduoti iš kančios per discipliną, meditaciją ir mokymąsi. (Turner 2018: 285). Tokiu atveju, universalus laimės siekis gali tapti „savaržymais siekti to, ką kiekvienas individas individualiai vertina

kaip laimė“ (Mackonis 2012: 110). Vadinasi, siekiant universalios laimės, įvedami ar taikomi reguliavimai gali tapti individualios nelaimės prielaida.

Remiantis laimės tyrimų rezultatais yra pateikiamas rinkinys sąlygų, lemiančių didesnę ar mažesnę laimės lygį, kuris diskursyviai cirkuliuoja viešojoje erdvėje ir kartu formuoja visuomenėje laimės ar „laimingo gyvenimo“ standartus. Pavyzdžiui, paskelbus danus laimingiausiais pasaulyje žmonėmis, imta domėtis daniško gyvenimo būdo „hygge“ idėja. Meiko Wikingo 2016 m. išleista knyga „Mažoji laimės knyga Hygge: gyvenimas pagal danus“ tapo pasauliniu bestselleriu. Daniško laimingo gyvenimo simboliu tapo namų jaukumas ir jo puoselėjimas, o to atributai – įvairūs jaukumai, o kartu ir laimę sukurti padedantys daiktai – žvakės, namų kvapai, pledai, pagalvėlės.<sup>26</sup> Apibendrinti laimės modeliai, nurodo bendras universalias sąlygas, kurios turėtų didinti laimę, tačiau toks universalistinis laimės modelis neatsižvelgia į atskirų kultūrų ar visuomenių specifiškumus bei individualius ir asmeninius gyvenimo kontekstus.

Laimės tyrimai rodo optimistišką didėjančio pasitenkinimo gyvenimu vaizdą, tačiau, anot Turnerio, tokiems rezultatams prieštarauja JAV vidurinėsios klasės priklausomybės nuo narkotikų epidemija (Turner 2019: 482). Laimė Vakarų visuomenėse persmelktos individualistinio naratyvo, koncentravimosi į save ir į asmeninio gyvenimo pasiekimus ir rezultatus. Toks požiūris silpnina ir griauja socialinius ryšius, ir tuo pačiu veda prie vienišumo (Mauss ir kt. 2012: 911). Per didelis laimės vertinimas gali sietis su savęs nuvertinimu. Kuo daugiau žmonės vertina laimę, tuo labiau jie linkę jaustis nusivylusiais (ten pat). Tai sietina su didesnių lūkesčių turėjimu, bet tuo pačiu ir jų nepatenkinimu. Laimės, kaip viso gyvenimo vertinimas, gali priklausyti nuo turimų lūkesčių ir jų išpildymo. Kuo atotrūkis tarp turimų lūkesčių ir jų realizavimo bus didesnis, tuo žmogus jausis mažiau laimingas. Kaip pastebi Baumanas „laimės jausmai ar jų nebuvimas kyla tiek iš vilčių, ir lūkesčių, tiek iš išmoktų įpročių, o visa tai kinta priklausomai nuo socialinių aplinkybių“ (Bauman 2011: 83). Todėl subjektyvus laimės vertinimas gali atspindėti tik „informacijos apie selektyvumą ir nuo laiko ar vietos priklausomą polinkio skūstis bei pakantumo kančias prigimtį“ (ten pat: 83). Priešingai nei laimės, kaip momentinės būsenos jausmo atveju, laimė, kaip viso gyvenimo vertinimas, nėra susijusi su automatinėmis mūsų reakcijomis į aplinkos dirgiklius. Tokia laimė yra reflektuojama, racionalizuojama, o jos būsenos įvertinimas priklauso tiek nuo mūsų objektyvių gyvenimo sąlygų, tiek nuo mūsų turimų lūkesčių apie laimę, kurie didele dalimi yra formuojami socialinio-kultūrinio konteksto.

---

<sup>26</sup> Lietuvoje galima rasti fizinę ir internetinę parduotuvę „Hygge Lietuva“ (<https://hygge.lietuva.com/>).

Galiausiai, susikoncentravimas į laimę ir pozityvių emocijų siekimą gali panaikinti kritinį požiūrį į visuomenėje egzistuojančias problemas ir ugdyti pasyvumą socialinės neteisybės atžvilgiu (Cabas ir Illouz 2019). Laimės kaip pagrindinio visuomenės gerovę nurodančio kriterijaus kritika remiasi teiginiu, kad laimės rodiklis nepanaikina socialinės nelygybės visuomenėse, bet gali dar labiau ją gilinti ir palaikyti. Tokią prielaidą išskėlė ekonomistas Amartyja Sen, kuris teigė, kad noras vertinti žmonių gerovę remiantis laimės matavimais turi apribojimų. Vienas tokių apribojimų remiasi adaptacijos problema, pagal kurią žmogaus laimė yra apribota jo adaptavimusi prie gyvenimo sąlygų. Tai yra, asmenys, kurie yra išgyvenę dideles nelaimes, turėję labai mažai galimybių ir turintys mažai vilties dėl ateities, gali būti lengviau susitaikę su nepritekliais nei kiti, užaugę laimingesnėmis ir turtingesnėmis sąlygomis. Tokiu būdu, laimės, kaip malonumų siekis gali užmaskuoti didesnes problemas (Sen 1987). Pavyzdžiui, išsekintas darbe tarnautojas ar išnaudojamas darbininkas, gali mėgautis mažais malonumais ir gebėti jais nuslopinti didesnes kančias, kad galėtų išgyventi. Todėl laimės rodikliai, gali iškreipti nepriteklių, ir dar blogiau – gali jį išlaikyti. Kairiųjų kritikų nuomone, perdėm didelis susirūpinimas savimi, sumažina arba visai panaikina struktūrinę kritiką, būtiną progresyviems pokyčiams. Žvelgiant iš dešiniųjų pozicijos, jis panaikina įsipareigojimą prisiimti asmeninę atsakomybę ir pilietines pareigas. Tokiu būdu, tiek vieni, tiek kiti sutaria, kad „terapinė kultūra apgaudinėja, demoralizuoja ir nuramina tuos, kuriems ji teigia padedanti – ji pagilina jų problemas, o ne jas išsprendžia.“ (Aubry ir Travis, 2015: 4). Vadinasi, visuotinės laimės siekis nebūtinai panaikins žmonių problemas, bet atvirkščiai gali jas užmaskuoti, o individualizuotas laimės siekis kurs atomizuotą visuomenę.

## 1.6. Apibendrinimas

Išnagrinėjus laimės sampratą istorinę raidą, galima teigti, kad laimės ir jos pasiekimo galimybės, gvildenamos nuo Antikos laikų, nuolat kito formuodamas laimingo žmogaus ar laimingo gyvenimo skirtingus modelius, kuriuos ženklina skirtingi istoriniai laikotarpiai. Jeigu ilgą laiką laimingas gyvenimas buvo įmanomas tik nedaugeliui visuomenės narių ar apskritai pasiekiamas tik anapusiniame gyvenime, tai XX amžiuje tiek individuali, tiek visuotinė laimė tapo ne tik idėja, bet ir siekiama realybe, galima išmatuoti. Pasauliniu mastu atliekami laimės tyrimai, leidžia kalbėti apie laimingas šalis ar laimingus žmones. Galima sakyti, kad šiandieninėse visuomenėse laimė tapo socialine kategorija, siejama su žmonių gerove, geru gyvenimu, gyvenimo kokybe ar sėkme. Visuotinės ir asmeninės laimės siekis tapo politinio, ekonominio, kultūrinio, socialinio ar psichologinio diskurso dalimi.

Visuomeniniu, instituciniu lygmeniu, formuluojami laimingo gyvenimo standartai, apibrėžia sąlygas, leidžiančias pasiekti didesnę laimę.

Tačiau, laimės tyrimų rezultatų interpretavimas yra vis tik ribotas, atsižvelgiant į tai, kad pati laimės sąvoka yra daugiaprasmė. Ji gali reikšti tiek momentinę emociją būseną, tiek ilgalaikės būsenos ar išorinių sąlygų reflektavimą. Dar daugiau, laimės žodis gali turėti skirtingas reikšmes skirtingiems žmonėms, skirtingose kalbose ar skirtingose kultūrose, o laimės vertinimas gali jungti tiek dabarties, tiek praeities ir ateities laiko dimensijas. Todėl atsakymuose į klausimą apie žmogaus laimę gali atsispindėti ne tik objektyvių žmogaus gyvenimo sąlygų ar subjektyvios afekto būsenos įvertinimas, bet ir jų kompleksiškos sąveikos rezultatas. Tačiau, laimės redukovimas į skaitines išraiškas to nepaiškina. Dėl to šiame darbe neapsiribojama laimės tik kaip momentinio malonaus patyrimo interpretacija. Laimė čia yra traktuojama ir kaip socialinė kategorija, kuri siejama su konkrečiais lūkesčiais, ar socialinėmis normomis ir jų patenkinimu. Darbe laikomasi nuomonės, kad laimė yra sąvoka, jungianti tiek afektingą būseną, tiek ir jos socialinę raišką, o taip pat ir kognityvinį gyvenimo reflektavimą kuris siejasi su individualiomis vertybėmis bei kultūroje vyraujančiomis socialinėmis normomis

Atsižvelgiant į aptartus laimės tyrimų kritikų teiginius, galima teigti, kad visuotinis laimės siekis nebūtinai užtikrins socialinę teisingumą, socialinę lygybę visuomenėse. Atvirkščiai, tai gali skatinti tik kasdienių trumpalaikių malonumų patenkinimą, kuriais užmaskuojamos reikšmingos visuomenės problemos. XX amžiuje pabaigoje – XXI amžiaus pradžioje laimės mokslo plėtra, psichologijos institucionalizavimas, suformavimo naują kultūrą, kurią sociologai vadina terapine kultūra. Joje individui svarbiausia yra savo vidinio pasaulio pažinimas ir savęs realizavimas, o ne politiniai pokyčiai. Tokia kultūra suformuoja ne tik socialines, bet ir emocijų normas, taisykles, kurios persmelkia visas žmogaus gyvenimo sritis ir cirkuliuoja diskursyviai viešojoje erdvėje. Tai, kaip tokia kultūra daro įtaką laimės patyrimui ir raiškai bus skirta antroji darbo dalis.

## 2. LAIMĖS SOCIOLOGINĖ ANALIZĖ, REMIANTIS KULTŪROS SOCIOLOGIJOS PERSPEKTYVA

Kasdieniam gyvenime, mes svarstome „ar aš esu laiminga dirbdama šį darbą“?, „ar aš laiminga gyvendama santuokoje?“, „kokia būčiau laiminga, jei galėčiau atostogauti“ arba tiesiog galvodama „kokia aš dabar laiminga!“. Kiekviename šiame samprotavime galime matyti, kad laimė reiškia ne tik emociją, kurią aš patiriu, bet ir tai, kas man suteikia, ar gali suteikti tokią emociją. Reflektavimas apie laimę tai kartu ir galvojimas, ko man trūksta laimei, arba ko aš noriu išvengti, kas mane daro nelaimingu. Nelaimė nusako laimės stoką, sąlygas, būsenas, įvykius, kurios atitolina ar neleidžia patirti laimės, arba kitaip, kas nesiejama su laime. Norėdami tapti laimingais, imamės tam tikrų strategijų, kurios leistų pasijusti laimingesniu. Dažniausiai yra išskiriamos dvi strategijos – „keisti pasaulį“ arba „keisti mąstymą“ (Ahuvia ir kt. 2015). „Keisti pasaulį“ strategija remiasi požiūriu, kad turi keisti aplinką, kad būtum laimingas, tai yra jeigu jautiesi nelaimingas darbe – keisk darbą, jeigu nelaimingas santykiuose – keisk santykius. Antruoju atveju, remiamasi nuostata, kad turi keisti savo santykį ar požiūrį į savo nelaimę. Dažnai tai gali būti išreiškiamas posakiu „būk dėkingas už tai, ką turi“. Remiantis tokia strategija, jeigu jaučiuosi nelaiminga darbe –turiu ieškoti vidinių resursų, kaip galėčiau pakeisti savo požiūrį į darbą ir jaustis jame laiminga. Laimės tyrimų rezultatai dažniausiai nurodo laimės išorines priežastis, pozityvistinės psichologijos taikomos strategijos dažniau nukreiptos į vidinio požiūrio keitimą. Tačiau, abu šie požiūriai per daug supaprastinti, ir neįvertina kompleksiškos sąveikos tarp vidinės žmogaus būsenos ir išorinių sąlygų (Ahuvia ir kt 2015). Vienas iš tokių sąveikų tai mūsų proto ir kultūros ar visuomenės sąveika. Kultūra suteikia rėmus apibrėžti, klasifikuoti, kategorizuoti ir interpretuoti emocijas, o socialinės normos reguliuoja ir formuoja jų išraišką ir netgi jų patyrimą (Illouz ir kt. 2014: 221). Kultūriniai kontekstai veikia mūsų emocijas ir savęs vertinimą, įskaitant ir vertinimą apie savo gerovę ar laimę arba nepritarimą tam tikriems troškimams ar jų patenkinimui.

Čia būtina paminėti, kad šalia emocijų termino, neretai naudojama afekto sąvoka. Kai kurie mokslininkai nedaro aiškios skirties tarp šių terminų ir vartoja juo sinonimiškai. Pavyzdžiui Turneris (2007) naudoja terminą emocijos kaip pagrindinį, nurodydamas, kad yra tik skirtingi emocijų aspektai. Priklausomai nuo to, kaip analizuosime emocijas skirsis ir jų apibrėžimas. Pavyzdžiui, biologiniu požiūriu emocijos susijusios su organizmo sistemų pokyčiais, kurie paskatina organizmą elgtis tam tikrais būdais. Kognityviniu požiūriu emocijos yra sąmoningi jausmai, kurie susiję su savimi ar su aplinkos objektais, o kultūriniu požiūriu emocijos – tai žodžiai ar etiketės, priskiriamos konkrečioms fiziologinėms būsenoms (Turner 2007: 25). Probyn (2005) labai aiškiai daro skirtį tarp afekto ir emocijos. Jos teigimu,

afektas susijęs su biologiniais ar fiziologiniais pojūčiais, o emocija – afekto socialinė išraiška (Probyn 2005: 25). Analizuojant laimę, sudėtinga daryti tokią aiškia skirtį. Kaip buvo aptarta anksčiau, laimės samprata yra daugiadimensinė ir kompleksiška (plačiau apie tai rašyta 1.5.1 poskyryje). Ji savyje įtraukia ir afektines, ir kognityvines, ir elgesio dedamasias, kurios formuoja ją kaip sudėtingą socialiniai kultūriškai kontekstualizuotą patirtį, kuri negali būti redukuota tik į vieną iš šių elementų. Laimę galima apibrėžti ir afekto terminu, turint omenyje fiziologinius pokyčius, kurie gali būti nevalingi, patiriant džiugius momentus (pavyzdžiui gimus vaikui, gavus gerą žinią ar pan.). Priešingai nei tokios emocijos kaip gėda ar kaltė, kurios jungia savyje skirtingas emocijas, o socialinis kontekstas jų išraiškai ypatingai svarbus (Turner 2007), laimė, kaip pastebi McKenzie (2016), gali pasipriešinti socialiniam kontekstui. Nepaisant to, laimė neabejotinai yra socialinės prigimties, kas ir yra pagrindinis šio darbo objektas. Tačiau taip pat darbe yra naudojama ir afekto, afektinės laimės, ar afekto būsenos sąvokos, nusakant momentines patyrimines būsenas.

Šioje darbo dalyje bus išsamiai aptarta kultūros įtaka laimės raiškai ir patyrimui. Pirmiausia bus aptartas socialinis laimės pobūdis ir kultūros svarba laimei. Toliau bus aptarta laimės svarba terapinėse kultūrose ir jos reikšmė individo savo tapatybės formavime. Galiausiai, bus aptartas socializacijos agentų vaidmuo, formuojant emocijų taisykles, išryškinant savi-pagalbos mokytojų reikšmę, siekiant laimės.

## 2.1. Socialinis emocijų pobūdis

Natūralistinio, pozityvistinio, evoliucionistinio, universalistinio požiūrio atstovai emocijas, įskaitant ir laimę, mato pirmiausia kaip natūralius ir įgimus fiziologinius fenomenus (Loseke ir Kusenbach 2007: 512). Kai kurie mokslininkai laimę (angl. *happiness*) priskiria vienai iš pirminių, fundamentalių emocijų, šalia baimės, liūdesio ir pykčio, kurios sudaro pagrindą kitų, antrinių emocijų formavimuisi (Turner ir Stets, 2005, 11). Laimė, kaip ir kitos pirminės emocijos yra suvokiamos kaip universalios, vienodai išreiškiamos ir interpretuojamos, nepaisant skirtingų kultūrų, būdingos ne tik žmonėms, tačiau ir kitiems primatams. Be to, jos visos turi savitus autonominės nervų sistemos veiklos bruožus, susijusios su specifiniu kontekstu, kurio metu jos pasireiškia. Pirminės emocijos atsiranda paveiktos tam tikro dirgiklio, pasireiškia greitai ir trumpai trunka. (Ekman 1992: 179-190). Kaip pastebi Paulas Ekmanas, kadangi „emocijos atsiranda greitai, paveiktos automatinio vertinimo, mažai jas suvokiant ir nevalingai reaguojant su tam tikra išraiška ir fiziologija, emocijas dažnai išgyvename kaip įvykusias, o ne mūsų pasirinktas“ (Ekman 1992: 189). Tarp išskiriamų pirminių, bazinių emocijų dominuoja taip va-



dinamos neigiamos emocijos. Šalia jau paminėtų baimės, liūdesio ar pykčio, dar kai kurie mokslininkai priskiria pasibjaurėjimą (angl. *disgust*) ir nuostabą (angl. *surprise*) (Turner ir Stets 2005: 14-15). Laimė yra vienintelė išskiriama pozityvi bazinė emocija. Tiesa, kai kurie mokslininkai tokį pirminį teigiamą jausmą įvardina ir kaip džiaugsmą (angl. *joy*), pasitenkinimą (angl. *satisfaction*) ar malonumą (angl. *pleasure, enjoyment*) (Turner ir Stets, 2005, 11-15). Tai gali būti susiję su tuo, kad kiekviena skirtingai vadinama teigiama emocija neturi išskirtinio tik jai būdingo išraiškos signalo. Visoms joms būdinga panaši veido išraiška – tai dažniausiai šypsena ir raukšlėlės aplink akis (Ekman 1992: 190). Tačiau, kai tik mes pradėdame klausti savęs ar mes laimingi, įsijungia kognityviniai procesai.

Kaip pastebi Eduardas Bericatas, kalbant apie emocijas, svarbu atskirti subjektyvius jausmus kaip vidinius *emocinius išgyvenimus* nuo *emocinių išraiškų* (arba išorinio emocijų pateikimo). Tai, ką mes jaučiame gali būti išreiškiama žodžiais, veido išraiška, balso tonu, elgesiu ar fiziologiniais pokyčiais. Ir tai sudaro socialinių santykių pagrindą. Emocijos nurodo kiek svarbus tiek gamtos, tiek socialinis pasaulis jį patiriančiam subjektui. Ir nors dažniausiai emocijas suvokiame kaip individualiai patiriamas, tačiau didžioji dauguma jų yra patiriamos sąryšyje su kitais. (Bericat 2016: 493-496). Emocijos turi signalo funkciją, kuri įspėja, koks mūsų santykis su išoriniais ar vidiniais įvykiais (Hochschild 2012: 28). Emocijos signalizuoja asmeniui, dažnai nesąmoningai, tai, ką jis suvokia apie save santykyje su kitais žmonėmis. Jausmai signalizuoja mūsų vidinę perspektyvą apie tai, ką matome, ką prisimename ar kokias fantazijas turime susikūrę. Todėl emocijos, lygiai taip pat kaip ir matymas ar girdėjimas yra būdas pažinti pasaulį (Hochschild 2012: 28-30). Galvojimas apie laimę signalizuoja ne tik pozityvią emociją būseną, bet ir tai, kas mums yra laimė, kiek mes jaučiamės laimingesni nei kiti, kiek mes manome esantys laimingi lyginant su mūsų turėtais lūkesčiais. Todėl suprasti laimę reiškia suprasti situacijas ir socialinius santykius, kurie jas sukuria.

Kultūrinis emocijų aiškinimas siejamas su Ervingo Goffmano dramaturgine teorija. Remiantis Goffmanu žmonės stengiasi pateikti save kitiems, parodydami, kas jie yra, kaip jie ar jų veiksmai turėtų būti priimami ar suprantami. Toksai savęs pristatymas vyksta per kalbą – per tai, kokius žodžius, frazes ar lingvistines priemones naudoja. Antra, savęs pristatymas vyksta naudojant tam tikrus ritualus ar konkrečioje kultūroje susiformavusius stereotipinius bendravimo modelius, kurie palaiko ryšius tarp santykių. Taip pat savęs pristatymas susijęs su tai, kokioje aplinkoje vyksta interakcija, kokioje situacijoje ir kokį vaidmenį turi atlikti konkrečioje situacijoje individas (Goffman 2000). Galiausiai, tokių interakcijų metu išreiškiamos ir emocijos (Turner ir Stets 2005: 28). Nuo to, kokioje situacijoje vyksta santykis, kaip situacija rėminama, priklauso ir tai, kaip žmogus kalbės, kokias frazes ar ritualus naudos, o taip pat ir tai, kokias emocijas išreikš.

Analizuodama emocijų raišką, Arlie Hochschild praplėtė Goffmano dramaturginę teoriją, papildydama ją kultūriniu emocijų aiškinimu. Ji teigia, kad kiekviena kultūra turi savo jausmo taisykles (*feeling rules*), kurios apibrėžia kokie jausmai koku metu ir kokiame vietoje, kaip ilgai ir koku intensyvumu gali būti reiškiama (Hochschild 2012: 56). Hochschild pastebi, kad jausmų taisyklių egzistavimą geriausiai iliustruoja dviejų klausimų palyginimas – „ką aš jaučiu?“ ir „ką aš turėčiau jausti?“. Socializacijos procese mes išmokstame ne tik elgtis tam tikrose situacijose pagal tam tikras taisykles, tačiau ir reikšti atitinkamas emocijas, kurios siejamos su konkrečiomis situacijomis ar vaidmenimis. Pavyzdžiui, per laidotuves įprasta liūdėti ir gedėti, per vestuves reikšti džiaugsmą ir laimę. (Hochschild 2012: 56-63). Taip pat jausmo taisyklės nurodo koku intensyvumu ir kaip ilgai emocijos turi būti išreiškiamos (pavyzdžiui gimus vaikui džiaugsmo demonstravimas gali būti ilgesnis ir intensyvesnis nei tarkim įsigijus naują daiktą). Jausmo taisyklės palaiško ir tam tikras vyraujančias ideologijas. Pavyzdžiui, kaip pastebėjo Hochschild (1989) egalitarinėse visuomenėse, kur įprastai moterys užsiima namų ruoša, kultūriškai įprasta, kad moteris jaus ir išreikš dėkingumą vyrui, jam padedant tvarkytis namuose. Kita vertus, kai žmonių jausmai nukrypsta ar neatitinka jų socialinei grupei priimtose ideologijos, jiems patiems tenka susikurti savo strategijas.

Ne visada tai, ką mes jaučiame viduje, mes galime išreikšti ir išreiškiame išorėje. Pavyzdžiui, mes galime jausti vidinę baimę ar nerimą skaitydami pranešimą auditorijai, tačiau išorėje stengsimės atrodyti pasitikintys savimi ir drąsūs. Hochschild, tai vadina „emociniu darbu“ (2012), kuris vyksta nuolat individo gyvenime. Ypatingą reikšmę ši sąvoka įgijo šiuolaikinėse Vakarų rinkos visuomenėse, kur tokios sąvokos kaip „emocinis darbas“, „emocijų valdymas“, „emocinis intelektas“ tapo neatsiejamos ne tik psichologijos atstovų diskursuose, tačiau tapo integralia verslo, švietimo, politikos viešojo diskurso dalimi bei įprasta kasdieniame žmogaus gyvenime. Tai iliustruoja, kad emocijos tai ne tik spontaniškas impulsyvus atsakas į išorės dirgiklius, bet gali būti sąmoningai išmokstamas, ugdomas ir valdomas procesas. Tai, kokias emocijas, koku intensyvumu, kada reikšti priklauso nuo socialinio, kultūrinio konteksto. Pavyzdžiui, Lietuvoje laidotuvėse įprasta gedėti, būti susikaupusiam, vengti rodyti džiaugsmą, tačiau Ganoje laidotuvės tampa švente, kur stengiamasi minimizuoti sielvartą ar liūdėsį. Tai rodo, kad kultūra apibrėžia ne tik socialinį elgesį, tačiau ir emocijas, taip formuodama savitą emocinę kultūrą.

## 2.2. Emocinės kultūros samprata

Emocijos turi būti suvokiamos kultūrinių repertuarų, socialinių praktikų, ritualų, institucijų ir diskursų kontekste ar ką Eva Illouz vadina kalbos žaidimais. (Illouz ir kt. 2014: 237). Kalba ir šneka (angl. *language and speech*) kuria ir palaiko socialinius reiškinius – kolektyvinę praktiką ir socialinius pasaulius (McCarthy 2017: 6), o emocijos – tai socialinio žinojimo produktas (ten pat: 15). Jausmo taisyklių visuoma sudaro emocijų kultūrą (*emotion culture*) (Turner 2007) arba emocinę kultūrą (*emotional culture*) (Illouz 2007, McCarthy 2017)<sup>27</sup> – tai yra apibrėžia emocijų standartus, idėjas, nurodymus kaip jaustis ar ką jausti, o taip pat ką ir kokias vertybes emocijos išreiškia. Anot Doyle McCarthy emocijos tampa, socialiniais ar kultūriniais mūsų išgyvenimų objektais, kurie ką nors reiškia. Tai – kaip diferencijuota ženklų sistema, su kuria žmonės bendrauja (McCarthy, 2017: 16). Emocinė kultūra įtraukia savyje emocijų žodynus (žodžius) ir emocijų diskursą (kalbos struktūrą), o taip pat lūkesčius, standartus ir idealus, kurie supa emocijas (Loseke ir Kusenbach 2007: 516). Išmokti emocijų nereiškia vien tik išmokti emocijų pavadinimų, bet žinoti ir stebėti tų emocijų socialinę raišką – būti kontekstualiai jautriu, žinoti kada ir kaip stipriai galima reikšti emocijas“. (Illouz ir kt. 2014: 222). Emocijų žodynai nusako prasmių kategorijas, naudojamas apibūdinti mūsų emocinius išgyvenimus. Kartu su šiais žodynais, individai mokosi bendrų kultūrinių įsitikinimų apie emocijas, o taip pat įgyja normatyvinius mūsų emocijų lūkesčius (Peterson 2006: 118).

Kiekviena kultūra turi savo emocinę kultūrą, kuri apibrėžia emocijas ir jų reikšmę, emocinius standartus, kurie kinta skirtingose visuomenėse, skirtingame istoriniame kontekste, skirtingose socialinėse grupėse ar klasėse. (Illouz ir kt. 2014: 223). Pavyzdžiui, aptarta pirmoje darbo dalyje laimės sampratos istorinė raida, iliustruoja, kad laimė gali būti susijusi su savikontrolė, su religiniu išgelbėjimu ar atpirkimu, su moraliniu gerumu ar nuodėme. Ji gali būti apibūdinama per savasties santykį su visuma ir su savimi. Kalbėti apie „emocines kultūras“ reiškia pabrėžti, kaip tam tikros emocijų grupės atsiranda ir tampa dominuojančiomis tam tikru istorijos laikotarpiu visuomenėje. Jausmai, konkrečios emocijos ar bendros nuotai-

---

<sup>27</sup> Į lietuvių kalbą terminai „*emotion culture*“ ar „*emotional culture*“ gali būti verčiami tiek kaip „emocinė kultūra“ ir kaip „emocijų kultūra“. Nusistovėjusio termino nėra ir jie gali būti naudojami sinonimiškai. Siekiant išlaikyti darbo vientisumą, – visame darbe nuspręsta naudoti „emocinė kultūra“ terminą, kuris autorės nuomone yra labiau tinkamas, nes apibrėžia bendrai emocijų, kaip tam tikros raiškos taisyklių ir normų visumą, apibrėžiamą socialinio-kultūrinio konteksto, o ne kalbama apie atskirų emocijų raiškos taisykles ar normas, kuomet galbūt labiau tiktų vertimas „emocijų kultūra“. Be to, lietuvių kalboje nusistovėję tokie naudojami terminai kaip „emocinė sveikata“, „emocinė gerovė“, „emocinis darbas“ ir pan.

kos, cirkuliuodamos visuomenėje persipina su vyraujančiomis vertybėmis, principais, elgesio normomis ir moralės standartais (Hutchison ir Bleiker 2015). Kultūra suteikia emocinę ideologiją, emocinius standartus, emocijų kalbą, apibrėžiamas taisyklės ir jausmų taisyklės. Šie kultūros elementai veikia kaip elgesio gairės, kaip emocijos turi būti išreikštos situacijoje ir kaip ar ką žmogus turi jausti ir kada. Taip pat kokia praktika ir veiksmas turi būti naudojami koreguojant emocines reakcijas į konkrečias situacijas.

Emocinę ideologiją ir emocijų taisyklių atspindėjimo buvimą, galima iliustruoti „Lukiškių pliažo“ Vilniuje atveju. 2020 metų vasarą Vilniaus savivaldybės sprendimu Lukiškių aikštėje buvo įrengtas paplūdimys. Toks sprendimas susilaukė daug aštrių diskusijų viešojoje erdvėje, kurios vėliau persikėlė ir į LR Seimą. Vilniaus meras R. Šimašius ir jo šalininkai pliažo įrengimą siejo su gyvenimo džiaugsmu, laime ir laisve (Šimašius 2020). Tai buvo matoma kaip galimybė žmonėms atsipalaiduoti po Covid-19 karantino. Tuo metu kritikai tokį sprendimą prilygino šokiui „ant sukilėlių kaulų“, o Valstybinės kultūros paveldo komisijos nuomone toks sprendimas „nesuderinamas su istorine ir memorialine Lukiškių aikštės reikšme“, kuri „siejama su okupacinių režimų represijomis ir laisvės kovų istorija“ (Grigaliūnaitė 2020). Galiausiai 2020 metų birželio 29 dieną Seime buvo priimtas „Lietuvos Respublikos Lukiškių aikštės Vilniuje memorialinio statuso įstatymas“, kuriame teigiama, kad Lukiškių aikštės naudojimas turi užtikrinti „rimtį bei deramą pagarbą už Lietuvos nepriklausomybę žuvusių kovotojų atminimui ir nužudytiems 1863–1864 m. sukilėliams“ (Lietuvos Respublikos Lukiškių aikštės Vilniuje memorialinio statuso įstatymas, 2020-06-29). Šis atvejis iliustruoja kaip valstybė gali kontroliuoti ir normalizuoti tam tikrų emocijų viešą raišką konkrečioje socialinėje erdvėje ir kaip tam tikros socialinės erdvės gali būti siejamos su konkrečiomis emocijomis. Taip pat tai rodo tam tikrą emocijų standartų atotrūkį ar galimą įtampą tarp institucinių standartų, susijusių su emocijų reikšmėmis ir normomis.

Emocijos yra išmoktos ir įkūnijamos ankstyvoje vaikystėje per socialinę praktiką ir sąveiką, tuo tarpu „kultūra žmonėms suteikia emocinį habitus, kalbą ir praktikos rinkinį, kuriame aprašomi būdai, kaip kalbėti apie emocijas ir kaip elgtis bei patirti kūniškus jausmus kasdieniniame gyvenime“ (Burkit 1997, 43). Tos pačios kartos žmonės greičiausiai išgyveno tas pačias istorines ir socialines sąlygas, ir todėl galima būtų sakyti, kad jie dalinasi tomis pačiomis nuostatomis ir bendrais įpročiais (habitus), kurie formuoja tai, kaip jie mato pasaulį. (Misztal 2003). Tuo pačiu ir tai, ką jie žino apie emocijas ir kokios normatyvinės kategorijos siejamos su konkrečiomis emocijomis ir jų raiška. Pasak Illouz, emocinis habitus atspindi tapatybę, socialinės diferenciacijos ir hierarchijos struktūras. Emocinis habitus apibrėžia būdus, kuriais emocijos yra kūniškai ar verbališkai išreiškiamos ir naudojamos socialinių sąveikų metu (Illouz ir kt. 2014: 225). Laimės raiška, ar patyrimai, susiję

su laime, taip pat formuojami socializacijos procese ir yra išmokstami. O tam tikros kartos žmonės, patyrę vienus ar kitus istorinius išgyvenimus, gali turėti panašius laimės patyrimus.

Emocinio žodyno nuo mažens žmonės mokosi per pasakojimus. Emocijos ne tik yra įtrauktos į pasakojimus, bet yra socialiai išmokstamos per pasakojimus (Goldie, 2000: 13 iš Kleres 2010). Tai, kada, kokias ir koku intensyvumu emocijas galima reikšti, nurodoma ir iš kartos į kartą tautose cirkuliuojančiuose posakiuose ar patarlėse. Pavyzdžiui, lietuvių kalboje, galima rasti patarlių, kuriose nurodoma, kaip ir kada reikia reikšti laimę. Laimė yra lyginama su trumpalaikė sėkmė, kuri gali greitai nuo tavęs nusisukti (pavyzdžiui, „laimės uodega ilga, bet slidi“, „laimė neilgai tesidžiaugsi“), arba net kelianti pavojų ar galinti suteikti nelaimę kitiems („tavo laimė, mano nelaimė“, „paskui laimę pavydas sekioja“, „nesidžiauk laime, prisišauksi nelaimę“, „laimėj užmiršta ir tėvus“). Tai iliustruoja, kad lietuvių tautosakoje laimė ne visada yra trokštama siekiamybė ar susijusi su malonumų patyrimais. Tokie kasdieniai, istoriškai perduodami laimės mokymai cirkuliuoja tautoje, formuodami laimės kultūrinę prasmę ir raiškos galimybes.

Emocijų taisyklės ir normos perduodamos ir per bendrus tautos istorinius naratyvus. McCarthy teigimu, socialiniai fenomenai „pasireiškia tam tikrame kultūriniam kontekste, kuris paverčia jas tokiomis, kokios jos yra iš tikrųjų, kaip apie jas kolektyviai galvojama ir kas apie jas žinoma, ir kaip jos turėtų būti jaučiamos ir išreiškiamos [...] Jausmai ir emocijos yra daugiau nei mes galvojame, kad jos yra. Tai yra sąmonė, kurią turime apie tai, ką jaučiame, ką mes sukuriame iš šių jausmų, ir vertybės, kurias mes priskiriame šiems jausmams.“ (McCarthy 2017: 5-6). Tautos istorijos pasakojimai, vienu istorinių faktų išryškinimas, jų interpretavimas ir su tuo siejamos emocijos gali kurti bendrą tautos emocinį tapatumą. Vytautas Kavolis išplėtojo kolektyvinio emocionalumo sąvoką. Kolektyvinis emocionalumas – tai yra bendros visuomenės ar kokios nors grupės emocijos, siejamos su nuostatomis, kurios yra nukreiptos į tam tikrus fizinius, socialinius ar kultūrinius aplinkos objektus ir nuo jų priklausomos. Šios nuostatos susiformuoja esant panašioms socialinėms, istorinėms ar kultūrinėms sąlygoms, kurių pagrindu formuojasi individų asmenybės ir dėl to jie įgyja emocinį panašumą. (Noreika 2015: 14). Čia paminėtini, 2014 metais rinkos tyrimų kompanijos Kantar atlikto tyrimo „Lietuva archetipų žemėlapyje“ rezultatai, kurie demonstruoja, kad lietuviams yra svarbus ir vertinamas kančios jausmas. Tai susiję su konkrečiais istoriniais Lietuvos momentais: pirmu ir antru pasauliniais karais, Stalino represijomis, sovietų okupacija ir režimu, asmeninių interesų suvaržymu. Pateiktoje ataskaitoje pastebima, kad lietuviui kančia reiškia išgyvenimą ir ryšį vienas su kitu, todėl kančia sukuria simbolines ribas būti lietuviu. Pastebima, kad kančia turi ir simbolinę religinę prasmę. Laimė, tuo tarpu, susijusi su džiaugsmu, linksmybėmis ar kitomis teigiamomis

momis emocijomis, prieštarauja kančiai, ir gali būti suvokiama kaip nuodėmė ir sukelti kaltės jausmą. Todėl laimės išraiška laikoma netinkama. Be to, valstietiškas bendrabūvis, o vėliau ir sovietiniai laikai, padarė įtaką formuojantis mentalitetui, kuris vertina materialinės „lygiavos“ pozicijas. Dažnai keliamas klausimas „ar kažkas gyvena geriau nei turėtų?“ Kartu tai skatina materialinę konkurenciją, įtarinėjimą, pavydą, kad kažkam sekasi „geriau už mane“. (Kantar, 2014). Galbūt dėl to daugiau nei pusė Lietuvos gyventojų apibūdina lietuvius kaip esančius liūdunus, piktus ar pavydžius (Lietuvos Respublikos Vyriausybės kanceliarija 2019). Moralinis kančios aspektas matomas ir Rusijos kasdieniuose pasakojimuose. Čia sunkumai yra vertinami, dažnai poetizuojami, juos atpasakojant naudojama ritualinė kalba, detalizavimas ir išsamumas. Tokiu būdu kančia tampa moralinis imperatyvas, be kurios tikras rusas negali būti tikru rusu. (Ries 1997). Apie rusų laimę F. Dostojevskis rašė: „rusų tautos laimei yra būtina kančia, nes be jos, laimė atrodo neišbaigta“ (iš Ries 1997: 83). Kančia sukuria simbolinius ryšius tarp žmonių, taip suformuodama bendruomenes, su kuriomis žmonės tapatinasi ir su kuriomis turi bendrą kentėjimo patirtį.

Taigi, istorinės aplinkybės, religinė ideologija, kultūriniai įsitikinimai ir normos, susijusios su emocijomis, kurios yra perduodamos iš kartos į kartą socializacijos procese, per kasdienes naratyvus ar viešuosius diskursus formuoja žmonių suvokimą, kas yra laimė, su kokiomis vertybėmis ir normomis ji bus siejama. Tačiau globaliame pasaulyje lokali kultūriškai specifinės emocinės kultūros turi adaptuoti globalią iš vakarų kylančią emocinę kultūrą su jos normų ir taisyklių rinkiniu.

### **2.3. Lokali emocinė kultūra ir Vakarų terapinė kultūra reikšmė laimei**

Sociologai pastebi, kad XX amžiuje Amerikoje susiformavo terapinė kultūra. Tokia kultūra skatina narcisizmą, susikoncentravimą į savo vidinį pasaulį ir grandiozinį asmeninių sprendimų sureikšminimą (kai nuo individualių sprendimų ar jų nebuvimo priklauso veik visos individo patirtys) (Furedi 2004). Terapinėje kultūroje emocijos tapo ypatingai svarbios. Kiekvienas iššūkis ar nesėkmė, su kuria susiduria žmogus suvokiama kaip grėsmė jo emociniai gerovei. Terapinės kultūros atsiradimą ir suklestėjimą lėmė istoriškai susiklostęs stiprus ryšys tarp šiuolaikinio racionalumo, kapitalistinės ekonomikos ir psichologizuotų būdų, kuriais žmonės valdo emocijas (Hochschild 2012, Illouz 2007, Davies 2016). Nors terapinės praktikos pagrindai atsirado Europoje, tačiau anot Aubry ir Travis (2015), savo esme terapinė kultūra gali būti laikoma grynai Amerikietišku fenomenu. Amerikoje terapinį diskursą, perimtą iš psichologijos atstovų, sustiprina Amerikietiškos kultū-

ros bruožai. Nuo pat JAV įkūrimo, asmeninė individo laimė buvo suvokiama kaip viena iš pamatinių žmogaus teisių, įrašytų į JAV Nepriklausomybės deklaraciją. „Amerikietiška svajonė“ ir jos siekis išaukštino individualias galimybes, nuolatinį savęs tobulinimą, aktualizavimą, o įvairios pramonės šakos ir politikos režimai žadėjo palengvinti tokių siekių. (Aubry ir Travis 2015: 2). Terapinėje kultūroje rinkos sąlygomis pagrįsta veikla persipina su emocijų sritimi, o emocijos įtraukiamos į ekonominę sritį (Illouz ir kt 2014: 227). Emocijos tampa integralia ir neatsiejama reklamos, verslo, viešųjų ryšių, politikos dalimi. Jos yra racionaliai valdomos ir perkeliamos į rinkos ekonomikos kalbą (Lerner 2015: 352). Todėl Vakarų visuomenėse vyraujančią emocinę kultūrą Illouz vadina emociniu kapitalizmu (Illouz 2007, 2009a).

Julia Lerner pastebi, kad post-sovietinėje erdvėje vyravo tai, ką ji vadina „emociniu socializmu“ (Lerner 2015). Lerner teigia, kad emocinis socializmas kaip ir emocinis kapitalizmas yra sąveikos tarp socialinių institutų ir didžiųjų kultūrinių naratyvų rezultatas. Analizuodama Rusijos terapinį diskursą, Lerner teigia, kad socialistinis režimas buvo esminis formuojantis emocišiam stiliui. Tuo pačiu jis buvo pastiprintas rusų ir sovietų kultūrinės galios autoritetų (Rusijos literatūros tradicijos ir ortodoksinio tikėjimo) bei sovietinės ideologijos (Lerner 2015: 353-354). Kaip ir Vakarų kultūrose, taip ir sovietinė emocinė kultūra turėjo suformavusi savo diskursyvų kalbėjimo būdą apie individą, privatų gyvenimą ar tarpasmeninius santykius. Ši kultūra buvo formuojama skirtingos socialinės aplinkos, nuo privačios ir neformalios, baigiant oficialia politine aplinka ir joje vyraujančia retorika (Lerner ir Zbenovich 2013: 830-831). Šią kultūrą formavo sovietinė ideologija, kuri apibrėžė individą ir jo normatyvines emocijų būsenas.

Sovietinė ideologija, kaip pastebėjo Aleksejus Jurčakas, pasižymėjo „hipernormalizacija“ ir autoritetiniu (angl. *authoritative*) diskursu. Atliekamo veiksmo forma, jo formalus įgyvendinimas, atitikimas ideologinei normai ilgainiui tapo svarbiau nei jo idėja ir prasmė. Dalyvaujant įvairiuose sovietinės ideologijos organizuojamuose renginiuose, partijos suvažiavimuose, susirinkimuose, demonstracijose svarbiausia buvo atitikti jiems sovietinės ideologijos priskirtas, normalizuotas formalias struktūras. Toks dalyvavimas formaliuose ritualuose, beveik automatiškai atliekant reikalaujamus veiksmus, iš principo leido paprastiems žmonėms gyventi savo „normalų gyvenimą“ neperkraunant jo ideologijos primetamais tikslais ir formomis (Юрчак 2014: 553-572).

Viešajai sovietinei ideologijai būdinga optimistinė retorika, besilaikanti ideologinių taisyklių. Bet kokios neigiamos emocijos (liūdesys, melancholija ar pan.) galėjo būti suvokiamos kaip sovietinės visuomenės kritika ir buvo netoleruojamos (Vaiseta 2014: 151-153). Radikalus optimizmas, kaip pastebi Tomas Vaiseta, buvo būdingas tiek literatūrai, dvasiniam žmogaus gyvenimui, bei ekonomikai ir soci-

alinei raidai (Vaiseta 2014: 152). Nerija Putinaitė (2007), lygindama Lietuvoje viešai reiškiamą sovietinę ideologiją nuo bendros sovietinės ideologijos pastebi, kad sovietinėje Lietuvoje vyravo dvejopa ideologinė įtampa – atitrūkimas tarp tautos patirties ir komunistinės doktrinos, bei lietuviškojo „lokalumo ir sovietinio „platumo“. Pastangos sujungti lokalią Lietuvos istoriją su plačiąja sovietine istorija sukūrė nevisavertiškumo ir stokos savimonę. Jeigu sovietinė ideologija buvo pagrįsta pažanga ir gyvenimo idealo pasiekimo galimybėmis, Lietuvos tikrovėje tai buvo problematiška. Specifinė Lietuvos situacija sąlygojo, kad vietoj sovietinio džiaugsmo ir heroizmo, pagrindinis Lietuvos gyvenimo tikslas tapo „ramus gyvenimas“. Vadinas, ne laimė kaip džiaugsmas, o „ramybė“ buvo pageidaujama sovietinėje Lietuvoje emocinė būklė. (Putinaitė 2007: 69-79). Gyventi ramų gyvenimą vengiant konfliktų, susikūrus „savų“ ratą reiškė gyventi laimingą gyvenimą.

Kaip dauguma mokslininkų pastebi, ypatingai vėlyvajame socializme, atsiranda vis didesnė skirtis tarp viešos ir privačios gyvenimo sričių. Buvo matomas kritiškas santykis su sovietine ideologija (Vaiseta, 2014: 115), privataus ir politinio gyvenimo atskyrimas (Žilinskienė ir kt. 2016: 129-183). Pavyzdžiui, sovietinės ideologijos esmė visuotinė laimė, pasididžiavimas savo „kolektyvu“, valstybe bei „bendrais laimėjimais“ (Putinaitė 2007: 148-153). Laimingas gyvenimas, kaip „nepolitinio kasdienio gyvenimo kriterijus siejamas su materialine gerove (Žilinskienė ir kt. 2016: 142). Jurčakas pastebi, kad vėlyvuju sovietmečiu, kai padidėjo autoritetinio diskurso normalizavimas, šio diskurso „atliekamasis“ apsektas tapo žymiai svarbesnis nei „steigiamasis“. Tai yra, svarbiau tapo dalyvauti griežtai ritualizuotoje ir formalizuotoje veikloje ar ritualizuotų tekstų reprodukovime, o ne domėtis jų tikrosiomis reikšmėmis (Yurchak 2005: 24-25). Toks ne tik veiklos, bet ir demonstruojamų emocijų formalizavimas gali priminti „postemocinę“ kultūrą, kuri anot Mestrovičiaus (1997) būdinga Vakarų kapitalistinėms visuomenėms, kur jo nuomone, viešai demonstruojamos emocijos yra apsimestinės, dirbtinai suformuotos ir primestos. Kada ir kokias emocijas rodyti nurodo reklama, filmai, žiniasklaida ar nuomonės formuotojai, todėl nebeaišku, ką žmogus pats jaučia (Mestrovic 1997). Dėl to kyla klausimas, ar tai, kas buvo sovietinėje visuomenėje ir ką Lerner vadina emociniu socializmu labai skiriasi nuo emocinio kapitalizmo? Nepaisant galimų panašumų, vis tik vertėtų daryti skirtį tarp šių kategorijų dėl keleto priežasčių. Pirmiausia sovietinėje santvarkoje viešąją informaciją kontroliavo ir cenzūravo valdžia. Oficialiai buvo pateikiama tik viena ideologinė informacija. Norėdamas gauti alternatyvią informaciją žmogus ne tik turėjo įdėti pakankamai daug pastangų, bet ir rizikavo (Vaiseta 2014: 98-99). Todėl į oficialią informaciją buvo žiūrima su skepsiu. Vakarų visuomenėse, visgi viešoji erdvė kaip taisyklė nebuvo ir nėra paremta viena valdžios formuojama ideologija. Sudaroma prielaida pliuralistinių nuomonių, skirtingų informacijos šaltinių egzistavimui. Antra, sovietinė ideologija



reglamentavo viešai demonstruojamo konkretaus socialinio veiksmo ritualinę formą (ką, kada, kaip reikia elgtis), kada, kokias emocijas, koku intensyvumu privalu rodyti, tačiau privačioje erdvėje buvo kuriamos naujos tų veiklų interpretacijos ar reikšmės, naudojant ironiją, sarkazmą, humorą, kurios buvo išreiškiamos kasdienėje kalboje (Yurchak 2005: 238-281). Vakarų visuomenėse atskirtis tarp viešo ir privataus gyvenimų, atvirkščiai, mažėja. Emocinis socializmas, panašu, labiau nei emocinis kapitalizmas didina distanciją tarp viešųjų ritualizuotų emocijų raiškos formų ir spontaniško, privataus emocijų pasaulio. Tai reiškia, kad posovietiniu laikotarpiu, dingus sovietų režimo instituciniam spaudimui, neišvengiamai įsigalėjo tendencija dar labiau pabrėžti individualią, autonominę, tiek spontanišką, tiek ir auto-poetinę laimės patirties dedamąją. Juk vykstant staigiems ne tik politiniams, ekonominiams, tačiau ir vertybiniais pokyčiams tiek visoje visuomenėje, tiek individualiuose žmonių gyvenimuose, tokie pokyčiai apima ir emocinę kultūrą, juolab laimės patirties normatyvinius ir vertybinius aspektus.

Vykusi transformacija post-socialistinėse šalyse, kaip pastebėjo Katherine Verdery, nebuvo vien tik techninis procesas, susijęs su demokratinių institucijų atsiradimu, rinkiminės elgsenos pasikeitimu, rinkos ekonomikos atsiradimu ir panašiai. Tačiau pasikeitimas apėmė reikšmių sistemų performavimą, šventumo ir moralinių idėjų pertvarkymą. (Verdery 1999). Pasak Sztompkos, politinių, ekonominių, vertybinių transformacijų laikotarpiu, visuomenėse atsiranda kultūrinė dezorientacija, kaip socialinės transformacijos pasekmė, kuomet buvusios, nusistovėjusios vertybės, įsitikinimai ir bendros normos nebetenka savo aktualumo, o naujos dar nesuformuotos (Sztompka 2000). Ši transformacija apėmė tiek emocinių normų, taisyklių, tiek jų vertybių sistemos pertvarkymą. Su demokratizacija, rinkos ekonomika, pradėjo plisti Vakarų terapinė kultūra, kurioje iškeliamas atskiro individo svarba, jo autonomijos ir laisvės siekis, noras patenkinti savo poreikius bei patirti malonumus. Laimės siekis čia tampa vienu iš pagrindinių kiekvieno asmens gyvenimo tikslų. Kaip kultūrinis importas, tokia perspektyva susiduria su post-sovietinėje erdvėje vyravusiu asmeninės laisvės suvaržymu, represuota autonomija ir jausmų disciplina. Transformacijų laikotarpiu, kintant emocijų kultūrai ir kartu viešosioms normatyvinėms laimės kategorijoms, suformuojami nauji diskurso objektai, nurodantys, kas, koks, kokiomis sąlygomis ir kuomet yra laimingas gyvenimas, kokio pobūdžio laimingumo verta siekti, kokie socialinės patirties objektai signalizuoja laimingą gyvenimą, yra priimtini ir toleruoti kintančioje visuomenėje, o kokie – ne. Visai tai savaime keičia ir kaip žmogus mąsto apie save ir savo santykį su kitais. Šiandiniame globaliame pasaulyje kiekvienas žmogus priverstas vis naujai permąstyti bei nuolat formuoti savo tapatybę. Tai, kaip laimė susijusi su asmens tapatybės formavimu bus aptarta toliau.

## 2.4. Laimės svarba asmens tapatybės formavime, remiantis sociologine perspektyva

Laimė, kaip ir kitos emocijos atspindi ne tik mūsų santykį su mus supančiu pasauliu, tačiau „nurodo, kaip mes suprantame pasaulį ir tuo pačiu, kaip mes suprantame save“ (McKenzie 2016 11.4). Emocijos visada susijusios su savastimi ir jos santykiu su kultūriškai esančiais kitais. (Illouz 2007: 9). Šiandieniniame pasaulyje žmogus gali užimti daug socialinių rolių, daug pasaulių, daug pasaulėžiūrų. Moderniose šiuolaikinėse visuomenėse asmens tapatybė nėra statiška, pastovi, ji pasižymi likvidumu (Bauman 2000), o nuolatinis savo tapatybės reflektavimas ir formavimas, adaptavimas konkrečiose socialinėse situacijose tampa neatsiejamas šiuolaikinio žmogaus gyvenime (Giddens 1991:5). Pasak McCarthy, šiandien emocijos formuoja mūsų idėjas apie tai, koks žmogus yra ir gali būti. Jos neatsiejamos nuo to, kaip žmogus mąsto apie save, apie savo santykį su išoriniu pasauliu, tai yra su savo tapatybės reflektavimu, įprasminimu, formavimu (McCarthy, 2017: 6). Emocijos tapo ir vienu iš tapatybės reiškimo aspektų. Tai matome per tokias frazes, kaip „būti emocionali“, „elgtis emocionaliai“ ar „būti emociškai jautri“.

Emocijos tampa vienu pagrindinių ir rinkos mechanizmų šiuolaikinėje vartotojiškoje visuomenėje, kurios leidžia hierarchizuoti prioritetus ir padaryti „teisingus“ pasirinkimus (Illouz 2009b: 386). Anot Saros Ahmed, mes priimame ir įtraukiame į savo gyvenimą objektus (tai gali būti ne tik daiktai, bet ir elgesys ar vertybės), kurie mums suteikia džiaugsmo ir patinka, o atmetame tuos, kurie mums nepatinka. Patinkančių daiktų turėjimas ir nepatinkančių atmetimas gali nusakyti, kokie *mes esame*.“ [pabrėžta tekste autorės] (Ahmed 2010: 24). Tokie pasakymai – kaip „pajusk, ko tu tikrai nori“, „pagalvok, ar tu būsi laimingas, tai turėdamas“ iliustruoja emocijų svarbą pasirinkimų procese. Toks emocijomis paremtas pasirinkimų darymas skatinamas atliekant kasdienes veiksmus, pavyzdžiui perkant tam tikrus produktus. Japonė Marie Kondo, tapo populiaria visame pasaulyje propaguodama minimalistinį gyvenimo būdą ir pateikdama instrukcijas, kaip atsisakyti nereikalingų daiktų. Pagrindinė atsisakymo priemonė – tai pajautimas, kiek daiktas teikia ar neteikia džiaugsmo. Žmogus mokomas pasilikti tik tuos daiktus, kurie jam teikia džiaugsmą, ir atsikratyti tų, kurie kelia neigiamas emocijas (liūdesį, nusivylimą, pyktį). Taikant tokią strategiją, siūloma išmesti drabužius, knygas, o galiausiai ir daiktus, kurie susiję su prisiminimais, pavyzdžiui nuotrauka ar kitas, sentimentus keliančiais, daiktais (Kondo, 2016). Toks elgesys tai ne tik „keisk savo pasaulį“ strategijos pakeitimas į „keisk savo mąstymą“ strategiją (Ahuvia ir kt. 2015). Tai lyg ir abiejų strategijų sujungimas, keičiant mąstymą, ir keičiant aplinką, tačiau paremta išskirtinai emocijomis, kaip sprendimą lemiančiu veiksmu. Tokios pozityvios aplinkos kūrimo strategiją galima stebėti ne tik atliekant kasdienes

veiksmus, paliekant ar išmetant materialinius daiktus, tačiau ir darant esminius pasirinkimus gyvenime, pavyzdžiui renkantis karjerą ar partnerį/ę. Toks visko atsikratymas anot Kyle Chayka, panašus į „praeities egzorcizmą“, kuris atveria kelia naujai ateičiai. Mes daugiau nebebepriklausome nuo daiktų, kuriuos perkam, siekdami patenkinti savo hedonistinius poreikius, vietoj to pasitenkiname tais dalykais, kuriuos sąmoningai nusprendžiame pasilikti, tais, kurie reprezentuoja mūsų idealųjį „aš“ (Chayka 2020). Tačiau kyla klausimas, ar tai, kas šiandien man kelia liūdesį ar pyktį, rytoj nekels ilgesio, džiaugsmo ar laimės?

Emocijos yra svarbios savo tapatybės įtvirtinimo procese. Jos patiriamos pasitvirtinant asmens tapatybę, socialinės sąveikos metu. Emocijos suteikia patvirtinimą ar paneigimą tam, kaip žmogus priima save, savo tapatybę, kaip jis jaučiasi primamas kitų grupės narių ar kiek jis atitinka normatyvinius tapatybės standartus. Amerikos sociologai (Burke, Stets, Stryker), suformavę identifikacijos teoriją, teigė, kad individai turi daugialypę tapatybę. Anot jų, identifikacijos proceso metu, per sąveikas su kitais visuomenės nariais ir su vidinėmis tapatybėmis, individai pasitvirtina savo socialinę, vaidmens ir asmens tapatybes (Stets ir Trettevik 2014, Levato 2016, Stryker ir Burke 2000). Vaidmens tapatybė siejasi su tuo, kokią poziciją individas užima tam tikrose socialinėse struktūrose, pvz. vyras, žmona, tėvas ir tai, kokį vaidmenį atlieka ar kokį turinį talpina į to vaidmens atlikimą. Vaidmuo suprantamas kaip lūkesčių rinkinys, išmokstamas socializacijos procese, susijęs su užimama socialine padėtimi, kuris apsprendžia ar nurodo žmogaus požiūrį ar elgesį. (Burke ir Stets, 2009: 113-114). Socialinė tapatybė apibrėžia individo priklausymą kokiai nors socialinei grupei, pavyzdžiui katalikas, lietuvis, konservatorius. Toks priklausymas grupei siejamas su bendrų reikšmių tarp tos pačios grupės narių turėjimo ir dalinimosi. Priklausymas socialinei grupei ir tapatinimasis su grupe susijęs su socialiniu palyginimu ir kategorizacija bei kuria „mes“ (*in-group*) ir „jie“ (*out-group*) skirstymą. (Burke ir Stets, 2009:118). Trečioji – asmens tapatybė – tai tokia tapatybė, kuri siejama su asmens unikalumu, išskirtinumu iš kitų (Burke ir Stets, 2009). Tokios reikšmės yra apibrėžiamos kaip tapatybės standartinės reikšmės (*standard meanings*), kurios ypatingai svarbios asmens tapatybės pasitvirtinimo procese. Jos suvokiamos kaip unikalios ir būdingos individui, išskiriančios jį iš kitų individų. Tokios savybės gali nurodyti asmeniui būdingą charakterio bruožą (pvz. turintis didelę empatiją) ar vertybinę nuostatą (pvz. sąžiningas).

Per tapatybės pasitvirtinimą asmenys jaučiasi vertingi, priimami kitų, pripažįstami. Tokiu būdu yra įgyjama savigarba (*self-esteem*) (Burke ir Stets, 2009:117). Identifikacijos teorijos šalininkų nuomone, vaidmens tapatybės pasitvirtinimas suteikia savęs veiksmingumą (*self-efficacy*), tai yra suvokiama, kad esi kompetentingas, veiksmingas aplinkoje, kurioje veiki. Socialinės tapatybės pasitvirtinimo metu individas įgauna savivertę (*self-worth*), tai yra jausmą, kad yra vertingas ir vertina-

mas kitų socialinės grupės narių. Tuo pačiu įgyjamas priklausymo grupei jausmas. Su asmens tapatybės pasitvirtinimu įgaunamas autentiškumas (*self-authenticity*) arba savo unikalumo, išskirtinumo, tikrojo aš jausmas. (Burke ir Stets, 2009). Per savęs patvirtinimą gali patirti teigiamas emocijas, jaustis laimingu tačiau, patvirtinimo trūkumas iššaukia neigiamas emocijas ar laimės stoką. (Stets ir Burk 2014). Laimė siejama su tuo, kiek žmogus gali tapatintis su aplinka, kurioje yra, ir jaustis tos aplinkos nariu, kiek jis gerai jaučiasi būdamas tam tikros grupės nariu – o tai susideda iš to, kiek jo vertybės siejasi su bendromis grupės vertybėmis, su pasitikėjimu grupės nariais, su abipusiškumu ir priėmimu (Jenkins ir Delbridge, 2014). Tokiu būdu laimė kaip ir kitos emocijos yra neatsiejamos tapatybės formavimo procese siekiant įsitvirtinti savo tapatybę ir įgauti savivertę, savęs aktualizavimą bei savęs veiksmingumo jausmą.

Nors tapatybės patvirtinimas gali būti suvokiamas kaip individualus ir išskirtinai psichologinis aspektas, pasak Illouz (2014) požiūris į save yra visada tiek psichologinis, tiek kultūrinis. Kadangi kultūra, kaip normų, institucijų, praktikų, ritualų, simbolių, veiklos scenarijų, naratyvų, diskursų ir reikšmių visuma, formuoja kultūrinius savęs modelius. Savęs modeliai apibrėžia, kas žmonėms yra svarbu, kas juos motyvuoja elgtis vienaip ar kitaip, daro vienas moralines normas labiau priimtinas nei kitas, o taip pat įtraukia ir tam tikrus elgesio modelius. Savęs modeliai priklauso nuo viešų savęs kodų, nuo naratyvų ir normų, per kurias grupės nariai jaučia ir elgiasi taip, kaip ir kiti grupės nariai. Todėl emocijos yra sąsaja tarp asmeninės patirties, kolektyvinių prasmų ir socialinių apribojimų (pasireiškiančių per tokias emocijas kaip gėda, pyktis, depresija). (Illouz ir kt. 2014: 222). Kai laimė tampa siektinu tikslu, jos svarba identifikacijos procese tampa dvigubos svarbos. Viena vertus, laimė tampa svarbi kaip emocinė būseną, kurią žmogus patiria, kai jaučiasi priimamas kitų ir patvirtinantis savo tapatybę. Kita vertus laimė tampa svarbi kaip tam tikrų reikšmių, vertybių sistema, tam tikra socialinė kategorija, apibrėžianti laimingą žmogų ir pageidaujamą visuomenėje, kurį turi išpildyti, kad gautum patvirtinimą iš kitų.

## **2.5. Laimė, kaip socialinė kategorija, šiuolaikinėse moderniose visuomenėse**

Laimė moderniose visuomenėse pati savaime tampa socialine kategorija, kuriai priklausantys žmonės siejami su tam tikromis savybėmis ir kontrastuojami su nelaimingais, arba neturinčiais tų savybių. Amerikiečių filosofas Danielis Haybronas (2003) pateikia keturias laimės funkcijas, kurios atsispindi kasdiniame žmonių gyvenime. Pirmiausia, mes dažnai remiamės laime, darydami svarbius gyvenime pasirinkimus. Pavyzdžiui, aš galvoju, ar aš būsiu laimingesnė rašydama disertaci-

ją, ar eidama dirbti į verslo organizaciją. Laimės kriterijus naudojamas sprendžiant apie kitus itin svarbius ir esminius mūsų gyvenimo pasirinkimus, pavyzdžiui ar gimdyti vaikus, ar daryti karjerą. Taigi, laimė mums tampa indikatoriumi, lemiančiu ypatingai svarbių pasirinkimų atlikimą gyvenime. Antra, laimės sąvoką naudojame, norėdami įvertinti ar įtvirtinti savo ar artimų žmonių gyvenimo sąlygas, paprastai tam, kad praneštume, kaip gerai kam nors sekasi vienu ar kitu klausimu. Pavyzdžiui, tėvams rūpi, ar jų vaikai laimingi, ar kaimynai laimingesni nei mes ir panašiai. Trečia, laimės samprata leidžia mums prognozuoti tam tikrą elgesį. Jeigu laimė asocijuojasi su džiaugsmu, linksmumu, atvirumu, žaismingumu, o nelaimė su liūdesiu, depresija, apatija, tai ir buvimas laimingu ar nelaimingu siesis su tam tikro elgesio modeliais. Todėl, jeigu norime gerai praleisti laiką, greičiau ieškosime tokių žmonių, kurie atrodys linksmi, patenkinti, tai yra laimingi, bet ne tų, kurie yra paniurę, nepatenkinti ir nelaimingi. Ketvirta laimės funkcija, kurią Haybronas išskiria, siejasi su tuo, kad laimė gali būti naudojama kaip tam tikro elgesio paaiškinimas. Pavyzdžiui apie žmones nuolat bandančius kažką keisti savo gyvenime – darbą, gyvenamą vietą, hobi, partnerį – gali būti tiesiog sakoma, kad jie yra nelaimingi. Arba jeigu žmogus pasako ką nors nemalonaus, pikto – gali būti paaiškinama, kad jis tiesiog nelaimingas žmogus. (Haybron 2003: 314-317). Tokiu atveju laimė ar nelaimė tampa socialine kategorija pagal kurią galime kategorizuoti žmones į tam tikras grupes, atskirti vienus nuo kitų, jausti bendrumą ir solidarumą su vienais, ir vengti ar stengtis atsiriboti nuo kitų.

Šiuolaikinėse visuomenėse, laimė dažniausiai siejama su sėkminga karjera, produktyvumu ir efektyvumu. Pavyzdžiui, populiarus pozityviosios psichologijos atstovas ir verslo konsultantas Shawnas Achoras teigia, kad laimingi žmonės yra sėkmingi, jie dažniau gauna paaukštėjimus, daugiau parduota (jeigu dirba pardavimo sferoje), yra produktyvesni, atsparesni, rečiau perdega darbe. To iliustruojamui, pateikiami argumentai, remiantis neuromokslinių tyrimų rezultatais, rodantys, kad tik 10% žmogaus laimės yra susiję su aplinkos sąlygomis, o 90% – priklauso nuo vidinės žmogaus pasaulėžiūros, nuo to, kaip jis apdoroja informaciją apie pasaulį (Achor 2011). Daroma išvada, kad tik nuo žmogaus pastangų priklauso, kiek jis bus laimingas ar nelaimingas. Tuo pačiu teigiama, kad žmogus gali pasirinkti būti laimingu ir sėkmingu, ar nelaimingu ir nesėkmingu. Tokiu būdu, laimė tampa ir kapitalo forma (Davies 2016: 114), kuria gali būti paaiškinami vykstantys neramumai ar nestabilumai konkrečiame socialiniame kontekste. Pavyzdžiui nesėkmė organizacijoje gali būti argumentuojama, kad joje dirba nelaimingi darbuotojai, o nesėkmės visuomenės ar šalies ekonomikoje gali būti aiškinama tos šalies žmonių nelaimės lygiu.

Laimė dažnai siejama su gerumu. Manoma, kad laimingas žmogus yra geras žmogus, o tuo pačiu suponuojamas ir atvirkštinis ryšys, kad nelaimingas žmo-

gus yra blogas žmogus. (Cabanas ir Illouz 2019: 149-150). Laimingi žmonės apibūdinami kaip labiau socialūs, su kuriais lengviau bendrauti ir leisti laiką (Haller ir Hadler, 2006), jie gali turėti daugiau ilgai trunkančių ir prasmingų santykių (Kemper 2014: 161). Tokiu būdu laimė tampa nuoroda į sveiko, normalaus ir funkcionuojančio gyvenimo psichologinį standartą (Cabanas ir Illouz 2019: 151), o nelaimingumas stigmatizuojamas. Pripažinimas sau, kad esi nelaimingas, o tuo labiau to demonstravimas gali sukelti neigiamus jausmus, tokius kaip kaltę ar gėdą, kad esi nelaimingas (Hyman 2014), pasitikėjimo savimi trūkumą, savęs nuvertinimo jausmą, o tuo pačiu socialinį atstūmimą.

Laimės viešieji diskursai apibrėžia, kokie objektai asocijuojasi su laime, o kokie asocijuojasi su nelaime ir pateikia instrukcijas, ką vyras ar moteris turi daryti, kad būtų laimingi (Ahmed 2010). Laimės normatyvinės kategorijos apibrėžia, kad laimė tai sėkmingas norimų/trokštamų dalykų pasiekimas, tokių kaip kokybiški socialiniai santykiai, šeima, vaikai, sėkminga karjera, darbas siejamas su mėgstama veikla, kūrybiškumas ar efektyvumas. (Cabanas 2016: 468) Tokie viešieji naratyvai formuoja žmogaus lūkesčius, siejamus su darbu, finansine sėkme, o tuo pačiu ir laime. Negebėjimas atitikti laimės kriterijų tampa socialinio netinkamumo ar individualaus negebėjimo prisitaikyti ženklą (ten pat). Tokioje perspektyvoje būti laimingu tampa pagrindine siekiamybe, savikontrolės motyvu ir bet kokios veiklos galutiniu tikslu, o terapinė kultūra suformuoja naują specifinį būdą mąstyti apie savęs santykį su kitais ir įsivaizduojamas to santykio galimybes.

## 2.6. Asmeninis laimės siekimas: *psytizens* bruožai

Laimė tampa ne tik bendra idėja, siejama su gerove ar pasitenkinimu, tačiau nauju ir paplitusiu savęs reflektavimo modeliu, kurį Cabanas (2016) vadina *psytizens*. *Psyttizens* nurodo į nuolatinį individo savęs valdymą, kurio tapatybė yra apribota ir siejama su psichologiniu savęs tobulinimu, o tikslas yra pasiekiamas per vartojimo ir pasirinkimų savi-refleksiją (Cabanas 2016: 469). Tai yra „individualistinis ir vartotojiškas subjektyvumas, kuris neo-liberalių visuomenių piliečius pavertė klientais, kuriems laimės siekimas tapo antrąja prigimtimi, įtikėjus, kad visas jų, kaip individų, funkcionalumas ir vertė yra stipriai susieta su nuolatinio savęs optimizavimu psichologinėmis priemonėmis.“ (Cabanas ir Illouz 2019: 116). Sąvoka *psytizen* nurodo, kad laimės siekimas priklauso nuo psichologinių („psy“), teigiamų prekių vartojimo, kurias siūlo „laimės industrija“.

Cabanas (2016) išskiria tris pagrindinius *psytizen* bruožus. Vienas jų – tai emocinis racionalumas, kuris nusako žmogaus gebėjimą valdyti savo jausmus, mintis ir motyvus, kad galėtų būti visiškai atsakingas už savo priimtus sprendimus pagal jų prioritetus ir padarytų tai efektyviai. Toksai emocinis racionalumas atspindi

di būtinybėje ir skatinime kontroliuoti savo vidinius jausmus, siekiant savų tikslų. Emocijos neo-liberaliose visuomenėse siejamos su laime, sveikata ar socialine adaptacija, o taip pat ir su kančia, netinkamumu/nepripažimu ar sutrikimu. Todėl atsiranda „laimės industrija“, kuri suteikia psichologinius instrumentus, kurie padeda vartotojams įgauti savireguliacijos įgūdžių. (Cabanas 2016) Pozityvistinė psichologija, savi-pagalbos mokymai, įvairios elgesio ar pojūčių, emocijų reguliavimo technikos suteikia pažadą, kad per savireguliaciją žmonės galės pasiekti efektyvumo, veiklumo, taps pozityvesniais ar turės kokybiškesnius santykius, o taip pat sumažins stresą, nerimą ir išmoks būti sveikesniais. Tačiau problema yra ta, jog dažniausiai tokios technikos nesiekia gilesnių ar struktūrinių psichikos pokyčių, bet siūlo greitą rezultato pasiekimą. Jos yra nukreiptos į tokius praktinius ar psichologinius aspektus, kurie gali būti lengvai suprantami, kontroliuojami, valdomi, kuriuos individas gali lengvai keisti ir kurie suteikia trumpalaikę ir aiškiai matomą naudą (Cabanas 2016, Ahuvia 2015).

Antras bruožas siejamas su autentiškumu. Pozityvistinės psichologijos atstovai autentiškumą sieja su gerove, sveikata, asmeniniu pasitenkinimu. Socialinėje realybėje jis nurodo autonomiją ir nepriklausomybę, tai yra nebijojimą rodyti savo tikros tapatybės. Pastebima, kad autentiškumas neretai šiais laikais tapatinamas ir prilyginamas tapatybei. Autentiškumas, tai tam tikra kalba su savimi. Tai yra būdas kalbėti apie save, apie tai, kas aš esu (McCarthy 2017: 114-115). Autentiški žmonės laikomi patikimesniais, nes jie gali išsakyti tai, ką jie tikrai galvoja, yra labiau spontaniški ir nesislepia už kaukių. Autentiškumas reiškia mokėjimą save išpildyti, gebėjimą pasirinkti tikrai tau naudingą veiklą ar rezultatą. Autentiškumas, siejamas su vartotojiškumu ir sugebėjimu save parduoti, išsiskirti iš kitų, pademonstruoti savo individualumą, todėl pasak Cabanas, tai esminė prekė skatinanti „laimės industriją“. (Cabanas 2016: 473-474). Toks individo autentiškumas, kartu siejamas su individo išskirtinumu, primena tai, kas rinkodaroje vadinama „asmens prekės ženklų“. Rinkos visuomenėje kiekvienas žmogus tampa tam tikros rinkos dalimi, ar tai būtų vartotojų rinka, darbo rinka, santykių rinka. Tokiose rinkose svarbu konkuruoti su kitais visuomenės nariais ir siekti išsiskirti iš kitų. Autentiškumo ugdytas tampa svarbiu savo asmeninės tapatybės bruožu, kuris gali būti naudojamas savęs „pardavimo“ procese. Galima pastebėti, kad autentiškumas akcentuojamas tiek rengiant savo darbo aprašymą (CV), tiek rašant Facebook ar Instagram įrašus. Šiuolaikinė masinė kultūra pakeitė ir suintensyvino autentiškumą. Medijos persmelktame pasaulyje autentiškumo siekimas – ir tuo pat metu supriešinimas tikro prieš netikrą, natūralaus prieš dirbtinį – tapo kultūriniu rūpesčiu (McCarthy 2017: 114-115). Paradoksas yra tai, jog autentiškumo sąvoka siejama su natūralumu, tikrumu, tačiau šiandieninėje visuomenėje žmogus yra mokomas būti autentišku, ugdyti autentiškumą ar jį demonstruoti.

Trečiasis skiriamasis *psytizens* bruožas siejamas su asmeniniu klestėjimu. Pozityvistinės psichologijos atstovai teigia, kad laimė yra sėkmės priežastis, o ne atvirkščiai. Toks laimės ir sėkmės priežastingumas gali būti suvokiamas tik tada, kai laimė yra suprantama kaip ilgalaikė nenutrūkstanti būseną. Tokiu būdu svarbu tiek laimės kaip jausmo trukmė, tiek intensyvumas. Kuo ilgiau ir intensyviau žmogus patiria laimę tuo jis yra sėkmingesnis. Tačiau laimės intensyvumas ir ilgalaikiškumas pasižymi neapibrėžtumu, todėl *laimingas aš* pagal apibrėžimą visada yra neužbaigtas, ir yra nuolatiniam poreikyje mokytis pozityvių emocijų, jausmų, pažinimo, kad galėtų pasiekti sėkmę įgyvendindamas tikslą, kurio asmuo gali siekti (Cabanas 2016: 474-475).

Taigi, laimė tampa ne tik emocija ar socialinė kategorija, tačiau specifinis ir normatyvinis savęs modelis. Būti laimingu reiškia nuolat stebėti savo emocijas, jas racionalizuoti ir valdyti, ugdyti autentiškumą ir nuolatinį laimės jausmą. Tai ir nuolat apmąstyti save santykyje su aplinka ir kitais, klausiant „ar aš esu laimingas?“, „kodėl jaučiuosi nelaimingas?“, „ką reikia daryti, kad būčiau laimingas?“ Tokiu būdu, kaip pastebi Cabanas ir Illouz laimė tampa savęs-tobulinimo naratyvo ašim. Laimė siejama su sveikata, sėkme, savirealizacija, gyvenimo prasme, tačiau šios sąvokos neturi aiškaus turinio, todėl gali vykti nuolatinis laimės reflektavimas, permąstymas, svarstymas, lyginimas ir apsisprendimas, kiek esi laimingas ar nelaimingas. Laimė pateikiama kaip kontinuumas, ne tik negatyvaus gyvenime mažinimas ar nebuvimas, bet ir nuolatinis pozityvumo gerinimas. Laimė nėra tai, kas turi specialų ar galutinį etapą gyvenime. Tai yra nesibaigiantis gerinimo procesas, kuriame žmogus visada turi siekti didesnės laimės, nesvarbu, kaip jis jaučiasi duotuoju momentu. Suponuojama, kad kiekvienas, koks laimingas besijaustų, visada gali būti dar laimingesnis (Cabanas ir Illouz 2019:113-114). Tokiuose naratyvuose nėra konkretumo, aiškumo – kas yra galutinis tobulumas ir kaip jį pasiekti. Sudaroma prielaida, kad tik žmogus pats gali tai pajauti, suprasti ir pasakyti. Sveikata ir savirealizacija tampa tokių naratyvų centru, bet kartu tai sukuria įvairovę elgesio modelių, kurie signalizuoja ar turi „neurotiškumo“, „nesveikumo“, „nugalėto savęs“ simptomų (Illouz 2007: 55). Galima sakyti, kad laimė tampa nuolatinio savęs ugdymo proceso ašimi ir savęs transformacijos ar savęs-tobulinimo vertinimo matu ir galutiniu tikslu, kurio reflektavimas terapinėje kultūroje vysta per savasties naratyvus.



## 2.7. Laimės reikšmė savasties terapiniuose naratyvuose

Savasties naratyvai – tai terapiniai naratyvai, kuriais pripildyta terapinė kultūra. Tai tekstai apie savastį ir apie įvykius, kurie padeda savasčiai tapti laiminga, ar, dažniausiai, apie kliūtis, kurios trukdo pasiekti laimę (Lerner ir Zbenovich 2013: 837). Laimė terapiniame naratyve, tampa savęs transformacijos galutinis tikslas. Laimės pasiekimas matomas kaip asmens tobulėjimo per kovą ir savi-pagalbą, istorijos pabaiga, o nesėkmės yra suprantamos, kaip augimo galimybės. Asmeninės transformacijos istorijose laimės idėja pabrėžiama kaip kova tiek su savimi, tiek su aplinkybėmis, o problemos rodomos retrospektyviai. Tokiose istorijose pabrėžiamos asmeninės individualios pastangos, kurios visada su kaupu atsipirks. Laimingi, pozityvūs momentai, asmeninės pergalės yra iš tikrųjų tos žmogaus gyvenimo pusės, kurias jis turi parodyti sau ir kitiems, kai tuo tarpu silpnumas, nesėkmė, kančia yra tai, su kuo reikia tvarkytis, ką reikia slėpti, kadangi tai yra „gėdingi blogai prijaukintos psichikos ženklai“ (Cabanas ir Illouz 2019: 113).

Illouz, analizuodama terapinius naratyvus, pastebi, kad šiuolaikinėje Amerikos kultūroje jiems būdinta tautologinė prigimtis „kai emocinė būseną apibrėžiama kaip sveika ir pageidautina, bet koks elgesys ar būsenos, neatitinkančios šio idealo taško, yra ne tik nesąmoningos emocijos, trukdančios pasiekti sveikatos, bet ir slaptas noras bėgti nuo to“ (Illouz 2007: 56.). Tokiuose pasakojimuose apie save savi-pagalbos tema persipina su individualios kančios tema. Terapiniame pasakojime normalumas ir savirealizacija iškeliami kaip savasties pasakojimo tikslas, tačiau, kadangi šiam tikslui niekada nėra suteiktas aiškus teigiamas turinys, jis iš tikrųjų sukuria daugybę įvairių savęs nesuvokiančių ir dėl to sergančių žmonių. (Illouz 2007: 57).

Terapinis naratyvas turi savo struktūrą. Anot Illouz, jis konstruojamas retrospektyviai, tai yra „atsukant“ įvykius atgal, apmąstant save praeityje. Terapiniam naratyvui būdinga savirealizacijos ir savi-pagalbos temos, kurios gali funkcionuoti tik tuomet, kai identifikuojama komplikauta situacija – tai, kas man trukdo būti laimingu, intyminiu ar sėkmingu – ir tam priskiriama reikšmė praeities įvykiui (tai yra, koks praeityje įvykis ar įvykiai lėmė tai, kad aš esu dabar tokioje situacijoje). Tai struktūriškai priverčia suprasti savo gyvenimą kaip apibendrintą disfunkciją, kad galėčiau ją įveikti. (Illouz 2007: 61). Savi-pagalbos ir savirealizacijos temos persipina su kančios ir aukos temomis. Tai yra prisiminimų apie kentėjimą pasakojimai ir tai, nuo ko turi išsilaisvinti. (Illouz 2007: 63).

Terapinis naratyvas turi aiškiają pasakojimo schemą. Pirmiausia asmuo supranta ir identifikuoja savo problemą ar patologiją, kuri nusakoma kaip tam tikro automatinio elgesio pasikartojimas, pavyzdžiui, aš niekada negaliu turėti sėkmingų santykių, aš niekad nebūnu patenkinta savo darbu ar panašiai. Tai yra, žmogus apibrė-

žia tai, kas jam trukdo jaustis laimingam ar būti sėkmingam. Apibrėžus problemą, daromas priežastinis ryšys su praeitimi, tai yra identifikuojami vaikystės įvykiai, kurie privedė prie patologijos (tai gali būti tėvų skyrybos, alkoholizmas, psichologinis smurtas ar panašiai) (Illouz 2007: 58-59). Šeima čia vaidina vieną svarbiausių vaidmenų. Formuojant naują savasties naratyvą šeima yra savasties pradžia, nuo kurios reikia išsilaisvinti (Illouz 2007: 13). Problemos ir jos priežasčių identifikavimas leidžia priimti sprendimą pradėti save kontroliuoti (visuomet darant prielaidą, kad asmuo gali suvaldyti savo aplinkybes, elgesio tendencijas). Savi-kontrolės išmokimui yra ieškoma ekspertinių suvaldymo technikų, leidžiančių išsilaisvinti iš esamų problemų ir mokytojų pagalbos, kaip pasiekti savęs-transformaciją (Cabanas, Illouz 2019:113-114). Pirmąsias žinias apie emocijas ir jų raišką gauname iš tėvų. Tai, ką reiškia būti laimingu ir su kuo siejama laimė, vaikai pirmiausia išmoka tėvų šeimoje (Gomis Chorro ir kt. 2017). Tai, kokią laimę vaikai mato šeimoje, kaip apie laimę kalbama, kokie laimės objektai yra reikšmingi, turi įtakos ir tolesnėse asmens raidos stadijose. Tačiau terapinėje kultūroje tėvų, kaip autoritetų svarba prarandama, o naujų raiškos būdų emocijoms, tuo pačiu ir naujų laimingo savęs modelių ieškoma kitur. Naujaisiais autoritetais dažnai tampa psichologai, tačiau neretai emocijų raiškos šiame kontekste mokomasi ir iš medių kultūros. Moderniose visuomenėse, kuriose paplitęs terapinis naratyvas yra iškeliamas asmeninės patirties svarba, o emocijų autoritetais neretai tampa tokie žmonės, kurie remdamiesi savo asmeninės patirties pavyzdžiu, demonstruoja kaip galima įveikti sunkumus ir kančias bei tapti tiek sėkmingam, tiek laimingam. Tokius žmones galima vadinti savi-pagalbos mokytojais. Jų ir kitų emocijų mokytojų reikšmė, siekiant laimės, bus analizuojama kitame poskyryje.

## **2.8. Emocijų mokytojai ir laimės autoritetai**

Moderniose kultūrose emocijų mokomės ne tik iš tėvų, mokytojų ar dvasininkų, bet taip pat per medių kultūrą, spaudą, televiziją, filmus ar internete (Illouz 2014: 237). Anot Ahmed populiarioji kultūra formuoja patvirtinimo, padrašinimo ar palaikymo procesus. Per juos subjektai yra nukreipti tam tikrų objektų link, kurie tampa socialinėmis gėrybėmis. Cirkuliuodamos viešame diskurse jos įgyja tam tikrą vertę ir tampa patrauklios ir įgyja „gebėjimą“ paveikti subjektus (Ahmed 2010). Medių kultūra ne tik formuoja laimės diskursus, apibrėždama, kokie objektai siejami su laime, o kurie ne, tačiau populiarioji kultūra pateikia ir būdus, instrukcijas ir strategijas, kaip tų laimės objektų reikia siekti, arba kaip atsikratyti tais, kurie suteikia kančią. Tai yra, jie demonstruoja, kaip pakeisti save ir savo gyvenimą, kad pasiektum didesnę laimę. Įvairiose televizijos programose, straipsniuose žiniasklaidoje, internete ar socialiniuose tinkluose galima rasti „receptų“, kaip tapti lai-

mingesniais. Tokius patarimus dalina įvairūs ekspertai, pradedant profesionaliais psichologais, besiremiančiais teorinėmis žiniomis, baigiant paprastais žmonėmis, kurie, remdamiesi savo asmenine patirtimi, pasakoja, kaip sugebėjo išsivaduoti iš kančios ir tapti laimingais.

Turbūt greičiausią savęs-transformaciją žada reklama. Jeigu ilgą laiką buvo tikima, kad savęs-transformavimas yra ilgalaikis procesas ir galimas per sunkų darbą, tai reklama suteikė pažadą, kad tokia transformacija galima įsigijus loterijos bilietą, nusipirkus gaivųjį gėrimą ar prabangų automobilį. Kaip pastebėjo Jean Kilbourne, reklama yra mūsų tiek fizinė, tiek dvasinė aplinka, nepaisant to, kad pagal apibrėžimą, suinteresuota tik materialinėmis vertybėmis. Reklamose pasitelkiami dvasiniai simboliai, naudojama dvasinė kalba, tam kad iššauktų kuo greitesnę emocinį atsaką. Kilbourne atkreipė dėmesį, kad reklama ir religija dalinasi tuo pačiu tikėjimu transformacija ir transcendencija. „Reklama nuolat skatina įsitikinimą: kad mes *galime* [pabrėžta tekste] perkurti save, transformuoti save, peržengti mūsų aplinkybes.“ (Kilbourne 1999: 67-69). Reklama suteikia prasmę apie gerą gyvenimą ir kaip Illouz teigia, yra daugybės įsitikinimų ir pažinimų šaltinis. Reklamoje pateikiama prasmė gali būti apibendrinta tokiuose teiginiuose kaip „geras gyvenimas yra gyvenimas, kuriame patenkinti visi poreikiai“; „Pasirinkimo laisvė yra pagrindinė žmogaus teisė“; „Jaunystę ir išpuoselėtą kūną labiau vertinti nei senatvę“, „Laimė reiškia, kad turi viską ko reikia“ (Illouz 2009b: 383). Laimės pažadas reklamoje išreiškiamas per kavos gėrimą su artimais draugais, automobilio suteikiamą laisvę, bankų žadamą finansinį saugumą ir stabilumą. Taip reklamoje, formuojant emocinį santykį tarp reklamuojamo prekės ženklą ar produkto ir vartotojo, kuriama iliuzija, esą reklamuojami daiktai suteiks kokybiškus santykius, laisvę ar saugumą, o tuo pačiu greitą savasties transformaciją ir laimę.

Televizijos pokalbių laidos, realybės šou, dokumentinės muilo operos perimdamos psichologinę terapinę kalbą ją pakeičia į supaprastintas kalbėjimo apie save, savo santykius, privatų gyvenimą, emocijas ar karjerą, formas. Pokalbių laidose dalyviai dalinasi savo asmeninėmis istorijomis, kurios iliustruoja jų patirtas kančias, skausmą, išgyvenimus, nelaimes. Tai gali būti pasakojimai apie nelaimingus santykius, artimo žmogaus, darbo ar materialinio turto praradimą, patirtą psichologinę traumą (pavyzdžiui, depresiją, perdegimą darbe) ar deviantinį elgesį (pavyzdžiui kriminalinę praeitį, narkotikų ar alkoholio vartojimą). Tačiau tai ne tikrai savotiška viešos „išpažinties“ forma, tačiau ir tam tikras terapinis aktas bei savęs-transformacijos istorijos perteikimas. (Illouz 2007). Tokių viešų išpažinčių žanrą išpopuliarino Oprah Winfrey, kuri, pasitelkusi specialistus, profesionalus narplioja žmonių gyvenimo istorijas, aiškina tam tikro elgesio priežastis ir pateikia „išgijimo“ ar transformacijos receptus.

Tokio žanro laidos, turinčios aiškiają terapinio naratyvo struktūrą pritraukia plačias auditorijas. Ne išimtis ir Lietuva, kur tokių laidų formatas, kaip pastebėjo Artūras Tereškinas (2013) ypatingai išpopuliarėjo XXI amžiaus pirmąjį dešimtmetį, o populiariausios laidos buvo „Bobų vasara“, „Nomeda“, „Labirintas“. Šiandien bene populiariausia tokio žanro laida galima laikyti Rūtos Mikelkevičiūtės vedamą laidą, „Bučiuoju, Rūta“, kurioje gvildenamos „atviros išpažintys“<sup>28</sup>, o ją žiūri beveik dešimtadalis Lietuvos gyventojų (Kantar LT, 2022). Tokių laidų populiarumas paaiškinamas keletu priežasčių. Kadangi tai istorijos apie kentėjimą, tai kentėjimo išviešinimas pokalbių laidose, kaip pastebi Tereškinas, sujungia laidos dalyvius su laidos žiūrovais (Tereškinas 2013: 37). Laidose pateikiama nelaimių analizė, leidžia ir žiūrovui suprasti savo nelaimių priežastis, o profesionalų pagalba arba paties laidos dalyvio kančios įveikimo istorija, duoda žiūrovui galimą sprendimą, kad jis irgi gali pasiekti tokią transformaciją. Laidose pateikiama įvairovė skirtingų nelaimių, su kuriomis gali susidurti kiekvienas žmogus savo gyvenime, todėl žiūrovai gali susitapatinti su laidos dalyviu ir jo patirta bėda ir pajusti bendrumą. Illouz, nuomone tokios pokalbių laidos platina kentėjimo formas (Illouz 2007: 61-62). Oponuodamas jai Tereškinas teigia, kad tokios laidos ne tik kelia kančią, tačiau ir malonumą. Pasak jo, „gebėjimas suvokti, dėl ko kenti ir siekti sunaikinti savo kentėjimą, gali kelti malonumą. Nors ir nėra malonu kentėti, bet žinoti, kad pasakodamas apie savo vargus ir bėdas tu apibrėži save kaip veikiantį asmenį, yra malonu. Tai savęs pažinimo, savęs išpažinimo ir savo silpnumo pripažinimo malonumas“ (Tereškinas 2013: 46). Galima pridurti, kad tokios laidos taip pat duoda ir tam tikrą visuomenės leidimą jaustis blogai, išgyventi nesėkmes ar būti nesėkmingu ar nelaimingu visuomenėje. Tai yra duoda ne tik savo silpnumo pripažinimo malonumą, bet ir bendrai savo silpnumo pripažinimą, su sąlyga, jeigu jį nugalėsi.

Šiandien ne tik televizijoje, tačiau ir kitose medijos – radijo laidose, žurnaluose, internetiniuose naujienų portaluose galima rasti istorijų, turinčių terapinio naratyvo struktūrą ir demonstruojančios žmogaus transformaciją. Pavyzdžiui, Delfi Video rubrikoje „Kasdienybės herojai“ galima rasti istorijų apie išgyvenimų emocijų išgyvenimus (antraštė skelbia: „Žvaigždės prabilo apie nematomą jų gyvenimo pusę: depresija, migdomieji vaistai ir nuolatinės dietos“)<sup>29</sup>; gyvenimo pokyčius Covid-19 pandemijos metu („Per pandemiją sceną į taksį vairą iškeitęs Vilčinskis

---

<sup>28</sup> Internetinė prieiga: <https://lnk.lt/program/10528/ziurek-valanda-su-ruta-lnklt> [žiūrėta 2021-06-08]

<sup>29</sup> Delfi.video (2021-06-20). Internetinė prieiga: <https://www.delfi.lt/video/laidos/kasdienybes-herojai/kasdienybes-herojai-zvaigzdes-prabilo-apie-nematoma-ju-gyvenimo-puse-depresija-migdomieji-vaistai-ir-nuolatinės-dietos.d?id=87512749> [žiūrėta 2021 -11-04]

gražių moterų neišsižada ir kodėl Jakučinskaitei žinomumas neatnešė laimės“)<sup>30</sup>, asmenines transformacijas („Dana Ribas – nuo vienišos mamos skurde iki deimantų karalienės ir kaip dvi seriale žvaigždės kartu per pandemiją pragyvena už 800 eurų“)<sup>31</sup>. Jeigu žiniasklaidos priemonės yra tarpininkai tarp istorijos herojaus ir auditorijos, tai internetiniai socialiniai tinklai (Facebook, Instagram) tapo puikia terpia demonstruoti save, savo gyvenimą ir savo transformacijas be tarpininkų.

Svarbų vaidmenį, formuojant žodyną per kurį „aš“ supranta „save“, suvaidino savi-pagalbos literatūra. Tokia literatūra nukreipta į skirtingus skaitytojų segmentus, turinčius skirtingas vertybes ir pasaulėžiūrą. Tokiai literatūrai, kaip pastebi Illouz, būdinga tai, jog ji yra bendro pobūdžio, turi naudoti autoritetą keliančią, į įstatymus panašią kalbą, turi kalbėti apie įvairias problemas, kurios gali būti kaitaliojamos ir būtų kaip reguliariai vartojama prekė. (Illouz 2007: 15-16).

Terapinis naratyvas yra ryškus savi-pagalbos mokytojų pasakojimuose. Tai žmonės, kuriuos galima vadinti „sėkmės psichologais“ (Lapinas 2010: 228-235). Pasakodami savo gyvenimo istorijas, jie demonstruoja, kaip asmeniškai įveikė sunkumus ir kliūtis. Tuo pat metu, jie perduoda savo žinias, nuostatas, įsitikinimus apie tai, kas yra laimingas gyvenimas. Remdamiesi savo asmenine patirtimi, o ne tik teorinėmis žiniomis jie teigia perteikiantys autentišką, tikrą patyrimą. Tokiu būdu, jie tampa autoritetais, kuriuos, remiantis Vytautu Kavoliu, galima vadinti vienais iš „kultūros elementų autoritetų“ arba „patirties atitiktens autoritetais“, Toks autoritetas įgyjamas per panašios socialinės patirties turėjimą (Kavolis, 1996: 53). Savi-pagalbos mokytojai, ne tik pasakoja apie savo asmeninę transformaciją, bet ir sukonstruoja konkrečias metodikas, praktikas ar strategijas, jas monetizuoja, reklamuoja, siūlo savo klientams ir tampa „laimės industrijos“ dalyviais. Pritaikius Teun Van Dijko perspektyvą, galima sakyti, jog perteikdami savo įsitikinimų sistemą, žinias, elgesio ir gyvensenos strategijas, savi-pagalbos mokytojai aktyviai formuoja tiek bendras elgesio gaires, tiek ir savo, kaip tam tikros „profesinės“ grupės ideologiją (Van Dijk 2006). Tokiu būdu, savi-pagalbos mokytojai nėra tik šiaip žmonės, kurie sugebėjo išspręsti savo problemas, tačiau jie tampa terapinės kultūros dalimi, formuodami savo įsitikinimų sistemas, elgesio strategijas, būdą kalbėti apie save ir perduodami ją savo mokiniams ar sekėjams.

---

<sup>30</sup> Delfi.video (2021-05-03). Internetinė prieiga: <https://www.delfi.lt/video/laidos/kasdienybes-herojai/kasdienybes-herojai-per-pandemija-scena-i-taksi-vaira-iskeites-vilcinskas-graziu-moteru-neissizada-ir-kodel-jakucinskaitei-zinomumas-neatnese-laimes.d?id=87073583> [žiūrėta 2021-11-04]

<sup>31</sup> Delfi.video (2021-01-22). Internetinė prieiga: <https://www.delfi.lt/video/laidos/kasdienybes-herojai/kasdienybes-herojai-dana-ribas-nuo-vienisos-mamos-skurde-iki-deimantu-karalienes-ir-kaip-dvi-seriale-zvaigzdes-kartu-per-pandemija-pragyvena-uz-800-euru.d?id=86296901> [žiūrėta 2021-11-04]

Savi-pagalbos mokytojai tampa vienais iš tų, į kuriuos žmonės kreipiasi ištikus staigioms gyvenimo krizėms. Pasikeitus žmogaus socialinio, ekonominio, psichinio ar kultūrinio gyvenimo sąlygoms atsiranda vertybinė dezorientacija, todėl reikia naujų gairių, kurios nurodytų, kas ir kaip gyvenime yra vertinga, ką reikia daryti naujomis sąlygomis, ką ir kaip jausti ar ką turėtų jausti žmogus. Tokiais periodais – ar tai būtų krizė individualaus žmogaus gyvenime (praradus artimą žmogų, žlugus santuokai, praradus darbą) ar visos visuomenės krizė (kaip kad buvo Lietuvai atgavus nepriklausomybę ir atsivėrus globaliai kultūrai) – ieškomi ekspertai, autoritetai, kurie galėtų suteikti naujas gaires, ir prasmes gyvenime. Tai yra suteiktų naują vertybinį pagrindą. Tradiciškai tokiais autoritetais būna visuomeninių institucijų lyderiai ar atstovai, pavyzdžiui katalikų kunigai ar dvasininkai, švietimo institucijų darbuotojai – mokytojai, ar šeimos nariai – tėvai ar giminaičiai, kurie suteikia žinias ir instrumentus, padedančius susitvarkyti su kančia. Tačiau besikeičiančioje visuomenėje, kurioje senosios institucijos nebetenka savo autoriteto, o naujosios tik formuojasi ir dar neturi autoriteto, atsiranda terpė atsirasti naujiems dvasiniams ir emociniams mokytojams. Dažnai tokią vietą užima savi-pagalbos mokytojai.

Pastebima, kad Lietuvoje dar persitvarkymo laikotarpiu ir pirmaisiais Lietuvos nepriklausomybės metais ypatingai išpopuliarėjo įvairūs dvasiniai mokytojai, ezoterikos praktikai, ekstrasensai. Jų populiarumas sietinas su pagonybės „atgaivinimu“ ir „garbinimu“ bei su Rytais, iš kur kilo tokios ezoterinės draugijos kaip Mirzabajaus grupuotė, Vereščiagino išpopuliarinta energinės-informacinės raišdos sistema DEIR, Simron mokykla (Lapinas 2010: 235). Kriziniais laikotarpiais savi-pagalbos mokytojai tampa vieni tų, kurie pateikia alternatyvius gyvensenos būdus, o taip pat formuoja ir naują kultūrinį savęs ir socialinės tikrovės supratimą (Salmenniemi 2017). Jų autoritetas remiasi ne tiek teorinėmis žiniomis, bet pačių asmenine patirtimi, kuri reprezentuoja tam tikros grupės, o kartais ir visos visuomenės problemas ir jų sprendimo būdus. Remiantis amerikiečių psichoanalitiku E. H. Eriksonu, individualios asmenybės struktūra, formavimasis ir patiriamos problemos yra panašios į jo sekėjų. O randami psichologinių problemų sprendimo būdai yra reikšmingi pasekėjams, susiduriantiems su tokiomis pačiomis problemomis. (Noreika 2015: 19). Todėl savi-pagalbos mokytojų naratyvai reprezentuoja ne tik pavienio žmogaus, bet ir konkrečios socialinės grupės, aktyvios „laimingo gyvenimo“ diskurso ir ideologijos formuotojos, bendrus įsitikinimus apie laimingą gyvenimą ir jo stokos priežastis. Be to, jų naratyvuose gali atsispindėti ir platesnės visuomenės lūkesčiai, vertybės, nuostatos apie laimę ir laimingą gyvenimą.

## 2.9. Apibendrinimas

Antroje darbo dalyje buvo siekiama išanalizuoti kultūros veiksmų daromą įtaką laimės patyrimui ir raiškai. Apibendrinus, galima išskirti trejopą šių veiksmų įtaką laimei. Pirmiausia, kiekviena kultūra formuoja savas jausmo taisykles, kurios nurodo, kaip ir kada kokias emocijas reikšti, su kokiomis vertybėmis emocijos siejamos. Todėl galima sakyti, kad ir jausminė laimės patirtis gali skirtis įvairiose kultūrose dėl jose egzistuojančių skirtingų su laime susijusių taisyklių ir normų. Tokių taisyklių visuma sudaro emocinę kultūrą. Ji formuojama tiek per kasdienes pasakojimus, tiek per socialinės grupės ar visuomenės didžiuosius istorinius naratyvus. Emocinę kultūrą formuoja ir religinė bei politinė ideologija, o šiuolaikinėse moderniose visuomenėse ir medijų kultūra. Tai reiškia, kad konkrečios emocijų grupės tampa dominuojančios konkrečioje socialinėje grupėje konkrečiu istoriniu momentu bei veikia kaip elgesio gairės. Kaip buvo pademonstruota, sovietinės ideologijos įtakoje Lietuvoje vyravo represuojantis santykis su spontaniškai reiškiamą individualią laimės raišką, kai tuo pat metu ilgą laiką JAV kultūroje asmeninė laimė buvo ir yra pageidaujama bei siektina emocija. Šiuo požiūriu laimė, kaip emociją ir jos patyrimą bei raišką apsprendžia konkrečioje kultūroje esančios taisyklės.

Antra, kiekviena kultūra formuoja normatyvines laimės kategorijas, o kartu lūkesčius ir norus siejamus su tokia laime, kurių nerealizavimas reiškia laimės stoką. Laimės kategorijos kiekvienoje kultūroje implikuoja, kokio pobūdžio laimė yra galima ir pageidaujama toje visuomenėje. Laimė tampa ne tik emocija, susijusi su maloniais patyrimais, tačiau šiuolaikinėse rinkos visuomenėse su terapine kultūra ji tampa socialine norma, kuriai priskiriamos tokios konkrečios savybės, kaip sėkmė ar efektyvumas, o neatitikimas jai siejamas su asmeniniu negebėjimu ar socialiniu netinkamumu.

Galiausiai, šiuolaikinėse rinkos visuomenėse, laimė tampa nuolatinio savęs ugdymo galutiniu tikslu ir savasties transformacijos bei tobulinimo vertinimo matu. Ji tampa normatyviniu savasties modeliu, kurio esmė – nuolatinis savo emocijų stebėjimas, racionalizavimas ir valdymas, savo autentiškumo ugdymas bei siekis ugdyti nuolatinę laimės jausmą. Savęs reflektavimas terapinėje kultūroje vyksta per savasties naratyvus, turinčius atsikartojančią struktūrą – nelaimės priežasčių įsisąmoninimas, sprendimas imtis aktyvių veiksmų, ekspertinių žinių ieškojimas ir galiausiai savo elgesio ar minčių strategijų keitimas. Vadinasi laimė tai ne tik emocija ar socialinė kategorija, bet ir asmens savasties įvertinimo matas, nurodantis kaip mes vertiname save kitų žmonių ar aplinkos atžvilgiu, kaip mes reflektuojame savo tapatybę, kaip kalbame ir kaip elgiamės, kokias vidines įtampas patiriame, kurdami laimingą save.

Savi-pagalbos mokytojų naratyvų analizė gali padėti geriau suprasti kaip trejopa laimės samprata sąveikauja tarpusavyje bei kaip laimės patirtis yra konstruojama konkrečioje kultūroje. Savi-pagalbos mokytojai – žmonės, teigiantys, patys perėję savęs transformaciją – yra patyrę asmeninę kančią ir atradę būdus kaip ją įveikti. Remdamiesi savo asmenine patirtimi jie suformuoja specifines jausmo taisykles, technikas bei strategijas kaip jų laikytis. Tokie asmenys autoritetingai nurodo, kokios išorinės aplinkybės, vidinės nuostatos ar vertybės yra svarbios, norint pasiekti laimę, o taip pat pateikia būdus kaip to siekti. Komunikuodami su auditorija viešoje erdvėje ar organizuodami mokamus seminarus, praktikas bei konsultacijas, jie tampa emocijų ekspertais ir terapinės kultūros formuotojais, konstruoja tam tikras pageidautinas laimės patirtis. Tai yra jų istorijose gali atsispindėti ne tik jų asmeninės transformacijos istorijos, tačiau ir ištisos socialinės grupės, kuri aktyviai formuoja viešąjį laimės diskursą, vertybės, normos ir praktikos. Be to, savo naratyvuose jie gali reflektuoti ir bendrą visuomenės socialinę patirtį, siejamą su laime.



### 3. SAVI-PAGALBOS MOKYTOJŲ LIETUVOJE NARATYVŲ ANALIZĖ

#### 3.1. Empirinio tyrimo teorinis pagrindas ir tiriamųjų grupės pasirinkimo argumentavimas

Šio darbo esminis analitinis tikslas nukreiptas į laimės siekio, kaip proceso supratimą bei laimės patirčių ir strategijų, padedančių siekti laimės, socialinį konstravimą. Empiriniam tyrimui pasirinkta naratyvinė metodologija. Naratyvo analizė leidžia išvelgti ne tik deklaruojamą ar kognityvinį laimės apibrėžimą, tačiau atskleisti išsamesnį laimės patyrimą – tiek įtraukiant kontekstą (kada, kokiose situacijos laimė patiriama, šalia kokių veikėjų), tiek per laiko perspektyvą (kaip laimės patirtys siejamos su praeities patirtimi, dabartimi ir numanoma ateities projekcija), o taip pat ir kokios kitos emocijos yra patiriamos, kalbant ar galvojant apie savo ar kitų laimę. Tai įgalins suprasti emocinę kultūrą (McCarthy 2017, Illouz ir kt. 2014) ir normas bei taisykles siejamas su laime Lietuvoje.

Naratyvinės istorijos yra suformuotos kultūros. Laimingo „aš“ ar laimingo gyvenimo koncepciją veikia vyraujančios socialinės normos, religinės vertybės, ekonominės ir politinės aplinkybės, ir visuomenės lūkesčiai kaip gyvenimai turi vystytis ir ką reiškia gyventi gerą gyvenimą. Todėl gyvenimo istorijos apie tai, kas yra laimingas gyvenimas, neabejotinai atspindi ir vyraujančius kultūrinius naratyvus (Bauer, McAdams, Pals 2008). Lerner ir Zbenovich nagrinėdamos kaip terapinis naratyvas ir terapinė kalba perkeliama į post-Sovietinio diskurso visumą, teigia, kad įvairių formų terapijos naudojimas ir jos poveikis yra visada kontekstualiai patalpintas (Lerner ir Zbenovich 2013). Tai reiškia, kad terapinei Vakarų kultūrai būdinga kalba specifinėje kultūroje tampa nauja kalba kaip artikuliuoti save, emocijas, santykius ir bendrai laimingą gyvenimą. Tačiau ji atsiranda jau egzistuojančiuose vietiniuose diskursuose, kurie sąlygoti istorinių, kultūrinių ar politinių sąlygų. Kalba turi būti pagrįsta specifinėmis konkrečioje kalboje egzistuojančiomis lingvistinėmis formomis, perduodamomis per žodinius pasakojimus. Todėl naratyvinė analizė leis atsakyti į keliamą klausimą, kaip Vakarų terapinis naratyvas adaptuojamas Lietuvos kontekste, kokie kultūriniai ir socialiniai kontekstai siejami su laimės patyrimu ir jos raiška gali būti suvokiami kaip specifiskai unikalūs Lietuvos kontekstui.

Laimė tampa nuolatinio savęs ugdymo šerdis, bei savęs transformacijos ar savęs-tobulinimo vertinimo matu ir galutiniu tikslu (Cabanas ir Illouz 2019). Tai lemia nuolatinį savasties, savo tapatybės, savo santykio su savastimi ir jos santykio su kitais apmąstymą. Todėl laimės patirčių ir laimės siekio analizė neatsiejama nuo asmens tapatybės apmąstymo ir jos santykio su kitais ir su aplinka reflektavimu.

Mūsų savasties jausmas pasiekiamas per pasakojimų formą. Pasakojantysis sukuria savasties jausmą, per konkrečių scenų ar įvykių sekos istorinę rekonstrukciją, tai yra per pasakojimus, kuriuose jis/ji yra pagrindinis/ė veikėjas/a. Pasakojimai pirmuoju asmeniu apima įvairias individo gyvenimo situacijas, kontekstus, veikėjus, skirtingus socialinius vaidmenis ar tapatybes, jiems keliamus reikalavimus bei su jais susijusių konkuruojančių išsipareigojimų derinimą (Crossley 2010: 92-96). Tokiu būdu, asmeninės istorijos leis identifikuoti, kokios vidinės įtampos vyksta žmogaus viduje, kiek ir kaip laimė siejama su asmens tapatybės formavimu ir pa(si)tvirtinimu, kokios strategijos taikomos, siekiant išpildyti laimingą save.

Apibrėžiant tiriamųjų charakteristikas empiriniam tyrimui, atsižvelgiama į keletą pagrindinių faktorių. Pirmiausia, kokybinis tyrimas nesiekia reprezentuoti visų Lietuvos gyventojų, o yra nukreiptas tik į konkrečią žmonių grupę, kurie gali suteikti daugiausia informacijos tiriamuoju klausimu. Atsižvelgiant į tai, pasirinkti tyrimui žmonės, kurie šiuo metu užsiima savi-pagalbos mokymais Lietuvoje. Tokius žmones galima vadinti „sėkmės psichologais“ ar dvasiniais mokytojais, sielos specialistais (Lapinas O. 2010: 228-235) ar laimės mokytojais, kurie perima psichologų, psichiatrų ar psichoterapeutų funkcijas. Toliau darbe, apibūdinant tyrimo dalyvius, bus sinonimiškai naudojamos sąvokos „savi-pagalbos“, „savi-ugdys“ ar „laimės mokytojai“. Tai yra žmonės, kurie teikia kitiems paslaugas, susijusias su „laimės“ siekimu ar „laimingo gyvenimo“ siekimu (dažniausiai tokios paslaugos formuluojamos kaip kursai, mokymai, kurios išmokys, kaip būti laimingais, kaip atrasti laimę gyvenime ir panašiai). Dauguma tokių žmonių apie save komunikuoja viešojoje erdvėje – turi savo asmeninius interneto puslapius, paskiras socialiniuose tinkluose (Facebook ar Instagram), yra viešai prieinamos paskaitos ar interviu Youtube platformoje, su kai kuriais jų publikuojami interviu Lietuvos žiniasklaidoje. Dalis savi-pagalbos mokytojų yra patys parašę ir išleidę knygas, kuriose dalinasi savo patirtimi. Tokie asmenys siūlydami savo paslaugas, viena vertus yra patys praėję savęs transformacijos etapą, todėl gali papasakoti savo asmeninę gyvenimo istoriją, kita vertus, jie formuoja tam tikrus normatyvinius laimingo gyvenimo diskursus ir siūlo konkrečias strategijas, kaip pasiekti laimingą gyvenimą. Empiriniam tyrimui formuluojami tokie klausimai: a) kaip savi-pagalbos mokytojai konstruoja laimės patirtis per savęs-transformacijos naratyvą; b) kaip tiriamieji įvardija socialinių ir kultūrinių veiksnių specifiką laimės patyrimui ir raiškai Lietuvoje. Prieš aptariant tyrimo metodologiją ir pereinant prie duomenų analizės, pravartu apžvelgti savi-pagalbos mokytojų, kaip tiriamos socialinės grupės svarbą Lietuvoje.

### 3.2. Savi-pagalbos mokymų rinka ir jų veiklos reglamentavimas Lietuvoje

Socialinės grupės svarba gali priklausyti nuo jos dydžio visuomenėje. Todėl pirmiausia kyla klausimas, kiek savi-pagalbos mokytojų yra Lietuvoje. Tačiau, nustatyti tiriamosios grupės generalinės aibės dydį yra gana komplikauta. Pirmiausia, reikia atkreipti dėmesį, kad tokia veikla Lietuvoje nėra niekaip teisiškai reglamentuojama ar ribojama. Netgi psichologų veiklą reglamentuojančio įstatymo Lietuvoje iki šiol nėra priimto. Lietuvoje teisiškai reglamentuojama tik psichoterapeutų, dirbančių gydymo įstaigose veikla<sup>32</sup>. Esant tokiai situacijai, iš principo bet kas gali teikti su psichine sveikata susijusias paslaugas. Tai savo ruožtu lemia tai, jog paslaugos gavėjai nėra niekaip apsaugoti nuo galimos žalos. O tai sudaro sąlygas pseudo-metodikų, pseudo-praktikų atsiradimui ir naudojimui, kurių poveikis negali būti objektyviai patikrintas. Antra, tokios veiklos profesinės ir ekonominės veiklos ribos yra pakankamai paslankios, persidengiančios ir sunkiai apibrėžiamos. Jos įtraukia skirtingas veiklas, praktikas ir siūlomus rezultatus, kurių patikimumą sunku nustatyti. Vieni savi-pagalbos mokytojai siūlo konkrečias paslaugas, kurios paremtos vienos konkrečios technikos naudojimu (pavyzdžiui meditacija, astrologija, reiki, taro kortų skaitymas ir pan.). Kiti savi-pagalbos mokytojai konkrečias technikas derina su bendresnėmis, psichologinę gerovę ar asmeninę transformaciją žadančiomis, paslaugomis (pavyzdžiui jogos treneriai siūlo psichologinės gerovės asmenines konsultacijas; verslo ir organizacijų plėtros konsultantai kartu teikiantys asmeninio efektyvumo paslaugas; astropsichologai, kurie astrologines žinias derina su psichologijos žiniomis ar šokių treneriai, teikiantys kartu ir kūno terapiją ar „moters grožio treniruotes“). Kita vertus, dažnai nėra aiškiai apibrėžiama konkreti specializacija, naudojama technika ar veikla, o pateikiamas kompleksinis arba labai apibendrintas savo teikiamų paslaugų pristatymas (pavyzdžiui, „Poros sakralių santykių ir emocinio, dvasinio intelekto instruktorius“, „Asmeninio tobulėjimo mentorė“, „Santykių konsultantas“ ir pan.). Galima manyti, kad toks paslaugų pristatymas turi keletą tikslų – vienas jų susijęs su rinkodara, siekiant pritraukti dėmesį ir sudominant kuo įvairesnę auditoriją. Kita vertus, kelių veiklos rūšių jungimas ar abstraktus jų įvardijimas gali palengvinti tokios veiklos oficialų registravimą ir teikiamų paslaugų formalizavimą. „Ekonominės veiklos rūšių klasifikatoriuje“<sup>33</sup> tokias veiklas galima įforminti kaip „Kitas, niekur kitur

<sup>32</sup> Šaltinis: Valstybinė akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos. Internetinė prieiga: <https://vaspvt.gov.lt/> [žiūrėta 2022-08-25]

<sup>33</sup> Šaltinis: Ekonominės veiklos rūšių klasifikatorius 2 redakcija. Internetinė prieiga: <https://osp.stat.gov.lt/static/evrk2.htm> [žiūrėta 2022-08-25]

nepriskirtas, švietimas“ (85.59 klasė), į kurią įeina tokios veiklos kaip „mokymas, neskirstomas pagal lygius“, „religinis mokymas“, „išgyvenimo mokymas“ arba „švietimui būdingų paslaugų veikla“ (85.6 klasė), kuri plačiau nedetalizuojama. Be to, savi-pagalbos praktika gali įtraukti ir su dvasingumu ar netradicinėmis religijų formomis susijusią veiklą. Taigi, savi-pagalbos rinka nėra reglamentuojama, apima platų skirtingų paslaugų spektrą, todėl ir jos dydį nustatyti yra sudėtinga.

Šio darbo kontekste aktualūs buvo tie savi-pagalbos mokytojai, kurie naudoja ne vieną atskirą techniką ar praktiką (pvz. joga, meditacija, astrologija, netradicinė medicina ir pan.), tačiau jų paslaugose nurodomas platesnės savęs-transformacijos galimybės ar laimės pažadas. Susisteminius socialiniuose tinkluose ar skirtinguose festivaliuose dalyvaujančių tokių savi-pagalbos mokytojų duomenis, buvo užfiksuota daugiau nei 150 konkrečių asmenų, teikiančių kompleksines, su psichologine gerove ar savęs-transformacija siejama veikla. Palyginimui, galima nurodyti, kad Lietuvos psichologų asociacijai priklauso daugiau nei 800 psichologų<sup>34</sup>, dirbančių įvairiose srityse, o koučingo<sup>35</sup> specialistų asociacijai priklauso apie 90 narių Lietuvoje<sup>36</sup>. Pagal šias aplinkybes, galima būtų tik spėti apytikrą tokių paslaugas teikiančių žmonių skaičių, kuris matomai būtų apie 150–300 asmenų.

Savi-pagalbos paslaugų aktualumą demonstruoja organizuojami bent keturi festivaliai Lietuvoje, kuriuose savi-pagalbos mokytojai dalinasi savo patirtimi. Tai dešimt metų organizuojamas festivalis „Masters of Calm“, nuo 2017 metų rengiamas festivalis „Debesų pieva“, tantros ir muzikos festivalis – „Prema“, „psichologinių, dvasinių ir kūrybinių užsiėmimų sintezės“ festivalis – „Mandala“. Šiuose festivaliuose dalyvauja įvairių sričių specialistai, tarp kurių yra tiek profesionalių, sertifikuotų psichologų, medikų, verslo praktikų, tiek savi-pagalbos kategorijai priskiriamų mokytojų: tai alternatyvios medicinos (ajurvedos, *tetha-healing*, reiki), ezoterikos (astrologijos, lila, taro kortų ir pan.), o taip pat ir asmenines savi-transformacijos metodikas siūlantys mokytojai/lektoriai/treneriai. Pavyzdžiui, 2022 metais, „Masters of Calm“ festivalyje dalyvavo daugiau nei 70 lektorių, iš kurių apie trečdalis buvo savi-pagalbos mokytojai. Festivalyje „Prema“ tais pačiais metais dalyvavo virš 50 lektorių (daugiau nei puse lektorių galima priskirti savi-pagalbos mokytojų kategorijai). Dalis lektorių dalyvauja ne viename, o keliuose ar visuose

---

<sup>34</sup> Šaltinis: Lietuvos psichologų sąjunga. Internetinė prieiga: <http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=87&lng=lt> [žiūrėta 2022-09-14]

<sup>35</sup> Lietuviškai „ugdomasis vadovavimas“. Tačiau terminas į lietuvių kalbą verčiamas retai. Verslo konsultantų, specialistų psichologų praktikoje dažniausiai naudojamas koučingo terminas, todėl ir darbe toliau bus naudojama angliška šio žodžio versija

<sup>36</sup> Šaltinis: ICF Lithuanian Charter Capter. Internetinė prieiga: <https://www.icf.lt/> [žiūrėta 2022-09-14]

festivaliuose. Galima sakyti, kad tokie festivaliai suburia savi-pagalbos mokytojus ir taip didina jų bei jų paslaugų matomumą, žinomumą.

Tai, kad savi-pagalbos mokytojų paslaugos, o tuo pačiu ir jų formuojamas diskursas yra reikšmingas tam tikrai visuomenės daliai rodo keletas faktorių. Pirmiausia, galima sakyti, kad laisvos rinkos ekonomikoje, kur galioja pasiūlos-paklausos principai, tas faktas, kad savi-pagalbos mokytojai teikia savo paslaugas iliustruoja tokių paslaugų paklausą. Dar daugiau, ne vienam tokia veikla yra pagrindinis pragyvenimo šaltinis. Tas rodo, kad savi-pagalbos paslaugos grindžiamos ne tik abipusio bendradarbiavimo, bet ir vartojimo rinkos, tai yra kliento bei paslaugos teikėjo santykiais. Dažniausiai savi-pagalbos mokytojai užsiima individualiomis konsultacijomis ar veda grupinius seminarus, kuriuose vienu metu dalyvauja apie 10–20 žmonių, dalis kurių kurį laiką būna pastovūs klientai. Dėl to yra gana sudėtinga apskaičiuoti bendrą savi-pagalbos mokytojų auditoriją. Kita vertus, kai kurie savi-ugdymo mokytojai, savo internetiniuose puslapiuose mini, kad jų mokymuose dalyvauja daugiau nei 1000 ar net 7000 klausytojų. Nemažą auditoriją sutraukia ir rengiami festivaliai. Pavyzdžiui, teigiama, kad festivalyje „Masters of Calm“ pastaraisiais metais dalyvauja apie 3 tūkst. žmonių<sup>37</sup>. O tai, kad kiekvienais metais organizuojamas ne vienas, bet keli tokio pobūdžio festivaliai, patvirtina, kad jie turi savo stabilią auditoriją.

Kaip jau buvo minėta anksčiau savi-pagalbos mokytojai ne tik konsultuoja asmeniškai, dalyvauja festivaliuose, bet gana aktyviai komunikuoja viešojoje erdvėje – internetiniuose socialiniuose tinkluose, tokiuose kaip Facebook ar Youtube, jų pasisakymų galima rasti ir Lietuvos žiniasklaidoje. Savo įrašuose jie dalinasi ne tik kvietimais į organizuojamus mokymus ar seminarus, tačiau ir itin asmeniškai bei privačia informacija apie savo asmeninį gyvenimą, emocinius išgyvenimus, požiūrį į vieną ar kitą socialinį įvykį. Jie tampa nuomonės lyderiais (angl. *influencers*), kuriuos seka jų auditorija. Tokių sekėjų (angl. *follower*) skaičius gali atspindėti ir savi-pagalbos mokytojų populiarumą, ir jų komunikuojamų idėjų reikšmę. Natūralu, kad vieni savi-pagalbos mokytojai turi daugiau sekėjų nei kiti. Populiariausi Lietuvoje turi 15–20 tūkst. sekėjų. Pastaruosius galima vadinti nuomonės mikrolyderiais. Kaip pastebi rinkodaros praktikai, tokie nuomonės lyderiai yra pakankamai įtakingi kuriant auditorijos pasitikėjimą ir įsitraukimą. Jų komunikacija atrodo autentiška, jie turi glaudesnę bendravimą su savo auditorija ir susitelkia į labiau nišinę auditoriją. (Sanders 2022). Išanalizavus daugiau nei 100 savi-pagalbos mokytojų Facebook paskyrų informaciją, nustatyta, kad vidutiniškai

---

<sup>37</sup> Šaltinis: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/pokalbiai/jurgos-ir-mindaugo-edukaciniai-renginiai-gime-is-perversmo-ju-gyvenime-apie-lietuva-airijoje-sprendima-grizti-ir-blaivybes-filosofija-1040-1463354> [žiūrėta 2022-08-10]

vieną savi-pagalbos mokytoją seka apie 5 tūkst. žmonių. Galima būtų daryti prielaidą, kad sekėjų aibės persidengia, tai yra vienas sekėjas gali sekti ne vieną, bet kelis savi-pagalbos mokytojus. Tačiau net iki 1000 sekėjų turintys nuomonės lyderiai gali sukurti artimus santykius, stiprų emocinį ryšį su savo sekėjais tuo pačiu darydami įtaką pastarųjų elgesiui ar formuodami atitinkamas nuostatas. Tad dera konstatuoti, kad be giluminių ilgalaikių šių paslaugų vartotojų tyrimų šiuo metu neįmanoma net apytikriai spėti apie šios vartotojų grupės dydį Lietuvoje. Kol kas yra neabejotina, kad ši paklausa yra pakankama minėtai savi-pagalbos mokytojų grupei ekonomiškai išsilaikyti.

Taigi, nors sunku apibrėžti savi-pagalbos mokytojų kategorijos ir jos klientų masą Lietuvoje, vis tik savi-pagalbos mokytojų ir jų paslaugų paklausa, ne vienerius metus organizuojami festivaliai, juose dalyvaujančių dalyvių skaičius ar savi-pagalbos mokytojų sekėjų socialiniuose tinkluose skaičius įrodo, kad pastarieji turi savo nišą Lietuvoje. Dalindamiesi savo asmeniniais ir intymiais išgyvenimais, jie sukuria artimą ryšį su savo auditorija/klientais, taip tapdami savęs-transformacijos bei laimės ir laimingo gyvenimo nuostatų formuotojais viešajame diskurse. Kitais žodžiais, jų daroma socialinė įtaka pranoksta vien šių paslaugų vartotojų grupės ribas.

### **3.3. Empirinio tyrimo metodologija: metodai ir apribojimai**

#### **3.3.1. Tiriamųjų atrankos procesas**

Tyrimo dalyvių atrankai buvo naudota tikslinė atranka. Buvo ieškomi asmenys, kurie tyrimo atlikimo metu užsiėmė savi-pagalbos mokymais – vedė seminarus ar konsultacijas. Informantų kontaktų buvo ieškoma internete – naudojant Google paieškos sistemą, internetinės žiniasklaidos naujienų puslapiuose, socialiniuose tinkluose. Papildomai buvo pasinaudota pažįstamų žmonių, kurie yra ieškoję ar lankę kursus laimės tema, rekomendacijomis ir suteikta informacija. Visą tiriamųjų atrankos procesą sudarė keletas etapų:

- 1) Pirmajame etape tyrimo dalyvių buvo ieškoma internete – interneto svetainėse, socialiniuose tinkluose, įvedus raktinį paieškos žodį „laimė“, „laimingas“ ir pan. Tokiu būdu buvo atrinkti žmonės, turintys savo internetinius puslapius ar paslaugas, kuriuose yra žodis laimė: pvz. „Laimės akademija“, „Laimės mokykla“, „Laimės akmenėliai“ ir pan.

Papildomai internete buvo ieškomi interviu su žmonėmis, kurie savo pasakojimuose ar teikiamų paslaugų aprašymuose naudoja žodį „laimė“ arba patys yra apibūdinami kaip „laimės ekspertai“, „laiminga moteris“, „mokantis kitus, kas yra laimingi santykiai“ ir panašiai.

- 2) Toliau plečiant tiriamųjų lauką buvo atliekama jau atrinktų potencialių tyrimo dalyvių internetinių puslapių (su teikiamų paslaugų pristatymu) ar socialinių tinklų analizė. Kai kuriuose puslapiuose buvo rasti interviu su kitais konsultantais. Sudarytas tokių „ryšių“ žemėlapis ir į tiriamųjų duomenų bazę papildomai buvo atrinkti tie, kurie teikia paslaugas (konsultacijas, mokymus), nukreiptas į „laimės“ patyrimus arba „emocines“ praktikas. Žmonės, kurie yra vienos konkrečios srities specialistai, bet neakcentuojantys savo paslaugų aprašyme emocijų transformacijos, laimės siekio, buvo įtraukiami į „ryšių“ žemėlapi, tačiau nebuvo įtraukiami į potencialių tyrimo dalyvių sąrašą (tokie yra pavyzdžiui profesionalus modernaus šokio šokėjas, vedantis šokio užsiėmimus suaugusiems ir vaikams, jogos specialistas, psichologė-konsteliacijų praktikė, psichologai-koučeriai ir panašiai).
- 3) Papildomai naudotas sniego gniūžtės metodas: interviu metu tyrimo dalyvių buvo prašoma pasakyti, kas dar iš jų pažįstamų konsultantų galėtų sudalyvauti tyrime.
- 4) Galiausiai, buvo pasitelkta draugų, pažįstamų pagalba, kurie naudojosi savi-pagalbos konsultantų paslaugomis. Buvo prašoma jų nurodyti konkrečius žmones, į kuriuos jie kreipėsi ar svarstė kreiptis. Dalis kontaktų buvo gauti bendraujant su žmonėmis ir pasakius, kad atliekamas tyrimas su „laimės“ konsultantais.

Atrenkant tyrimui dalyvius buvo svarbūs keli papildomi faktoriai:

- žmogus turėjo tyrimo atlikimo metu būti aktyvus „paslaugų“ teikėjas, tai yra teikti konsultacijas, seminarus, paskaitas klientams (tai, ar tokia veikla šiuo metu yra pagrindinė žmogui, ar papildoma – nebuvo pagrindinis kriterijus);
- tiriamieji neturėjo būti profesionalūs psichologai, psichoterapeutai, gydytojai, dvasininkai, dvasiniai religinių bendruomenių vadovai. Pokalbių metu išaiškėjo, kad kai kurie tyrimo dalyviai/ės yra baigę ar šiuo metu lanko psichologijos kursus. Tačiau jų dabartinė praktika nėra susijusi išskirtinai tik su psichologinėmis konsultacijomis ir save jie pristato ne kaip psichologus. Todėl jų interviu buvo palikti analizei.
- į tyrimą taip pat nebuvo įtraukti tie konsultantai, kurie užsiima tik viena specifine praktika (pavyzdžiui jogos treneriai, koučeriai, astrologai).

Papildomai buvo taikoma maksimaliai įvairių atvejų atrankos principas. Tokia atranka viena vertus atspindi atvejų įvairovę, kita vertus siekia atrasti bendrus modelius ir struktūras toje įvairovėje (Patton 2014: 405). Todėl buvo siekiama, kad tyrime dalyvautų tiek vyrai, tiek moterys, darant prielaidą, kad vyrai ir moterys gali turėti tiek skirtingas gyvenimo istorijas, tiek skirtingą požiūrį į laimę. Atrenkant informantus buvo kreipiamas dėmesys į jų amžių (jeigu tokia informacija buvo

viešai prieinama). Taip pat buvo atrenkami skirtingas praktikas teikiantys informantai. Tyrimo imtis sudaryta remiantis prisotinimo principu. Atlikus 20 interviu, buvo pastebėta, kad informacija kartojasi. Papildomai buvo atlikta dar 3 interviu. Viso atlikta 23 giluminiai interviu.

### 3.3.2. Tyrimo dalyvių aprašymas

Buvo atlikti 23 giluminiai interviu su savi-pagalbos mokytojais. Iš jų 15 moterų ir 8 vyrai. Informantų amžiaus vidurkis – 40 metų (vyriausias buvo 59 metų vyras, jauniausia – 26 metų moteris). Ilgiausiai (21 metus) konsultacijų praktika užsiima moteris, vedanti astrologijos ir psichoterapines konsultacijas. Trumpiausiai konsultacijų praktika vykdoma 2 – 3 metus. Daugumai informantų konsultacijos šiuo metu yra pagrindinė jų veikla, 4 tyrimo dalyviams – tai papildoma veikla. Tyrimo dalyviai savo veikloje naudoja skirtingas praktikas, technikas ir metodus. Tarp jų yra psichologijoje naudojami metodai, tokie kaip dėmesingo įsisąmoninimo technika (angl. *mindfulness*)<sup>38</sup>, neurolingvistinis programavimas (NLP), koučingas, iš religinių praktikų (dažniausiai rytų) kilę metodai – joga, meditacijos, vedų mokymai, o taip pat ezoterinės praktikos – tokios kaip sielų palydėjimas, angelystė, astrologinės ar taro kortų skaitymo konsultacijos. Kai kurie konsultantai naudoja savo sukurtas ar adaptuotas metodikas – pavyzdžiui emocijų paleidimas, susijungimas su gamta, „(...) savo daugiasensorines dovanas, taip pat remiasi žiniomis, įgytomis iš [...] daugiamečių studijų ir patirties“. Kalbėdami apie savo konsultacijų veiklą, informantai labai skirtingai save apibūdino. Kai kurie negalėjo savęs įvardinti konkrečiu pavadinimu. Viena tyrimo dalyvė, paklausta, kaip ji save apibūdina, sakė: „Aš tiesą pasakius, iš tikrųjų nežinau, vat save kai reikia pristatyt [...] Nu, aš sielogyda užsiimu, man toksai. Tai yra ne psichologija, nes aš nesu baigus psichologijos. Psichoterapija irgi ne apie tai. Koučingas, aš esu baigus koučingą, tai yra dalis apie tai. Bet man tai yra dar giliau, nes aš gilinuosi į sielos dalykus ir man tai yra viskas labai labai stipriai susiję.“ Tarp save galinčių apibūdinti buvo „sielos išlydėtoja“, „sąmoninga realybės kūrėja“, „atpalaidavimo specialistas“, „astrologė, psichologė, psichoterapeutė“, „gilių vidinių transformacinių pokalbių ekspertė“.

Visi tyrimo dalyviai, prieš pradėdami savi-pagalbos konsultacijų praktiką, yra, dirbę privačiose ar valstybinėse įmonėse, kai kurie turėjo savo asmeninius verslus. 8 informantai yra dirbę komunikacijos, rinkodaros ar reklamos srityse; 8 informantai buvo vadybininkai, verslo konsultantai ar turėjo savo verslus, likę turėjo

---

<sup>38</sup> Viešojoje erdvėje dažniausiai yra naudojamas angliškasis terminas, todėl toliau darbe nuspręsta naudoti būtent anglišką terminą.



įvairias kitas profesijas (pavyzdžiui, žurnalistė, personalo vadovė, IT specialistas, teisininkė ir pan.). Išsamesnis informantų aprašymas pateiktas darbo 1 priede.

### 3.3.3. Tyrimo instrumentas – interviu gairės

Siekiant surinkti pasakojimus pirmuoju asmeniu, buvo atliekami naratyviniai interviu. Interviu metu buvo siekiama palaikyti natūralų pokalbį su tiriamaisiais, tyrėjo-tiriamąjo santykį, pakeičiant į dviejų aktyvių pašnekovų pokalbį, kuris būdingas naratyviniams interviu (Riessman 2008: 40-46). Tokia interviu forma pasirinkta, siekiant gauti ne trumpus atsakymus, bet išsamius, ilgus pasakojimus, kurie leistų suprasti elgesio kompleksškumą (Riessman 2008: 40-46), o taip pat tyrimo dalyvių mintis ir jausmus (Chase, 2017: 947). Tokie asmeniniai naratyvai leidžia suprasti, kaip, aiškinant savo ar kitų veiksmus, formuojama patirtis per reikšmių kūrimą. Taip pat, tai atskleidžia, kaip organizuojami įvykiai, objektai, jausmai ar mintys, koks jų tarpusavio santykis, kaip pastebimos įvykių, veiksmų, jausmų ar minčių pasekmės ir kaip jos susiejamos laike (praeityje, dabartyje ir/ar ateityje) (Chase 2017: 951).

Prieš atliekant tyrimą buvo paruoštos interviu temos. Kai kurioms interviu dalims buvo panaudotas pusiau-struktūruotas interviu klausimynas – paruošti papildomi klausimai (pavyzdžiui, *kokiu balu tiriamieji vertina savo laimės lygį?* ir kt.) Tai buvo daroma, kad vėliau būtų galimybė palyginti skirtingus interviu (Berg, Lune 2017: 69-70). Bendrai tyrimo instrumentas buvo naudojamas kaip tyrimo gairės, o kiekvieno interviu metu buvo papildomai užduodami spontaniškai pokalbio metu kylantys klausimai. Galima išskirti keletą pagrindinių interviu tematinį blokų:

- Asmeninė patirtis/asmeninis laimės siekis ir patyrimai. Interviu pradžioje tyrimo dalyvių buvo prašoma papasakoti savo gyvenimo istoriją, kuri atvedė juos į dabartinę (konsultacijų) veiklą. Čia tyrimo dalyvis nevaržomai galėjo pasakoti savo gyvenimo istoriją, be aiškių jam nurodytų gairių ar klausimų.
- Laimės apibrėžimo/konceptualizavimo. Interviu metu buvo aiškinamasi, kaip tiriamieji apibrėžia, kas jiems yra laimė, kas svarbu norint patirti laimę.
- Laimės patirties strategijos. Galiausiai buvo kalbama apie tiriamųjų naudojamus metodus, praktikų taikymą konsultacijų metu, jų požiūrį į darbą ar į klientus.

Tokia interviu forma leido sukurti artimesnį kontaktą su tiriamaisiais, neįremininti jų į iš anksto paruoštų klausimų rėmus ir išgirsti tiriamąjo asmeninį naratyvą, kurį Susan Chase apibūdina kaip savitą *komunikavimo* formą (Chase 2017).

### 3.3.4. Interviu atlikimo eiga ir forma

Iš sudarytų kontaktų sąrašo potencialiems tyrimo dalyviams buvo siunčiami pakvietimai elektroniniu paštu ar per socialinį tinklą Facebook su prašymu dalyvauti tyrime. Su sutikusiais dalyvauti tyrime, toliau buvo detalizuojama interviu data, laikas ir interviu atlikimo forma. Interviu vyko 2020 metų spalio – 2021 metų vasario mėnesiais. Pirmieji 4 interviu vyko gyvai, susitikus su informantėmis jų namuose ar darbo vietoje, vienas interviu vyko tyrėjos darbovietėje. 2020 metų lapkričio 7 d., dėl Covid-19 pandemijos, įvedus Lietuvoje karantiną ir apribojus tiesioginio bendravimo galimybę, vėlesni likusieji 19 interviu atlikti internetu, naudojant Zoom platformą. Atsižvelgiant į susiklosčiusias epidemiologines sąlygas Lietuvoje, patys tiriamieji savo konsultacijas/mokymus perkėlė į on-line aplinką. Todėl Zoom platformos naudojimas interviu atlikimui nesukėlė papildomų problemų. Palyginus interviu atliktus „gyvai“ ir „nuotolinius“ galima konstatuoti, jog informacijos prasme duomenys nenukentėjo. Atvirkščiai, Zoom platformos naudojimas leido atlikti interviu su žmonėmis, kurie tyrimo atlikimo metu negyveno Lietuvoje (gyveno Vokietijoje, JAV, Anglijoje), tačiau paslaugas teikė Lietuvos gyventojams. Pasirinktos tiriamųjų grupės atstovai gana operatyviai sutikdavo susitikti tyrimui, buvo lengva susiderinti abiem pusėm patogų laiką. Informantų sutikimą dalyvauti tyrime galimai paskatino ir tai, kad nei tyrėja, nei tiriamieji neturėjo niekur papildomai keliauti ir ieškoti neutralios ar privačios vietos interviu atlikimui. Prieš prasidedant karantinui, tariantis su informantais dėl interviu, buvo siūlomos abi interviu formos, tačiau dalis tyrimo dalyvių patys pasirinko interviu Zoom, argumentuodami patogumu ir operatyvumu. Bendrai galima pastebėti, kad visi informantai buvo labai geranoriški tyrimo atžvilgiu ir noriai sutiko dalyvauti tyrime. Vidutiniškai vienas interviu truko apie 1 val. 50 min. (ilgiausio interviu trukmė – 2 val. 30 min. , trumpiausias truko 1 val.). Bendrai, žvelgiant į ateities perspektyvas, atliekant kokybinius interviu, remiantis gauta patirtimi, galima daryti išvadą, kad kokybinių interviu atlikimas nuotoliniu būdu, ypatingai su žmonėmis, kurie yra pripratę prie technologijų naudojimo, gali pakeisti gyvus interviu. Jais lengviau pasiekti žmones, patogiau ir operatyviau sutarti dėl jiems patogaus interviu laiko, o informacijos prasme interviu kokybė nenukenčia.

### 3.3.5. Tyrimo etika

Prieš pradėdant interviu kiekvienas tyrimo dalyvis buvo supažindintas su tyrimo tikslu ir tema bei asmens informuoto sutikimo principu. Informantų buvo prašoma leisti įrašinėti interviu į audio laikmeną ar Zoom platformoje. Informantai buvo įspėti, kad po interviu bus atlikti išrašai, duomenų analizei atlikti. Gautas raštiškas

(jeigu susitikimas vyko gyvai) arba žodinis (fiksotas audio įrašė atliekant interviu nuotoliniu būdu) leidimas naudoti pažodines citatas duomenų analizėje, išlaikant informantų konfidencialumą. Reikėtų paminėti, jog dauguma informantų neprieštaravo, kad tyrimo analizės metu būtų minimi jų tikri vardai ar pavardės, argumentuodami, kad jie yra vieši asmenys, duodantys interviu žiniasklaidai, rašantys ar kalbantys viešai apie save ir nieko neslepiantys. Tačiau, kadangi tyrimo tikslas nėra analizuoti konkrečių asmenų gyvenimo patirtis ir pasakojimus, o identifikuoti tokios žmonių grupės kaip visumos bendras gyvenimo pasakojimo struktūras, todėl analizei pasirinkta išlaikyti asmenų konfidencialumą ir neminėti tyrimo dalyvių vardų. Pateikiant citatas ar aptariant detaliau vieno ar kito informanto pasakojimo detales bus nurodoma interviu identifikacijos numeris, tyrimo dalyvio lytis ir amžius (detalus tyrimo dalyvių sąrašas pateiktas 1 priede). Taip pat pateikiant citatas, asmeninė informacija (vardas, internetinio puslapio pavadinimas, paslaugos ar praktikos pavadinimas ir pan.), kuri leistų identifikuoti informantą, bus praleista. Duomenų analizėje išsamios citatos bus pateikiamos atskiroje pastraipoje, išskiriant *Italic* šriftu. Prie jų bus nurodomas tik užkoduotas interviu numeris, lytis ir amžius. Kai kur analizėje bus pateikiami tyrimo dalyvių naudotos lingvistinės išraiškos formas – žodžiai ar frazės. Tekste jie išskiriami *Italic* šriftu, bet autorystė prie jų nebus nurodoma.

### 3.3.6. Duomenų analizės metodas

Analizuojant duomenis buvo remtasi naratyvinės analizės metodu. Naratyvinė metodologija remiasi prielaida, kad žmogus turi specifines „naratyvinės“ žinias. Žmogaus gyvenimo patirtis turi aiškiają pasakojimo (naratyvinę) dimensiją. Naratyvas organizuotas laike ir turi tam tikrą seką – „prieš ir po“. Jis sudarytas iš tam tikrų naratyvinių segmentų, kurie turi vidinę struktūrą – svarbius veikėjus bei laiko, erdvės ir kitus situacinius kontekstus. Pasakojimai susideda iš aprašymo (statinių paveikslų) ir argumentavimo (vertinimo ir teorinio paaiškinamojo komponento). (Kleres 2010: 184). Kreipiamas dėmesys į tai, kaip žmonės komunikuoja reikšmes per lingvistines praktikas, kaip jų istorijos įsitvirtina ryšyje tarp tyrėjo ir pasakotojo, ir kaip jie suteikia prasmę asmeniniams patyrimams santykyje su kultūriškai ar istoriškai specifiniais diskursais, kaip jie remiasi, priešinasi ir (arba) transformuoja tuos diskursus, pasakodami apie save, savo ar kitų išgyvenimus ir realijas (Chase 2005: 659).

Pasakojimuose įtraukiami specifiniai aspektai, tokie kaip konkrečios situacijos, veikėjai, aplinka, faktinė informacija, o tai sudaro neatsiejamus emocijų pasakojimo elementus. Pasakojimo komponentų ir jų tarpusavio ryšių analizė leidžia atskleisti emocinės patirties prielaidas. Tai parodo mums, kurie elementai sudaro

subjektyvią patirtį ir kaip jie yra tarpusavyje susiję, pavyzdžiui, kurie yra pagrindiniai įvykiai, kaip jie perteikiami, kaip jie siejami su kitais pasakojimo elementais, kiek svarbus visas epizodas ir panašiai. (Kleres J. 2010: 190). Naratyvinė analizė parodo, kokias emocijas, kokie pasakojimo elementai sukelia, kaip pasakotojas išreiškia emocijas pasakojimo metu, kaip jis interpretuoja patiriamas emocijas.

Analizei buvo remtasi Chase (2005, 2017), Kleres (2010) išskirtais naratyvinės analizės kriterijais: naratyvo struktūra, naratyve veikiantys asmenys (veikėjai) ir žodinė, lingvistinė pasakojimo išraiška (J. Kleres 2010: 190-195). Analizuojant naratyvo formos struktūrą buvo kreipiamas dėmesys į tai, kaip konstruojami skirtingi naratyvo komponentai:

- naratyvo *laiko struktūra*: kokia seka įvykiai yra pasakojami, tai yra kas kada įvyko, kaip šie įvykiai susiję laike ir priežastiniais tarpusavio ryšiais.
- *opozicijos/palyginimo konstravimas* – kaip tam tikros situacijos, emocijų pasireiškimas lyginamas su kitomis panašiomis situacijomis (Kleres J. 2010: 191).

Taip pat buvo analizuojama, kokie veikėjai minimi ir kokią vietą jie užima pasakojimuose, kokie jų santykiai su pasakotoju ar su kitais veikėjais. Pasakojime veikėjai gali būti skirtingai išreikšti:

- vieni gali būti labai aiškiai ir tiksliai įvardinti,
- į kitus gali būti pateikta labai abstrakti nuoroda, pavyzdžiui, tiesiog sakant „jie“,
- kartais veikėjas gali būti tik numanomas. (Kleres J. 2010: 191-193).

Mažiausiai dėmesio buvo skiriama lingvistinėms išraiškos formoms analizės metu.

Remiantis pirma interviu dalimis, kai tyrimo dalyviai pasakojo savo gyvenimo patirtį, kuri atvedė juos iki dabartinės (konsultacijų) veiklos, buvo analizuojama tyrimo dalyvių gyvenimo istorijos pasakojimo struktūra. Indukcijos principu buvo išskiriama pagrindinė pasakojimo struktūra, kuri vėliau gretinama su terapinio naratyvo (Illouz 2007; Cabanas ir Illouz 2019) struktūra. Kadangi interviu metu buvo kalbama ne tik apie tyrimo dalyvių gyvenimo istorijas, tačiau buvo siekiama išsiaiškinti ir kaip tiriamieji apibrėžia laimės sampratą, kaip aptaria savo praktikas ir klientus. Dėl to, būtent šių dalių analizei buvo papildomai pasitelktas atviras tematinis kodavimas, naudojant indukcinę kategorijų išskyrimo principą. Tematinis kodavimas buvo taikomas tik atskiriems interviu segmentams analizuoti, pavyzdžiui laimės sampratos kategorizavimui, nelaimės priešasčių išskyrimui ar asmens reflektuojamų tapatybės bruožų analizei. Duomenų analizei buvo pasitelkiama MAXQDA programa.

### 3.3.7. Tyrėjos santykis su tyrimo dalyviais

Atliekant kokybinį tyrimą yra svarbus tyrėjo/tyrėjos santykis su tyrimo dalyviais, kas gali sudaryti prielaidas atsirasti tam tikram šališkumui analizuojant duomenis, todėl pravartu aptarti tyrėjos nuostatas, patyrimus turėtus interviu metu. Su visais informantais, su kuriais buvo atlikti interviu nebuvo anksčiau kaip nors susidūrusi ar bendravusi. Vienam potencialiam tyrimo dalyviui, kuris būtų tinkamas tyrimui, sąmoningai nesiunčiau kvietimo, kadangi su juo buvau susidūrusi anksčiau tokioje situacijoje, kuri emociškai buvo nemaloni. Vengiant savo turimų išankstinių neigiamų nuomonių apie asmenį ir siekiant nepakenkti tyrimo šališkumui, nusprendžiau jo neįtraukti į tyrimą. Prieš kiekvieną interviu, stengiausi perskaityti informaciją apie tyrimo dalyvį internete, perklausti jo interviu Youtube platformoje (jeigu tokia buvo prieinama), peržiūrėti jo paslaugų puslapį internete. Pagrindinis siekis buvo išgirsti žmonių pasakojamas gyvenimo istorijas, nevertinant kiek jos yra teisingos ar neteisingos, tikros ar pagražintos. Rėmiausi Holmes išsakyta nuomone, kad net „jei žmonės nėra tikri, nesugeba aiškiai pasakyti ar gali meluoti apie savo emociinę būseną ir išgyvenimus, reikia juos interpretuoti. Mes bent jau galime numanyti, kaip jie nori prisistatyti, ką, jų manymu, turėtų pasakyti ir ką gali pasakyti apie savo savijautą.“ (Holmes 2015: 63). Todėl stengiausi klausti ir klausyti, leisti tyrimo dalyviui/ei pačiam/iai kuo daugiau pasakoti apie save ir pokalbiui vystytis spontaniškai. Svarbu buvo suprasti, kaip tyrimo dalyviai kalba, kokius aspektus savo gyvenime, siejamus su laime ar nelaimė, pabrėžia, kaip bendrai mato ir vertina vadinamos laimės industrijos ir savi-pagalbos praktikų, mokytojų rinką Lietuvoje.

Taip pat vertėtų paminėti, kad interviu su kai kuriais žmonėmis kėlė daugiau vidinės įtampos nei su kitais. Pagrindinė baimė atliekant interviu – tai neparodyti savo kritiškumo tyrimo dalyviams. Suvokiant, kad tokie žmonės moka dirbti su žmonėmis, juos įtikinti, paveikti emociškai kilo baimė, kad interviu netaptų mano pačios terapija, praktikų pritaikymo ar manęs mokymu, o ne tyrimo interviu. Turėdama tai omenyje, interviu metu sąmoningai stengiausi reflektuoti savo santykį su tiriamaisiais ir išlaikyti tyrėjos poziciją.

### 3.4. Laimės siekio naratyvo konstravimas

Prieš atliekant interviu su tyrimo dalyviais, buvo peržiūrėti jų asmeniniai internetiniai puslapiai, kuriuose savi-pagalbos mokytojai pristato savo paslaugas. Be to, peržiūrėta kita viešai prieinama informacija apie tiriamuosius (interviu naujienų portaluose, jų pasisakymai internetinėse svetainėse ar Youtube kanale). Pastebėta, kad šie žmonės, nevengia viešai pasakoti apie savo asmeninį gyvenimą,

patirtus sunkumus ir jų įveikimo būdus. Asmeninės patirtys tampa tam tikra vizitine kortele, savęs reklamavimo būdu, siekiant pritraukti potencialius klientus. Internetiniuose puslapiuose rubrikoje „Apie mane“ dažniausiai yra ar trumpas, ar gana išsamus savo gyvenimo, o kartu ir savo transformacijos pristatymas. Toks pasakojimas konstruojamas dabarties – praeities kontrasto principu: gyvenimo sąlygų aprašymu – „koks buvo mano gyvenimas“ vs. „kaip gyvenu dabar“; tapatybės reflektavimu – „koks aš buvau“ vs. „koks aš dabar“; emocinių būsenų aprašymu – „kaip aš jaučiausi“ vs. „kaip aš jaučiuosi dabar“. Taip iš karto yra atliekamos dvi funkcijos. Viena vertus, skaitytojas iš karto gali ieškoti tapatinimosi, panašumo su potencialiu „mokytoju“ per skirtingas perspektyvas – gyvenimo būdą, tapatybę ar emocinę būseną, taikydamas jas savo paties esamai būsenai ar situacijai. Kita vertus, potencialus klientas, gali matyti, kokios perspektyvos jam yra žadamos, kokią rezultatą jis galėtų pasiekti, naudodamasis siūlomomis paslaugomis.

Tad tokias laimės mokytojų gyvenimo istorijas reikėtų vertinti kiek atsargiai, atsižvelgiant į tai, kad ir interviu metu kai kuriuos įvykius tiriamieji galėjo pateikti taip, kad suteiktų didesnę poveikį, iliustruotų jų intensyvesnius patyrimus ar emocinius išgyvenimus. Tačiau, kaip pastebėjo Holmes, dauguma tyrėjų priversti pasitikėti tuo, ką jų tiriamieji sako. Žodžiai gali mums pasakyti kaip žmonės nori save pristatyti, ir apie tai, ką jie jaučia ir galvoja, kad gali pasakyti apie savo jausmus. Dalyvių pasakojimuose kartais paaiškinama, kaip jie bando savo ir kitų jausmų interpretacijas paversti veiksmis, ir tai rodo, kad emocinis patyrimas yra daugiau nei emocinis intelektas ar emocinis darbas (Holmes 2015: 65). Todėl analizuojant duomenis nesistengiama kvestionuoti pasakojimų tikrumo, patikimumo ar autentiškumo. Taip pat nebuvo siekiama palyginti, kiek sutampa tiriamųjų viešai pasakojamos gyvenimo istorijos nuo to, kas buvo pasakoma privačiai interviu metu. Duomenų analize siekiama išskirti pagrindinius pasakojimo segmentus, išanalizuoti, kokia pasakojimo struktūra, kokie įvykiai ir kontekstai išryškunami gyvenimo istorijose. Daroma prielaida, kad savi-pagalbos mokytojų pasakojimuose apie jų pačių laimės ieškojimą atspindės jų asmeninę pasaulėžiūrą, socialinės patirties vertinimas, savo tapatybės apmąstymas ir santykis su aplinka bei taikomi būdai, kaip tapti laimingu.

Beveik visuose surinktuose interviu galima įžvelgti pasikartojančią pasakojimo struktūrą, kuri atitinka Illouz (2007) aptartą terapinio naratyvo struktūrą. Pasakojime yra apibūdinama probleminė situacija ar „startinė“ pozicija, nuo kurios prasidėjo pasakotojos/o ieškojimai ar kelionė savęs-transformacijos link. Čia asmuo reflektuoja asmeninės nelaimės priežastis – apibūdina savo socialinę aplinką, pagrindinius gyvenimo įvykius, patyrimus ir veikėjus bei savo poziciją tų įvykių ir veikėjų atžvilgiu. Tokiu būdu atskleidžia kas ir kodėl paskatino ją/į pradėti „ieškoti“ arba kodėl ji/jis jautėsi nelaiminga/as. Toliau pasakojama apie sprendimo

priėmimą keisti gyvenimą ir ekspertinių žinių ieškojimą. Tai rodo, kad iš Vakarų perimta terapinė kultūra yra neabejotinai ryški ir Lietuvoje. Tačiau laimės mokytojų asmeninių gyvenimų pasakojimai leidžia praplėsti ir išskleisti terapinio naratyvo struktūrą.

Kiekvienas tyrimo dalyvis savo pasakojimą pradėjo iš dabarties pozicijos, kada jis jaučiasi laimingas, ar laimingas tiek, kiek jis supranta, kad galima būti apskritai laimingu. Tiesa, ne kiekvienas teigė, kad jos/jo savęs-transformacija yra visiškai baigta. Kai kurie minėjo, kad tai nesibaigiantis procesas, todėl visą laiką gali ir turi daryti kažką, kas padės išlikti laimingam. Tačiau bet kuriuo atveju, kiekvienas tyrimo dalyvis/ė pripažino, kad patyrė tam tikrą gyvenimo etapą, kuomet jautėsi nelaimingas, ieškojo priešasčių ir būdų, kaip tapti laimingu ir galiausiai atrado būdus, kurie leido jaustis laimingu. Tokį savo gyvenimo etapą tyrimo dalyviai apibūdino kaip ilgą procesą, kaip *ieškojimą iš kančios, iš taško A į tašką Z, savęs pažinimo kelionę*, susijusią su gyvenimo sąlygų pasikeitimu, naujų žinių ieškojimu ir įvairių praktikų išbandymu. Tyrimo dalyvių pasakojimai primena pasakų siužetus, kuriuose pasakų herojus išeina ieškoti laimės. Savo kelionėje jis sutinka skirtingus pasakų veikėjus, kurie suteikia herojui naujų, specialių žinių ar patarimų, kurie vėliau padeda įveikti kelionėje pasitaikančius išbandymus ar užduotis. Kaip ir pasakų herojų, taip ir interviu dalyvių gyvenimo istorijose galima matyti bendrą pasakojimo naratyvo struktūrą. Pasakojimuose galima išskirti aštuonis pasakojimo segmentus, kurie pavaizduoti 3 paveiksle.



**3 paveikslas.** Bendra pasakojimų struktūra.

Kiekviename pasakojime yra apibūdinama probleminė situacija ar „startinė“ pozicija, nuo kurios prasidėjo antrasis pasakojimo segmentas – ieškojimų ar kelionės savęs-transformacijos link pradžia. Probleminė situacija, siejama su pasakotojo reflektavimu, kas ir kodėl paskatino jį pradėti „ieškoti“, apibūdinant savo socialinę aplinką, pagrindinius gyvenimo įvykius, patyrimus ir veikėjus bei savo poziciją tų įvykių ir veikėjų atžvilgiu. Paraleliai apibūdinant save kaip asmenybę, išskiriant savo unikalumus, specifines charakteristikas, kurios išskiria pasakotoją iš kitų aplinkinių. Probleminės situacijos pasakojimas yra gana išsamus. Jis leidžia suprasti ne tik atskirus tiriamojo gyvenimo įvykius ir asmenines patirtis, tačiau ir

jų interpretacijas reflektuojant tiek savo asmeninį gyvenimą, tiek bendrą socialinį kultūrinį Lietuvos kontekstą.

Terapinio naratyvo struktūroje po problemų identifikavimo, atsiranda sprendimas pradėti save kontroliuoti ir toliau ieškoti ekspertų pagalbos. Atliktų savi-pagalbos mokytojų istorijose galima išskirti du „ieškojimų“ arba „transformacijos“ etapus, kas leidžia praplėsti terapinio naratyvo struktūrą. Pirmajame etape žmonės pradeda ieškoti atsakymų į klausimus (2 pasakojimo segmentas – „ieškojimų pradžia“), kaip išeiti iš probleminės situacijos. Kai kuriais atvejais ieškojimų pradžia turi gana aiškų pradžios apibrėžimą (pavyzdžiui nesėkmė santykiuose, ar pervargimas darbe), tačiau dažniau ieškojimai siejami su pasakotojo asmenybės išskirtinumu, tai yra jo „įgimtu“ noru žinoti daugiau, suprasti save, ieškoti atsakymų. Trečiasis pasakojimo segmentas, gali būti apibūdinamas kaip teorinių žinių įgijimas, kuris siejamas su savi-pagalbos, psichologinės literatūros skaitymu, įvairių paskaitų, seminarų, kursų lankymu ar klausymu Youtube kanale, skirtingų praktikų bandymu ir taikymu – tai yra ekspertinių žinių ieškojimu. Tačiau šiame etape tikrasis pokytis nevyksta. Tikrasis pokytis įvyksta tik po itin svarbaus išgyvenimo ar patyrimo (4 pasakojimo segmentas – „esminis gyvenimo išbandymas“), kuris suteikia impulsą antram transformacijos etapui. Tokį gyvenimo išbandymą tyrimo dalyviai apibūdina, kaip *asmeninį lūžį gyvenime, gerą skambutį, įvykusį click'ą, gilią patirtį, didelį šoką*. Esminis gyvenimo išbandymas– tai tam tikra ribinė patirtis (artimojo mirtis, santykių žlugimas, asmeninės ar artimųjų sveikatos problemos). Tokia ribinė patirtis žymi elgesio pokytį (5 pasakojimo segmentas) ir tikrosios transformacijos pradžią. Elgesio pokyčio leitmotyvu galima laikyti posakį „užtenka kalbėti – pradėk daryti“. Kalbėdami apie šį etapą, tyrimo dalyviai pasakoja, kaip jie praktiškai pradėjo naudoti teorines žinias. Dažniausiai tai siejama su praktikos, kuri pakeitė jų asmeninį gyvenimą, atradimą ir jos nuolatinį taikymą. Dar daugiau, dažnai toks elgesio pokytis siejamas ne tik su praktikų taikymu, tačiau ir radikaliais pokyčiais asmeniniame gyvenime (toksiškų santykių nutraukimu ar naujų santykių pradžia, išėjimu iš darbo, gyvenimo sąlygų pakeitimu ar vertybių pasikeitimu), kuriuos galima pavadinti kaip „praktinių išbandymų įveikimą“ (6 pasakojimo segmentas). Šį etapą galima vadinti ir savęs transformacijos pabaiga, kuri „vainikuojama“ džiaugsmu (7 pasakojimo segmentas), aiškiu suvokimu, kad įvyko transformacija, kad iš „buvusio aš“ įvyko galutinis perėjimas į „dabartinį aš“. Taip pat čia tyrimo dalyviai pradeda ir savo naują veiklą, kuri siejama su konsultacijomis. Ši veikla, dažniausiai pakeičia buvusią veiklą ir atrodo prasmingesnė, teikianti pasitenkinimą. Čia įvyksta ir pasakojimo kulminacija. Paskutinis pasakojimo segmentas siejamas su dabartinės situacijos aptarimu, dabartinio savo gyvenimo ir savo asmenybės tapatybės reflektavimu ir apibūdinimu.



Gyvenimo istorijų pasakojimai siejasi su tapatybės reflektavimu (McCarthy 2017), o pasakojimai apie laimę tai pasakojimai apie savo „aš“ santykį su socialine aplinka ir su kitais ir idealaus, norimo „aš“ reflektavimu (Cabanas ir Illouz 2019, Hyman 2014a, Lerner ir Zbenovich 2013). Chase (2017), remdamasi Bamberg, atkreipia dėmesį, žmonės konstruoja tapatybės diskursus ir praktikas, kurios apibrėžia save per tai (a) kokioje vietoje, lyginant su kitais grupės ar visuomenės nariais, mato save – tokioje pačioje, panašioje ar skirtingoje vietoje; (b) kokį poveikį jis daro, tai yra ar jis veikia pasaulį, save supančią aplinką, ar kaip aplinka veikia jį; ir trečia (c) kiek jo savastis gali kisti ar nekisti laike (Chase, 2017: 954). Surinktų interviu pasakojimų struktūroje galima išskirti dvi, paraleliai vystomas, pasakojimo linijas. Viena pasakojimo linija susijusi su svarbiausių gyvenimo įvykių aprašymu ir jų kontrastavimu su dabartiniu gyvenimu. Kita paralelinė linija siejama su savojo „aš“ reflektavimu. Todėl bendrą pasakojimo struktūrą galima išplėsti (4 paveikslas), papildant ją paralelinėmis linijomis, kur viršutinė linija iliustruoja savo tapatybės reflektavimą pasakojimo metu, o apatinė iliustruoja gyvenimo įvykių ir patirčių aptarimą. Savo tapatybės ir gyvenimo aplinkybių reflektavimą galima matyti pateiktame pavyzdyje. Paklausus, kaip prasidėjo jos ieškojimai, moteris savo pasakojimą pradėjo taip:

*Buvo, (...) nežinau, gal jis buvo visą gyvenimą. Nuo vaikystės aš buvau labai gili tokia, giliau, intravertė, į intravertiškumą, filosofinė, melancholiška. Būtų tokie apibūdinimai, tokia knygas skaitanti, intravertė. Man visada būdavo gerai vienai, ir tokia ieškotoja. Bet mano pačios vaikystė buvo gana sudėtinga, ir tuo metu aišku buvo tų aplinkybių tokių sudėtingų šeimoj, ten mamos-tėčio santykis, mamos po to... reiškia dalykai. Tai nebuvo mano asmeniniai, bet mano biologinės šeimos dalykai, kur tiesiog nebuvo ta auksinė vaikystė ar paauglystė. Ir aš kokių tai iš emocinės aplinkos kalbant. Nors daug meilės aš gavau iš savo mamos, bet mes patyrėme ir skurdą, tokio vargingumo, ir skausmo, ir ašarų, ir alkoholiu, tiesiog, kai žmogus alkoholikas. Ir aš visą tą mačiau vaikystėje, paauglystėje. (I.13.M.39m.)*

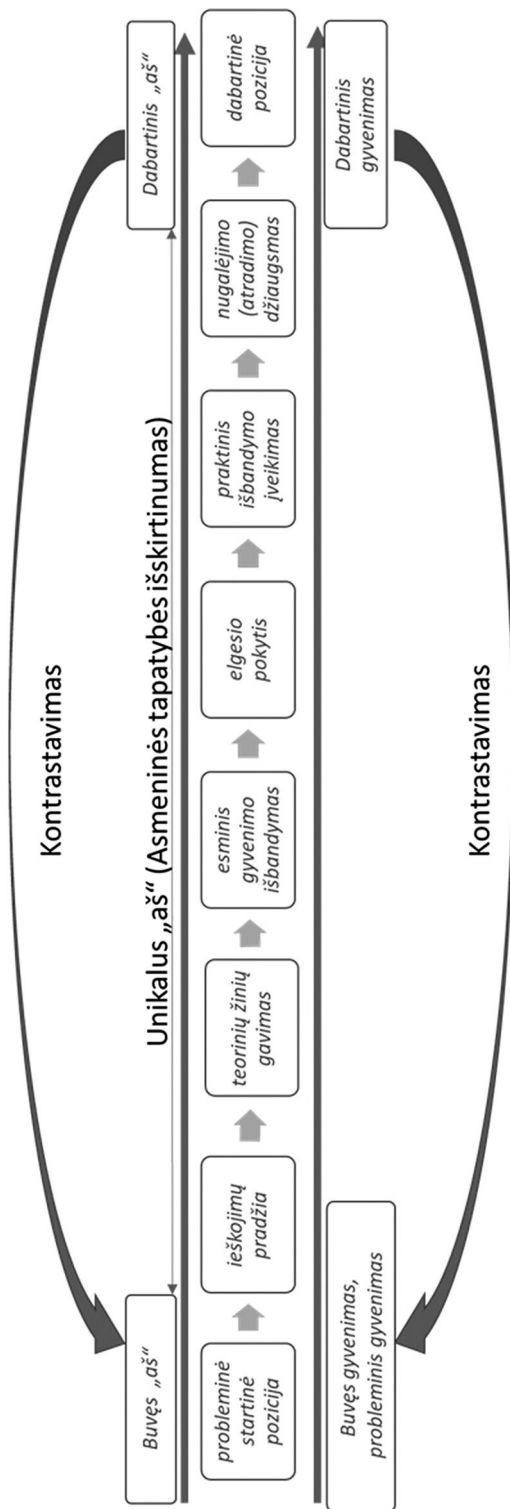
Pateiktoje citatoje pasakojimas pradedamas nuo savo išskirtinumo, savo tapatybės reflektavimo, pristatant save kaip *gilę, intravertę, melancholišką* asmenybę. Iš karto po to moteris sako „*Bet mano pačios vaikystė buvo gana sudėtinga*“, taip lyg ir sukurdamą kontrastą tarp savo asmenybės ir aplinkos, kurioje augo. Iš trumpo, gana apibendrinto pasakojimo, tampa aišku, kad moteriai teko matyti savo tėvų konfliktus, patirti skurdą, skausmą, artimo žmogaus alkoholizmą. Dar kartą pasakotoja atskiria savo asmeninę patirtį nuo aplinkos, sakydama, kad sunkumai nebuvo jos pačios, bet jos „*biologinės šeimos*“. Ir galiausiai, kontrastas tarp asmeninės

patirties ir aplinkos išreiškiamas sakiniu „*nors daug meilės aš gavau iš savo mamos, bet mes patyrėme ir skurdą...*“. Tokiu būdu pasakojime išryškintas, tiek asmens tapatybės unikalumas, tiek asmeninė patirtis, tiek ir bendros gyvenimo aplinkybės.

Pavaizduotoje schemoje galima matyti, kad pasakojimas formuojamas kontrasto principu, lyginant dabartinį „aš“ su buvusiu „aš“, aptariant kas konkrečiai pasakotojui buvo svarbu gyvenime, kokios buvo jo vertybės, koks jis buvo kaip asmuo, lyginant su tuo, koks yra dabar. Taip pat pasakojimuose matomas vertybių pasikeitimo reflektavimas bei pasakotojo santykio su visuomenės normomis ar standartais pokytis (4 pav.).

Kai kuriuose pasakojimuose šios dvi linijos persipina, vystomos sinchroniškai, papildydamos viena kitą. Kitais atvejais labiau akcentuojama kažkuri viena pasakojimo linija: arba labiau akcentuojami gyvenimai įvykiai, socialinė aplinka paskatinę savęs-transformaciją arba labiau akcentuojama asmens tapatybė ir jos santykis su aplinka. Čia galima išvelgti ir teorinėje dalyje aptartas vaidmens, socialinę ir asmens tapatybes bei jų skirtingą interpretavimą transformacijos etape. Socialinė ir vaidmens tapatybė yra tai, ką galima pakeisti priklausomai nuo gyvenimo sąlygų ir kas yra keičiama, performuojant lūkesčius tos tapatybės atžvilgiu. Pavyzdžiui, jaučiant, kad darbas neteikia džiugesio, gali keisti darbą ir tapti nepriklausomu konsultantu, arba nuspręsti, kad motinos ar žmonos vaidmuo yra svarbesnis nei karjerą darančios moters vaidmuo. Tokiu būdu vienas vaidmuo pakeičiamas kitu arba vienam vaidmeniui suteikiama daugiau reikšmės nei kitam. Kaip pavyzdžiui šioje ištraukoje: „*besigilinant į savo vidines būsenas ir širdį aš suvokiau, kad man šeima, kaip toks dalykas yra labai labai svarbus. Ir man tai buvo didžiulis šokas. Dėl to, kad tuo metu man atrodė, kad aš esu visiškai karjeristė*“ (I.15.M.37m.). Tapatybės transformacija tokiu atveju vyksta keičiant ar transformuojant pačias tapatybes arba keičiant nuostatas jų atžvilgiu. Tapatybė konstruojama apmąstant savo santykį su kitais tam tikros socialinės grupės (šeimoms, bendraamžių, kolegų) ar visos visuomenės nariais, įvardijant juos kaip tiesiog „kitus“, „dauguma“ arba netgi kaip „tai, kas priimtina ar norma“.

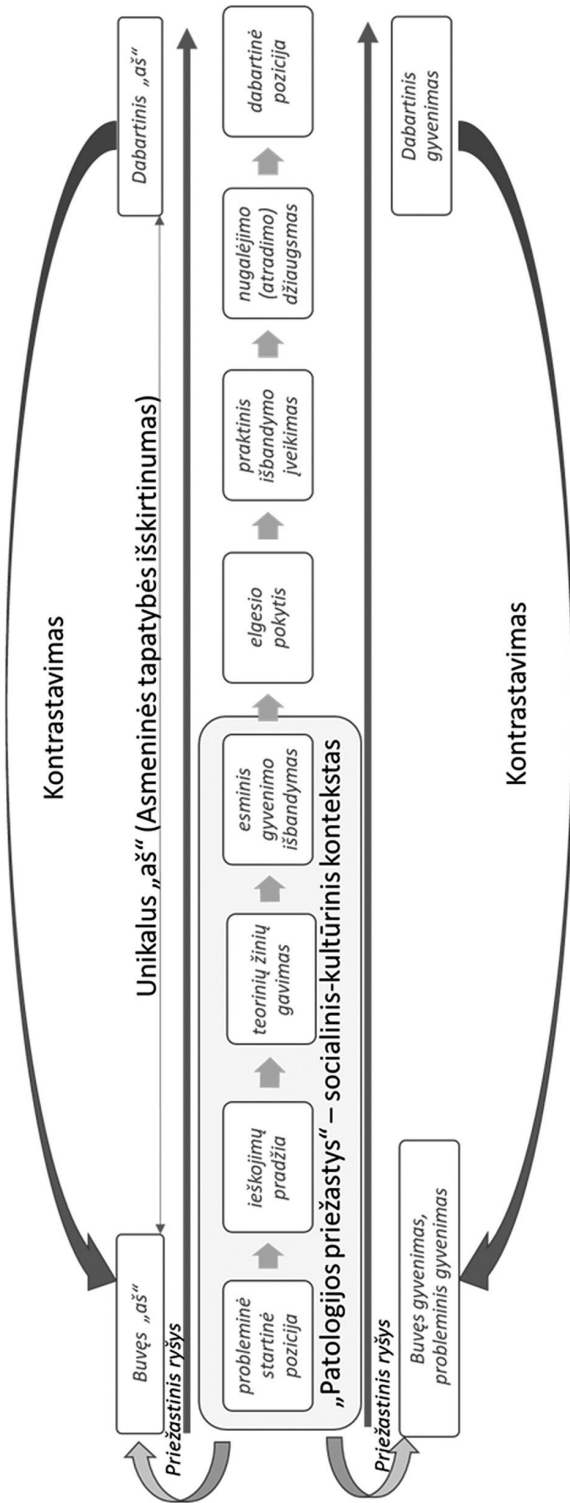
Taip pat matomas asmens tapatybės, kaip unikalios, išsiskiriančios iš kitų aplinkinių svarstymas. Svarbu tai, kad asmenybės unikalumas yra pabrėžiamas tiek aptariant „dabartinį aš“, tiek „buvusį aš“. Unikali asmens tapatybė yra tai, kas yra įgimta (pavyzdžiui emocionalumas, dvasingumas, smalsumas), kas išskiria asmenį iš aplinkinių ir kas nekinta. Tačiau unikali asmens tapatybė yra ir tai, dėl ko žmogus galimai ir patyrė kančią. Tai tapatybė, kuri praeityje buvo represuota, slėpta, negavusi patvirtinimo. Tuo tarpu transformacijos procesas leido priimti savo unikalumą ir dar daugiau, jis suteikė galimybę pakeisti savo gyvenimą ir tapti laimingesniu. Unikali asmens tapatybės savybė yra ir tai, kas paskatino savęs transformacijos etapą, ir tai, kas paskatino pradėti mokyti kitus.



4 paveikslas. Išplėstinė pasakojimų struktūra

Tyrimo dalyvių asmeniniuose pasakojimuose, šalia to, kad nelaimių priežasčių aiškinimas grindžiamas asmeniniais vaikystėje patirtais išgyvenimais, kaip būdinga terapiniame naratyve (Illouz 2007), taip pat yra reflektuojama visos Lietuvos visuomenės „patologija“ arba kultūrinės traumos (Stzompka 2000) ir jų pasekmės. Socialinis, istorinis, kultūrinis kontekstas suvokiamas kaip turintis priežastinį ryšį su patirtomis asmeninėmis kančiomis ir nelaime. Kaip vieną iš tokių priežasčių galima išskirti destruktyvius socialinius santykius (alkoholizmas, fizinis ar emocinis smurtas, ekonominis nepriteklis, gyvenimas nepilnoje šeimoje), kurie suvokiami ne kaip reti ar atsitiktiniai, bet paplitę visoje visuomenėje. Taip pat nelaimės priežastys siejamos su emocine kultūra (McCarthy 2017), vyraujančia Lietuvoje. Jos formavimasis siejamas su istorine Lietuvos patirti, konkrečiai pirmo ar antro pasaulinių karų patyrimais, Stalino laikų represijomis, Sovietiniu režimu. Tyrimo dalyvių svarstymuose išryškėja aptariamoms kolektyvinėms emocijoms, tokios kaip baimė, nesaugumas, nuvertinimas, kurios persmelkusios daugumą Lietuvos visuomenės narių, ir yra perduodamos iš kartos į kartą. Atsižvelgiant į tai, pasakojimo struktūros schemą galima papildyti patologijos priežasčių komponentu (5 paveikslas), kuris rodo, kad asmeninės žmogaus nelaimės grindžiamos ne tik asmenine patirtimi vaikystėje, bet yra sąlygotas ir bendro Lietuvos socialinio-kultūrinio konteksto.

Galima matyti, kad savi-pagalbos mokytojų asmeniniuose naratyvuose aiškiai atkartojama terapinio naratyvo struktūra, kurioje retrospektyviai aptiriamos asmeninės kančios ir nelaimės, paskatinusios ieškoti sprendimo būdų. Ieškomi ekspertai ir sprendimo būdai, leidžiantys išsivaduoti iš asmeninės kančios. Asmeniniai pasakojimai apie laimę ir jos siekį leidžia suprasti ne tik asmenines atskiro individo patirtis ar gyvenimo įvykius, sietinus su laime ar jos stoka. Laimės patyrimui svarbus santykis su kitais žmonėmis, ir jų kokybė. Tai patvirtina, kad laimė, kaip ir kitos emocijos yra socialinės prigimties, o ne vien tik individualiai patiriama emocija. Tai rodo ir jos sąryšio aspektą. Tačiau asmeniniuose laimės mokytojų naratyvuose išryškėja ir bendrai visos Lietuvos visuomenės vertinimas. Laimės patyrimus formuoja bendra emocinė kultūra, vyraujanti Lietuvoje, istorinė ir kultūrinė praeitis sudaro pagrindą suformuoti daugumai visuomenės narių būdingas kolektyvines emocijas, kurios gali paaiškinti laimės buvimą ar nebuvimą. Asmeniniuose naratyvuose nelaimės priežastys yra suvokiamos ne tiek kaip kiekvieno asmeninio gyvenimo „nesėkmė“ ar „nelaimė“, tačiau kaip bendrai visoje visuomenėje egzistuojanti problema, kuri paveikia ne tik atskirą individą, tačiau kiekvieną visuomenės narį ir yra perduodama iš kartos į kartą. Tai suteikia platesnį kontekstą, aiškinant lietuvių laimės supratimą, raišką, patyrimą, santykį su laime ir nelaime, ir bendrai vyraujančią emocinę kultūrą Lietuvoje. Tai praplečia ir lietuvių laimės lygio ir jo dinamikos (fiksuojamos pozityvistiniuose tyrimuose) interpretavimo ir aiškinimo galimybes, įtraukiant ir kultūrinį aspektą. Laimės siekio naratyvai neatsiejami nuo



5 paveikslas. Galutinė pasakojimų struktūra.

asmens tapatybės apmąstymo. Juose galima pamatyti, kaip žmonės save suvokia būdami skirtingų grupių nariais, atlikdami skirtingus socialinius vaidmenis ir būdami unikalūs, išskiriantys iš kitų narių visuomenėje. Laimė tampa asmens tapatybės, santykio su kitais, su kultūrine aplinka reflektavimo ir vertinimo pagrindas bei katalizatorius, lemiantis asmeninius pokyčius gyvenime. Galiausiai, asmeniniuose laimės mokytojų pasakojimuose išplečiamas terapinis naratyvas – naudojant dihotomiją tarp „tikro“ ir „netikro“ asmens pasikeitimo, tuo pat metu kontrastuojant teorinį žinojimą ir praktinį patyrimą.

Toliau bus detaliau aptarta, kaip tyrimo dalyviai apibūdina savo gyvenimo patologijas arba savo asmenines gyvenimo sąlygas, savo tapatybę ir kultūrinį Lietuvos kontekstą, kurie trukdė jaustis laimingais. Taip pat bus analizuojamas ieškojimų etapas, išryškinant „netikros“ ir „tikros“ transformacijos kontrastą. Galiausiai bus pristatytos elgesio strategijos, nukreiptos į laimės patyrimą.

### **3.5. Nelaimės priežastys – ieškojimų pradžia**

Terapinėje kultūroje laimingo savęs ugdymas tampa ne tik asmeninė gėrybė, bet ir socialinė pareiga, pagrindinis žmogaus egzistencijos tikslas (Aubry, Travis, 2015: 1). Idealus ir sveikas aš matomas kaip individualus ir laimingas. Jeigu laimė nurodo į tai, kokias būsenas ar įvykius žmonės nori patirti, tai nelaimė yra tai, ko žmonės norėtų išvengti (Baumanas 2011: 82-83). Nelaimė tuomet reikštų tiek bendrą laimės stoką, tiek ją lemiančias sąlygas: būsenas ar įvykius, kurie neleidžia patirti laimės arba atitolina jos patirtį. Diskursyviai įteisinus laimę, kaip pageidaujamą socialinę normą visuomenėje, tuo pačiu vengiama priimti ar pateisinti bet kokią nelaimingumą, suprantant ar vaizduojant jį kaip nukrypimą nuo tos normos (Baumanas, 2011:85). Laimė šiuose diskursyviuose rémuose dažniausiai siejama su sveikata, materialine gerove, sėkme darbe ar santykiuose (Cabanas ir Illouz 2019). Nelaimės priežastys siejamos su šių laimės objektų (Ahmed 2010) trūkumu. Šio darbo kontekste, atliktų interviu medžiaga ir jos pagrindu atlikta nelaimės priežasčių analizė leidžia suprasti ne tik apklaustųjų laimės stokos priežastis, bet ir asmeninę kovą tiek su vidinėmis įtampomis, tiek su išorinėmis aplinkybėmis, ribojančiomis ar atitolinančiomis laimės patirtį. Kitaip tariant, nelaimės priežastys dažniau įvardijamos ne kaip tai, kas trukdo žmonėms būti laimingais, ko jiems trūksta, tačiau kaip socialinis kontekstas – socialiniai santykiai ar socialinės aplinkybės – kuris lėmė tai, kad jie jautėsi nelaimingi. Be to, daugumoje istorijų pasikartojančios laimės/nelaimės būklių sąlygos, yra interpretuojamos ne tik kaip asmeninės, unikalios patirtys, bet ir kaip visos visuomenės poreikiai bei jų realizacijos problemos.

Analizuojant surinktus pasakojimus pirmuoju asmeniu apie nelaimės priežastis, svarbu tai, kaip formuojamas pasakojimas, kokios pasakojimo ribos. Tai yra

nuo kur pasakotojas pradeda savo istoriją ir kur baigia. Tai rodo, kaip jis apmąsto savo nelaimės priežastis ir kur ieško jų ištakų. Pasakojimo detalumas taip pat svarbus aspektas, kadangi jis nurodo, kiek svarbūs pasakotojui yra pasakojami įvykiai. Kuo žmogus detaliau pasakoja konkrečią gyvenimo istoriją ar patyrimą, tuo ji jam yra svarbesnė (Riessman 2012:375). Taip pat analizuojant nelaimės priežastis yra svarbu tai, kaip pasakotojas talpina save tam tikroje istorijoje. Kaip pasakotojas parodo savo santykį su kitais pasakojimo dalyviais. Pasakotojas gali pristatyti save kaip vienos ar kitos situacijos auką, kitiems suteikdamas tose situacijose galios pozicijas (ten pat: 374).

Bendruose laimės diskurso meta-rėmuose – tai yra terapiniame naratyve – asmeninės patologijos priežasčių dažniausiai ieškoma vaikystės išgyvenimuose, įprastai analizuojant savo santykius su tėvais. Surinktuose Lietuvos savi-pagalbos mokytojų pasakojimuose nelaimės priežastys irgi buvo siejamos su tuo, ką pasakotojas patyrė vaikystėje. Tačiau vis tik nelaimės priežasčių pasakojimai nėra vienašaliai, ypač laimės priežastingumo biografinėje praeityje požiūriu. Ne visi tyrimo dalyviai, kalbėdami apie savo nelaimės priežastis, minėjo vaikystės patyrimus, kai kurie atvirkščiai, minėjo, kad jie vaikystėje nepatyrė didelių sukrėtimų, augo pakankamai geromis sąlygomis ir buvo mylimi. Galima išskirti dvi pagrindines pasakojimo kryptis, kurios siejamos su problemos aptarimu. Vieni tyrimo dalyviai, paklausti apie tai, kaip prasidėjo jų kelias link dabartinio gyvenimo, tai yra tapimu konsultantu, arba kodėl jie jautėsi nelaimingi, savo istorijos vystymą pradėjo prisimindami savo vaikystėje patirtus sunkumus. Tai atkartoja bendrą terapinio naratyvo struktūrą. Dažniausiai asmeninės problemos siejamos su tokiais priežastiniais veiksniais kaip gyvenimu nepilnoje šeimoje, patiriamu emociniu ar fiziniu smurtu iš artimųjų arba/ir, ekonominiu nepriteklumi. Šalia to, tokiuose pasakojimuose akcentuojama ne tik probleminis santykis su tėvais, tačiau ir santykiai mokykloje su bendraamžiais ir mokytojais.

Kita dalis tiriamųjų savo gyvenimo istorijų pasakojimą pradėjo reflektuodami jau savo kaip suaugusio gyvenimą ir jame patirtas asmenines krizes, kurios paskatino savęs-transformacijos procesą. Tokios probleminės situacijos dažniausiai siejamos su sudėtingais santykiais su partneriu (-e), artimųjų praradimu, pervargimu darbe ar patirtomis fizinės sveikatos problemomis. Tiek ankstesnės biografinės refleksijos, tiek ir dabarties pasakojimų atveju, gyvenimo įvykių aprašymas iliustruojamas būsenomis ir emocijomis siejamomis su tais išgyvenimais: „*jaučiausi negerai*“, „*nelaimingas*“, „*man negerai emociškai, aš nieko negaliu, aš dirbt negaliu, aš funkcionuoti negaliu*“, „*nemalonus jausmas viduje, ir stresas didžiulis*“. Nelaimės patirtis (trunkanti laike) ir /ar būklė (savijauta, patyrimas konkrečiais laiko momentais), išreiškiama per konkrečias emocines būsenas (stresas), arba per bendrą psichologinę savijautą, kuri nėra apibrėžiama konkrečiomis emocijomis, bet kalbant bendrai

apie nelaimę, negerovę, nemalonumus, o taip pat per atsiradusį neveiklumą ir negėbėjimą, ką nors svarbaus veikti, funkcionuoti.

Kai kurie tyrimo dalyviai tik labai paviršutiniškai ir apibendrintai minėjo patirtis vaikystėje ar jaunystėje, tačiau reflektuodami savo patirties pasekmes, jų reikšmę savijautai ir tolesniam gyvenimui, labiau koncentravosi į savo patirtus vidinius išgyvenimus ir ieškojimą būdų, kaip su jais susitvarkyti. Kiti tyrimo dalyviai apie savo gyvenime patirtus skaudžius įvykius pasakojo gana išsamiai, nuosekliai pasakodami savo gyvenimo istoriją ir pateikdami įvykius chronologine tvarka, kaip vienas įvykis lėmė kitą įvykį ir kokios tų įvykių pasekmės. Viena tyrimo dalyvė, detalai ir išsamiai pasakojusi apie savo gyvenimo eigą sakė, kad jau ne kartą apie tai yra kalbėjusi su kitais ir susigyveno su tomis žaizdomis, todėl jaučiasi visai ramiai pasakodama apie savo patyrimus. Detalus įvykių pasakojimas (fizinis ir psichologinis smurtas šeimoje, seksualinė prievarta, abortas, pabėgimas iš namų, ketinimas nusižudyti, ankstyva santuoka, verslo žlugimas, kalėjimas, vėžio įveikimas) iliustruoja ne tik patirtas kančias, bet ir gebėjimą jas įveikti, išlikti ir būti laimingai nepaisant to, kas įvyko. Tokiu būdu pasakotoja save pristato ne kaip gyvenimo auką, bet kaip sunkumų, vargo, nelaimių nugalėtoją. Taigi, pasakojimo detalumas tiriamųjų diskurse gali priklausyti nuo to, koks asmens santykis su išgyventais įvykiais ir kaip jis nori save pristatyti tyrėjai. Galima būtų daryti prielaidą, kad laimės ar nelaimės naratyvams visuomet yra reikalingos klausytojų reakcijos, pripažinimas, ypač jei klausytojai turi institucinį vaidmenį.

### 3.5.1. Vaikystės patirtys

Dažniausiai terapiniame naratyve yra aptariamoms vaikystės patirtys, turėjusios įtaką tolesniam žmogaus gyvenimui, ypatingai svarbūs santykiai su tėvais ar motinomis. Įdomu tai, kad tik keletas tyrime dalyvavusių asmenų minėjo savo santykius su motina. Žymiai dažniau buvo kalbama apie probleminius santykius su tėvu ar tėviu, o kartais buvo naudojamas apibendrintos „tėvų“ ar „šėimos“ sąvokos. Galima išskirti keletą dažniausiai pasikartojančių socialinių aplinkybių, kurios buvo siejamos su vaikyste tėvų šeimoje– tai fizinis ar psichologinis smurtas, tėvų alkoholizmas, artimųjų netektis bei ekonominis nepriteklis.

#### Šeima (tėvai)

Ne vienas tyrimo dalyvis minėjo, kad patyrė šeimoje psichologinį ir fizinį smurtą. Pavyzdžiui, viena tyrimo dalyvė apie savo paauglystę kalbėjo taip: *aš paauglystėje turėjau nepilnavertiškumo kompleksą, turiu istoriją gan nemažai metų psichologinio smurto ir terorizmo, ir panašiai, tose būsenose, aš patekdavau į tokias būsenas, kuriose*



*aš jaučiausi be galo brokuota, labai nelaiminga, nereikalinga, labai vieniša (I.1.M.43m.).* Nors šioje citatoje nėra išsamiai pasakojama, kokį konkrečiai psichologinį smurtą moteris patyrė, tačiau akcentuojama šios patirties pasekmės. Tai yra atsiradęs nepilnavertiškumo ir nereikalingumo jausmas, kas lėmė neigiamą savęs vertinimą ir nelaimę.

Šeimoje įgaunamas pripažinimas prisideda prie žmogaus savivokos formavimosi. Tai, kiek žmogus bus vertinamas ar priimamas savo šeimoje gali lemti tai, kaip jis pats save priims ir vertins. Pastebėta, kad dėl neigiamų patirčių šeimoje, jauni žmonės išgyvena negatyvias emocijas ir linkę save matyti kaip nepritampančius ar esančius atskirtyje žmones (Laureckis ir Petružytė 2016). Žmogaus nepripažinimas, jausmas, kad esi nereikalingas ryškus daugelyje surinktų pasakojimų. Papasakotos gyvenimo istorijos iliustruoja, kad pripažinimo gavimui, pirmiausia svarbūs tėvai ir artima aplinka vaikystėje. Vienas tyrimo dalyvis apie savo vaikystę pasakojo:

*Tai kaip mano patėvis mane mušdavo ir sakydavo, kad aš nieko vertas, mėšlo krūva, ar ne. Ir aš netgi, kai pabėgau iš namų, aš būdavau ten skautų stovyklose, ar dar kažkur, aš visą laiką jausdavausi mėšlo krūva. Sėdi žmonės aplink laužą ir sako „(...), atėik čia sėskis“, ir aš jaučiu, kad man jie paslauga daro, nes aš gi mėšlo krūva, aš atsisėdu ir jaučiuosi nevertas sėdėti tame rate. (...) ...mane mušdavo nuo 11 metų žmogus, kuris galvojau galų gale man bus tėvas, nes aš 3 metų netekau tėvo, ir įsivaizdavau, kad va, čia bus kažkoks fainas santykis galų gale, savo gyvenime atsirado kažkoks vyras, kuris mokys mane dalykų. Ir vienintelis dalykas, ką tu gauni iš to vyro, tai į snukį ir pasakymą, kad tu esi mėšlo krūva. (I.10.V.40m.)*

Pastaroji ištrauka ypatingai išryškina tėviškos figūros trūkumą vyro vaikystėje. Reikia atkreipti dėmesį, jog kalbama ne konkrečiai apie biologinio tėvo praradimą ir trūkumą, tačiau bendrai tėviškos figūros, kaip rūpestingos, suprantančios, priimančios trūkumą. Tai leidžia daryti paraleles su jau kitais atliktais tyrimais Lietuvoje, anot kurių tėvo rūpestingumo trūkumas yra svarbus formuojantis suicidiškiems polinkiams (Grigienė ir kt. 2015: 234-248). Jaunystėje patirtas nepriėmimas skatina tolesnį destruktivų elgesį, pavyzdžiui, bėgimą iš namų, alkoholio ar narkotikų vartojimą. Toks deviantinis elgesys, sietinas su noru atsiriboti nuo visuomenės, bet tuo pat metu ir bandymu ieškoti vietos ar aplinkos, kurioje galėtų būti priimtas.

Asmens nepriėmimas patiriamas ne tik tėvų šeimoje. Su juo susiduriama ir bendrai visuomenėje, ypatingai, jeigu asmuo išsiskiria iš „kitų“, yra visuomenės „paraštėse“ – yra narkomanas ar nuteistasis. Vyras, pasakodamas apie savo gyve-

nimą gatvėje, prisiminė įvykį, kai vienam draugui perdozavus narkotikų, jie buvo nuvežti į ligoninę. Vyras pasakojo:

*Kai mano draugas perdozavo nuo narkotikų ir mumis policija nuvežė į ligoninę, kad patikrinti, ar mes irgi neužsilenksime, kaip jie pasakė, „patikrinkite, kad ir tie neužsilenktų“, kad atvažiavo daktaras, pasižiūrėjo, sako „a, tai jie čia apsinarkašinę yra, nenudvės šį kartą“. Ir net nežiūri į mus, kažką aš sakau „bet mes gi žmonės“, „žmonės tik laiko klausimas, kada jūs lavonais tapsite“. Ir viskas. (I.10.V.40m.)*

Čia galima pastebėti „mes“ – „jie/kiti“ kategorijų atskyrimą, kuris atspindi identifikavimosi su konkrečia socialine grupe svarbą (Haslam ir kt. 2009). Ištraukoje matoma ir galios pozicija. Visuomenės institucijų atstovai (gydytojai), per kalbą ir elgesį atskiria save nuo narkotikų vartotojų. Pastarieji yra pašalinami ne tik iš visuomenės rato, tačiau bendrai iš žmonių kategorijos rato. Jiems apibūdinti naudojami nuvertinantys išsireiškimai, tokie kaip „nudvės“, „neužsilenktų“. Gana detalus ir emocionalus vyro pasakojimas rodo, kad šis jaunystės patyrimas išlieka svarbus iki šiol. Įdomu tai, kad viso šio konkretaus interviu metu buvo labai aiškiai jaučiama asmens pripažinimo ir priklausymo socialinei grupei ar konkrečiai visuomenei svarba.

Jausmas, kad asmuo yra priimamas kitų, jam svarbių žmonių, leidžia jausitis vertingu ir pripažintu, kas savo ruožtu formuoja žmogaus savigarbą (Burke ir Stets, 2009:117) ir sukelia teigiamas emocijas. Pripažinimo negavimas iššaukia neigiamas emocijas, kurios gali vesti link elgesio strategijų, kurios kompensuotą nepripažinimą. Tai patvirtina, kad tam, kad žmogus jaustųsi laimingas ir pilnavertis, svarbus kitų žmonių pripažinimas ir priėmimas. Kaip bus galima matyti tolesnėje analizėje žmogaus nuvertinimas buvo patiriamas tiek artimoje aplinkoje (konkrečiai šeimoje), tiek socialinėse struktūrose (mokykloje, tarp bendraamžių), ir bendrai jaučiamas visoje visuomenėje.

Ne tik asmeniškai patirtas psichologinis ar fizinis smurtas vaikystėje ir nepripažinimo ar nereikalingumo jausmas, bet ir bendrai socialinė aplinka, kurioje praėjo vaikystė svarbi apmąstant savo nelaimės priežastis. Žmogaus nelaimę iššaukia konkrečios gyvenimo aplinkybės, tai yra artimųjų alkoholizmas, netektis ar sunki materialinė padėtis. Viena tyrimo dalyvė apie savo vaikystę ir jaunystę pasakojo:

*Man buvo 5 metai, kai mano tėvai išsiskyrė ir aš likau gyventi su mama ir su broliu, dviem metais vyresniu. Mes gyvenome trise iki 18 metų. Ir tiesiog buvo, 18 metų, kai buvau, mano brolis išėjo į kariuomenę, tais metais mes likome gyventi dviese su mama. Ir mano mama tiesiog jai buvo tikrai sunkus*

*jos pačios gyvenimas, ir ji pasinėrė į alkoholizmą. Ir tiesiog aš mačiau visą jos degradaciją, ji viena gerdavo, kad ten būtų kokios užgertuvės, tai aš tokių dalykų nemačiau, kur ten muštynių, tai netoks variantas. Bet aš vis tiek mačiau individualaus žmogaus susinaikinimą. Ir kaip nepakėlė, sakykime, to gyvenimo. Ir tada, man aišku buvo didelė trauma, ir 18 metų ji išėjo grynai pavasarį, prieš mano egzaminus valstybinius mokyklos. Ir tada, kadangi mes turėjome labai gilų, artimą santykį su ja, man buvo didžiulė trauma tuo metu. (I.13.M.39m.)*

Citatoje moteris pateikia įvykių grandinę, kuri paremta priešastiniais-pasekiniais ryšiais (tėvų skyrybos – motinos sunkus gyvenimas ir numanoma alkoholizmo pradžia – brolio išėjimas – motinos degradacija – motinos savižudybė). Šiuo atveju, moteris ne kaltina savo motinos dėl jos pasirinkimo, bet atvirksčiai bando pateisinti. O jos patirtą traumą dar labiau sustiprina tai, kad su motina teigia turėjusi gilų ir artimą ryšį.

Ankstyvos konfliktinės, žeidžiančios patirtys siejamos su „dvigubais standartais“, egzistavusiais visuomenėje. Vidines įtampas vaikystėje kėlė tai, kad egzistavo du pasauliai, viešas „sceninis“ demonstravimas, bei tikrasis „užkulisinis“, privatus gyvenimas. Viena iš tyrimo dalyvių, taip pasakojo apie savo gyvenimą:

*(...) pas mane vaikystė buvo pakankamai sudėtinga, kaip aš sakau, nors gyvenau inteligentų šeimoje, tėtis gydytojas, mama mokytoja, bet pas mus šeimoj, kaip aš sakau, buvo tiek psichologinis, tiek fizinis smurtas, kaip aš sakau, gyvenau tam tikrame teatre arba kaukių baliuje, kaip aš vadinu. Tai tarkime, namie yra vienas vaizdas, o už durų išėini ir esi inteligentiška šeima, o visi „vau, kaip tau faina, kaip gerai gyveni, kaip viskas okay“. O iš tikrųjų viduje viskas buvo priešingai. (...) 16-os metų buvau išprievartauta, ta prasme, tėtis per tą tokį, kadangi gydytojas, „čia ne imidžas“, kad vaikas gimtų ir tu dar tokiose situacijose, per prievartą padarė, kaip sakau, tiesiogine žodžio prasme, per prievartą padarė abortą. Tai vat, čia gal sakykime buvo mano didžiausias vienas iš tų smūgių, vienas toks. (I.6.M.38m.)*

Čia išryškintas prieštaravimas tarp socialinės aplinkos, kurioje moteris gyveno – tėvų socialinio statuso ir su šiuo statusu siejamomis vertybėmis bei socialinėmis nuostatomis visuomenėje – bei realios santykių dinamikos šeimoje. Šioje istorijoje, pasakotoja apibūdina savo gyvenimą Goffmano terminais – kaip „teatrą“. Dar specifiškiau, tyrimo dalyvė vadina tai „kaukių baliuimi“. Kaukių balius siejamas su pasislėpimu už tam tikrų pasirinktų kaukių, savojo veido nerodymo aplinkiniams. Šiuo atveju, kaukės yra suvokiamos kaip socialiniai vaidmenys, kuriuos asmenys

užima visuomenėje. Konkretūs socialiniai vaidmenys siejami visuomenėje su tam tikrais moraliniais elgesio standartais. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad moters paauglystė, apie kurią pasakoja, vyko 1990-ųjų pabaigoje – 2000-ųjų pradžioje. Moteris, sakydama „*nors gyvenau inteligentų šeimoje*“ išryškina egzistavusį prieštaravimą tarp visuomenėje priimtų standartų, priskiriamų inteligentiškos šeimos įvaizdžiui, kuris dažniausiai siejamas su išsilavinimu, emociniu ir finansiniu saugumu, ir realybėje arba „užkulisiniame“ gyvenime pasireiškiančiu smurtiniu elgesiu. Taip pat, išryškinami galios santykiai šeimoje. Būdama paauglė, mergina neturėjo autonomijos pasirinkti, ar daryti abortą, ar ne ir buvo priklausoma nuo tėvo, kurio „gydytojo įvaizdis“ nesiderino su dukros, kaip „paauglės su vaiku“ įvaizdžiu. Dar daugiau iš tolesnio istorijos pasakojimo, ryškėja, kad aplinkos žmonės (mokytojai, draugai) nepripažino buvusios situacijos problemiško. Kaip moteris toliau pasakojo: *aš ieškodavau pagalbos, ar pas mokytojus, ar pas draugus, nu, niekas netikėdavo, „ką tu čia nusišneki, pažiūrėk, mama tokia, tėtis toks, ir ten viskas yra okay“.* Tai vat, per tą netikėjimą, eidavai į tuos kraštutinumus kaip vaikas, paauglys, ieškodamas kažko pagalbos.... Bendra situacija – prieštaravimai tarp socialiai priimtinių normų ir realaus elgesio šeimoje, tėvų kontrolė ir negavimas pripažinimo iš svarbių žmonių lėmė tolesnius moters gyvenimo pasirinkimus – bėgimą iš namų, bandymą žudyti paauglystėje ir ankstyvą santuoką, kuri simbolizavo pabėgimą iš tėvų namų ir tam tikrą išsilaisvinimą. Galima matyti, kad ir šioje gyvenimo istorijoje atsikartoja žmogaus nuvertinimas ir nepripažinimas ir iš to kylantis deviantinis elgesys.

Vaikystėje patiriamas konfliktas siejamas ne tik tarp socialinės aplinkos deklaruojamų ir realiai patiriamų vertybių ar elgesio standartų nesuderinamumo, bet ir tarp visuomenėje egzistuojančių normų siejamų su emocijų raiška. Asmeniniuose naratyvuose galima identifikuoti Lietuvos visuomenėje vyravusią emocinę kultūrą. Pasakojimuose aptiriamos emocijų normos ir taisyklės (Hochschild 2012), egzistuojančios visuomenėje ir patiriamos vidinės įtampos, nesugebant prisiderinti prie jų. Vienas iš tokių prieštaravimų siejamas su tuo, kokiose situacijose, kokios emocijos gali būti patiriamos. Vienas tyrimo dalyvis, pasakodamas apie savo vaikystę, pasakojo:

*Santykiai su patėviu buvo sudėtingi, jisai labai impulsyvus buvo, kai jis buvo jaunas, jisai labai šaukdavo daug, o man tas, nu, ta prasme, ant manęs šaukt ar mušt, man būdavo vienodai. Mano jausmas viduje būdavo tas pats. Aš pavydėdavau, aš atsimenu, kad kartais pavydėdavau draugam, kuriuos mušdavo iš tos pusės, kad jie turi tada tarsi leidimą nekęst to, kuris juos muša, nes tai suprantama, kaip bloga. O ant manęs tiktai šaukia, aš neturėčiau būt nepatenkintas, taigi viskas gerai daugiau apart to. Nu, o man ne. Ir tie va tokie nesutapimai, tos socialinės nuomonės to, iš aplinkos ateinančio maždaug,*

*ne, nu tai gi tu žiūrėk, fainai gyveni čia, viską turi, žinai, ir taip toliau. O mano viduj, jūs, ta prasme, net neišsivaizduojat, kaip man, nu, negera yra. (I.3.V.38m.)*

Vidinius konfliktus ir įtampas kelia ne tik pats savaime patiriamas psichologinis smurtas. Svarbiau yra tai, kad psichologinis smurtas tiek pasakotojo, tiek aplinkinių nėra identifikuojamas, kaip smurtas. Todėl pasakotojas išgyvena vidinius konfliktus ir įtampas, dėl savo jausmų smurtaujančiam patėviui, kurie neatitinka vyraujančių jausmo taisyklių (Hochschild 2012) ir normų, kokius jausmus galima jausti vienoje ar kitoje situacijoje. Tokį vidinį konfliktą iššaukia suvokimas, kad psichologinis smurtas nėra tapatus fiziniam smurtui. Kad tik esant fiziniam smurtui žmogus gali nekęsti savo smurtautojo. Situacija atrodo paradoksali – asmuo patiria psichologinį smurtą, tačiau vietoj to, kad jis galėtų apsisaugoti nuo jo, bent jau viduje jausdamas pyktį, pasipriešinimą smurtautojui, jam „draudžiama“ jausti tokius jausmus, nes „psichologinis smurtinis elgesys“ nėra visuomenėje traktuojamas kaip „smurtinis“. Tokia situacija, kelia pavydo jausmą draugams, kurie patiria „tikrąjį“ – fizinį smurtą ir turi visuomenės leidimą nekęsti. Šis pavyzdys iliustruoja egzistavusias (o galbūt ir iki šiol egzistuojančias) Lietuvos visuomenėje smurto socialines normas. Balso kėlimas, intensyvus pykčio reiškinys vaiko atžvilgiu nėra priskiriama smurto kategorijai. Tuo pačiu yra išryškintos emocijų normos, siejamos su galima reakcija ir atsaku į smurtą. Galima daryti prielaidą, kad psichologinis smurtas ne tik kad nebuvo suvokiamas kaip smurtinis elgesys, bet buvo toleruojamas ir netgi pateisinamas visuomenėje, ar netgi traktuojamas kaip „mažesnė blygybė“ lyginant su fiziniu smurtu.

## **Mokykla**

Mokykla ne tik švietimo institucija, suteikianti žinias ir išsilavinimą, bet ir svarbus socializacijos veikėjas, kur žmogus yra įtraukiamas į platesnės socialinės grupės veiklą. Todėl mokykloje ar bendraamžių aplinkoje turėtos patirtys turi lemiamą reikšmę tolesniam žmogaus gyvenime. Mokyklos aplinka, buvimas su bendraamžiais sietinas su asmens socialinės tapatybės formavimusi ir jos patvirtinimu. Būdamas socialinės grupės nariu ir jausdamas, kad yra grupėje priimamas, asmuo įgauna savivertę (*self-worth*) (Burke ir Stets, 2009), tai yra jausmą, kad esi vertingas ir vertinamas.

Pasakojimo metu, išryškėjo patyčių mokykloje problema ir jos reikšmė tolesniame žmogaus gyvenime. Ne vienas tyrimo dalyvis paminėjo, kad patyrė mokykloje patyčias ar nepriėmimą ne tik iš savo bendraamžių, tačiau ir iš mokytojų. Patyčių pobūdis ar konkreti priežastis dažniausiai nebuvo detalizuojama. Pasakodami

apie patirtas patyčias tyrimo dalyviai negalėjo tiksliai įvardinti, kodėl iš jų buvo tyčiojamasi, kaip pavyzdžiui šioje ištraukoje: *„visa klasė buvo nusiteikusi prieš mane, nes aš visada buvau kažkokia tokia, nežinau, na, tokia su savo, savo mąstymu kažkokiu.“* (I.16.M.26m.). Asmeninis išskirtinumas, buvimas kitokiu nei visi yra apibūdinamas kaip vienas iš galimų patyčių priežasčių. Tai gali būti siejama tiek su tuo, kad tokių vaikų elgesys skiriasi nuo bendraamžių, jie atrodo silpnesni ir nepajėgūs pakovoti už save. Kita vertus, tai gali sietis su tuo, jog asmuo savo jautrumą pabrėžia, kaip gebėjimą atpažinti patyčias ir jas įvardinti, kas tampa paskata kelti tolesnius klausimus apie socialinį teisingumą ir savo vietą visuomenėje. Viena tyrimo dalyvė sakė: *„aš susidūriau ir su patyčiomis mokykloje, ar ne, ir turbūt pakankamai anksti iškilo egzistencialistiniai klausimai, kodėl yra taip, kaip yra, o kodėl visi žmonės negali draugauti, tokie socialinio teisingumo dalykai. Tai vat“*. (I.6.M.38m.). Tai rodo ir tai, kad greičiausiai nėra bendro apibrėžimo tam, kas yra patyčios – vienam vaikui tai gali būti tiesiog normalus, įprastas bendravimo būdas, kitam – tai gali kelti neigiamas emocijas.

Nepritapimą prie bendraamžių ir iš jų patiriamą emocijų, o ir fizinį smurtą gali lemti neatitikimas vyraujančioms jausmo taisyklėms, kurios priskiriamos konkrečioms socialiniams vaidmenimis (Hochschild 2012). Pavyzdžiui, moterys įprastai matomos, kaip jautresnės ir emocionalesnės, joms leidžiama laisviau ir intensyviau reikšti savo emocijas nei vyrams. Iki šiol mūsų visuomenėje galima išgirsti posakį „berniukai neverkia“. Socializacijos procese išmokstama, kam, kokias, kokiame vietoje emocijas yra priimtina ir galima demonstruoti. Kai žmonių jausmai nukrypsta ar neatitinka jų socialinei grupei priimtoms ideologijoms, jie gali būti nepageidaujami ar netgi išmetami iš grupės.

Tokią patirtį galima iliustruoti vieno tyrimo dalyvio pasakojimu. Kalbėdamas apie savo vaikystę vyras pabrėžė, savo išskirtinį jautrumą, kuris visuomenėje nėra priskiriamas kaip vyrų tapatybę išreiškiantis bruožas. Tyrimo dalyvis taip save apibūdino: *„aš visada, nuo pat vat kažkur mažų dienų, aš jausdavau labai stipriai daug. Aš jaučiau begalę jausmų, aš jaučiau žmones, aš jaučiau, nu aš pastebėdavau bet koki niuansą, jeigu jie nepatenkinti kažkur tai, žinai, ar panašiai, aš iškart reaguojau į tai.“* (I.3.V.38m). Aptiriamas vyriškas jautrumas tampa asmens išskirtinumu ir unikalumas, bet tuo pačiu ir kaip tam tikras „nenormalumas“ kitų atžvilgiu, kaip neatitikimas vyrams priskiriamoms visuomenės normoms. Ši asmeninė savybė tampa patyčių mokykloje ar nepritapimo prie bendraamžių ar mokytojų priežastimi. Tyrimo dalyvis taip apibūdino situaciją *„jeigu berniukas lengvai verkia, ane, tai kas jo laukia susidūrus su mokykla ir būriu vaikų? Tai aišku, kad bus kažkokios patyčios, bus dar kažkas (I.3.V.38m)“*. Čia pasakotojas naudoja trečią asmenį lyg nutolindamas save nuo pasakojimo situacijos ir atsiribodamas nuo jos, tačiau tuo pačiu ir apibendrinamas tokią situaciją, kurią galimai patyrė ne tik jis, bet ir kiti.

Ir nors pats tyrimo dalyvis pokalbio metu neminėjo, kad jis asmeniškai patyrė patyčias, tačiau sakinyse „ (...) *bet tuo pačiu buvo, žinai, nu tie visokie galios žaidimai ir aš juos pralaimėdavau elementariai*“ išryškina socialinių vaidmenų „normų“ atitikimo svarbą socializacijos procese, ypač ypatingai įsitvirtinant bendraamžių grupėje. Tokios normos yra susijusios su lyčių socialiniais vaidmenimis, kurie apibrėžia ne tik vienokį ar kitokį elgesį, bet ir emocijų raiškos normas. Socialinės normos „*berniukai neverkia*“ neatitikimas galėjo lemti psichologinę ar net fizinę bausmę. Tai svarbu aptariant ir šių dienų diskusijas apie patyčias mokyklose. Viena vertus, siekiama su jomis kovoti, tačiau tuo pačiu vengiama pripažinti ar mokyti vaikus, kad ne visada visi gali atitikti vyraujančius visuomenėje socialinius vaidmenis. Visuomenės „normalumo“ standartai, kaip rodo interviu, iššaukia ne tik visuomenės neigiamas reakcijas, tačiau taip pat sukelia vidinius konfliktus, reflektuojant savo asmenybę, savo vietą visuomenėje ar grupėje. Negavimas savo tapatybės patvirtinimo lemia nepasitenkinimą tiek savimi, tiek ir bendrai visuomene.

Poreikis būti reikalingu, vertinamu, pripažintu ir priimtu yra ypatingai svarbus žmogui ir jo laimės jausmui. Asmens pripažinimo svarbą visuomenėje pabrėžė Axelis Honnethas. Jis akcentavo teisinį individo pripažinimą (angl. *recognition*) visuomenėje ar bendruomenėje, gaunamą iš kitų bendruomenės narių. Toks juridinis individo pripažinimas, pasak Honnetho užtikrina tai, kad žmogus gali susikurti teigiamą požiūrį į save (Honneth 1995: 80) ir bendrai yra svarbus visuomenės gerovei. Toks pripažinimas siejamas su jausmu, kad esi teisėtas bendruomenės narys, kad turi teisę apskritai būti visuomenėje.

Apibendrinant vaikystės patyrimus, galima matyti pasikartojančius tyrimo dalyvių pasakojimuose patyrimus, pateikiamus, kaip nelaimės priežastis. Tai destruktivūs socialiniai santykiai šeimoje. Dauguma apklaustų tiriamųjų gyveno nepilnose šeimose (be vieno iš tėvų, su įtėviu), ne vienas minėjo susidūrę su artimų žmonių alkoholizmu. Taip pat minėtos sunkios ekonominės sąlygos, kurios apibūdinamos kaip „išgyvenimo sąlygos“. Emocinis ir fizinis smurtas – pasikartojantis tiek vyrų, tiek moterų gyvenimo istorijose. Tai iliustruoja, kad vaikystės patirtys turi įtakos tolesniam žmogaus gyvenimui ir psichologinei gerovei, ką apibrėžia ir psichologijos atstovai ir laimės tyrimų mokslininkai (Clark ir kt. 2018). Tačiau interviu metu išryškėjo, kad tokia socialinė aplinka svarbi asmens tapatybės patvirtinimui, o asmens nuvertinimas, nepripažinimas, nepriėmimas socialinėje grupėje ar visuomenėje sąlygoja laimės stoką.

### 3.5.2. Suaugusio nelaimės priežastys

Jeigu vieni tyrimo dalyviai savo nelaimės priežastis siejo su vaikystės traumomis, tai kita dalis tiriamųjų, pasakodami savo gyvenimo istorijas ir esminius įvykius, lėmusius savęs-transformacijos pradžia, iš karto pasakojo apie savo suaugusio gyvenimą ir jame kilusias įtampas, ar konkrečius įvykius, paskatinusius ieškoti pokyčių.

Illouz (2007) pastebėjo, kad terapinio naratyvo schemeje yra būdinga savo taip vadinamo pataloginio elgesio identifikavimas ir jo paaiškinimas remiantis praeities patirtimi (Illouz 2007: 58-59). Interviu metu pastebėta, kad toks pataloginis elgesys dažniausiai siejamas su perfekcionizmu ir darboholizmu, kurie labiau išryškina moterų pasakojimuose. Šios charakterio savybės aiškinamos, kaip asmeninės savybės, siejamos su asmens vaikystės patirtimi arba kaip asmenybės išskirtinumas, pasireiškiantis konkrečioje darbinėje aplinkoje. Vaikystės patirtis (vaikystėje patirtas materialinis nepriteklis, artimųjų žmonių netektis) tokiais atvejais buvo pateikiama ne kaip esminis gyvenimo įvykis, tačiau tik kaip priežastis ar sąlygos atsirasti konkrečiam pataloginiam elgesiui, ką iliustruoja toliau pateikta ištrauka.

*Aš atėjusi esu iš šeimos alkoholiko, mano abudu tėvai manęs neaugino, aš, galbūt negalėčiau sakyti, kad visai neaugino, bet pagrinde aš gyvenau su savo močiute, kuri mane augino nuo to, kai man buvo keturi metai. Ir mes gyvenome daugybę metų tikrai labai kukliai. Ir aš padėdavau močiutei penkias valandas kepti sausainius, kad mes juos pardavę galėtume nusipirkti mėsos. Tai suprantate, kai žmonės man pradeda kalbėti apie tai, kad tu galėtum čia tą ir aną, aš galvoju, kad „aš esu visko mačiusi“. Ir smurto šeimoje, ir nepritekliaus, ir globojau savo senelius, kurie tikrai sveikatos daug neturėjo, ir pačiai man teko daug stengtis, mokyti, studijuoti, kad galėčiau įstoti į universitetą, nes tikrai nebuvo pinigų mokėti už mokslus, ir reikėjo stengtis išlaikyti tą poziciją universitete, kad gauti stipendiją ir po to ieškoti darbo, ir dirbti, kad galėčiau, kaip jauna moteris save išlaikyti, nes tikrai nebuvo kam man viso to gerbūvio sukurti. Ir paskui stojau į doktorantūrą, ir, ta prasme, aš dirbdavau po du darbus, miegodavau po 4–5 valandas. Tai va, iš kur ateina, išsekimas, va iš kur sustreikuoja sveikata, ir alpsti ir darbe ir visko yra buvę. (I.15.M.37m.)*

Destruktyvūs santykiai tėvų šeimoje, ekonominis nepriteklis, atsakomybė už vyresnius žmones matoma kaip priežastis darboholizmo susiformavimui. Darboholizmas siejamas su siekiu išlikti, o paskui ir įsitvirtinti visuomenėje. Pateiktoje citatoje galima matyti ir kaip tyrimo dalyvė apmąsto, savo kaip moters



padėtį visuomenėje. Chase pastebi, kad asmeniniuose pasakojimuose svarbu ne tik tai, ką žmogus pasako, bet ir tai, ko nepasako, kadangi žmonės konstruoja savo tapatybes ne tik per tam tikras istorines linijas, bet ir per nenupasakotus diskursus ar nediskursyvią veiklą (Chase 2017: 954). Iš pateiktos ištraukos galima numanyti, kad būtent jaunos moters pozicija visuomenėje, neturint išorinio finansinio palaikymo iš tėvų ar vyro, yra sudėtingesnė ir reikalaujanti daugiau pastangų įgauti ir išlaikyti savo socialinį statusą visuomenėje, numanomai lyginant su vyrais, ar su moterimis, kurios turi išorinę finansinę paramą.

Galima atkreipti dėmesį, kad moterys dažniau nei vyrai pasakojo apie savo darbo sąlygas, didelį darbo krūvį, darbą keliuose darbuose, įvairių atsakomybių prisiėmimą, kas buvo dažniausiai aiškinama įgimtu darboholizmu ar perfekcionizmu. Moterys pasakojo, kad jos stengėsi kuo labiau atitikti darbo aplinkos keliamus reikalavimus, ir, kaip jos teigė, dėl savo įgimto darboholizmo ir perfekcionizmo negebėjo išlaikyti savo asmeninių ribų. Toks elgesys siejamas su bendrai egzistuojančiomis visuomenėje normomis, kur vertinamas paklusimas taisyklėms, punctualumas, pareigingumas, reiklumas. Tokia aplinka suformuoja žmogų, kuris įreminamas į tam tikrą socialinę aplinką ir tam, kad atitiktų socialines normas, turi paklusti ir atitikti tokioms taisyklėms. Su griežtomis taisyklėmis ir būtinumu joms paklusti susiduriama dar mokykloje. Kaip viena tyrimo dalyvė sakė *„suvaržymai (...) jie labai stiprūs buvo mokykloje, pradinėse klasėse, dėl to, kad mes visi buvome tokie pavyzdiniai pirmūnai. Ir aš labai gerai save žinau, kad per pamokas kantriai būdavau nuolanki, mandagi, tik pertrauka ir aš baltus bantus pasileidusi bėgu lakstyti, keliai nubalnoti, nes ten yra laisvė, ten yra tas gyvumas ir tikrumas. Bet kai dvylika metų prasimokai vis tame, taip stipriai, tai po to ir įprotis yra toks, kad tu visada turi tokia būti (I.12.M.37m.)*. Beveik visi socialiniai institutai – mokykla, universitetas, vėliau darbo aplinka suvokiami kaip suvaržantys asmens laisvę, įreminantys jį, primetant konkrečius vaidmenis, ir tuos vaidmenis atitinkantį ne tik elgesį, bet ir gyvenimo būdą (pavyzdžiui tam tikras aprangos kodas, elgesio taisyklės ir panašiai). Visa tai suvokiama kaip asmeninės nelaimės priežastis, o laimė savo ruožtu suvokiama kaip išsivadavimas iš visuomenės normų ir asmeninė laisvė. Todėl viena iš priežasčių, lėmusių asmens norą ieškoti kitokio gyvenimo būdo ir galiausiai pakeisti savo karjeros kryptį susijusi su žmogaus darbine patirtimi ir darbo aplinkos kontekstu

Aukšti reikalavimai, atsakomybė ne tik už savo, bet ir už įmonės vadovo ar visos įmonės veiklą, griežtų taisyklių gausa, kritika, gaunama iš vadovų, ilgos darbo valandos buvo vadinamos kaip priežastys, lėmusios nepasitenkinimą darbu, išsekimą ar pervargimą. Nepaisant to, kad dauguma įvardijamų problemų yra sisteminio pobūdžio, tyrimo dalyviai jas aiškina, remdamiesi savo asmeninių charakterio bruožų išskirtinumu, taip prisiimdami visišką atsakomybę sau. Tai atspindi terapinės kultūros bruožą, kai individo asmeninė atsakomybė yra sureikšminama

(Cabanas ir Illouz 2019). Viena tyrimo dalyvė, paklausta kaip prasidėjo jos dabartinė veikla, atsakė „*Kaip atsirado? Tai atsirado ne iš gero gyvenimo, ne iš gero vidinio gyvenimo*“. Toliau apie savo patirtis ji pasakojo:

*Daug dirbau iš tikrųjų, perdegiau. Kilo panikos atakos (...) Tai aišku, kad savęs netausojau, dirbau, nešdavausi darbus į namus ir į lovą, jeigu taip galima pasakyt netiesiogiai. Ir buvau perfekcionistė, jo, perfekcionizmas galbūt, nesugebėjimas nubrėžti ribų, nes kai imi tiek, kiek duoda, tai ir krauna vis daugiau. Ir galbūt žinių trūkumas. Žinių trūkumas, kaip veikia protas, kaip veikia kūnas, tai vat ir susidėjo viskas tiesiog. (...) įmonė tikrai kūrėsi ir aš buvau vienas specialistas, dariau 3 žmonių funkcijas. Ir aišku, nu, perfekcionizmas, tai čia vidinis turbūt žmogaus noras kuo geriau padaryt ir viską padaryt. Ir kad būtų visą laiką padaryta jau dabar, o ne vakar. Tai čia gal mano patirties pačios trūkumas buvo, kaip planuotis, kaip apskritai įmonė veikia ir kaip ten viskas vyksta, tai tokia patirtis. (I.18.M.38m.)*

Perdegimą darbe moteris aiškina savo įgimtu perfekcionizmu, negebėjimu nubrėžti ribų, nežinojimą kaip veikia įmonė, nemokėjimą planuoti. Visa atsakomybė perkeliama ant pačios moters pečių, o įmonės vadovų atsakomybė nėra svarstoma.

Laimė, kaip socialinė kategorija, siejama su sėkminga karjera ar apskritai su sėkme (Cabanas 2016). Anksčiau sėkmė buvo traktuojama kaip laimės priežastis, tuo tarpu pastaraisiais metais, dažniau teigiama, kad laimė yra sėkmės priežastis, o ne pasekmė (Cabanas ir Illouz 2019). Tai reiškia, kad norint būti sėkmingu, pirmiausia žmogus turi būti laimingas. Tyrimo dalyvių pasakojimuose laimė yra labiau vertinama nei sėkmė. Apmąstant laimės ir sėkmės santykį įvedamas tikros ir netikros laimės apibrėžimas. Netikra laimė siejama su tuo, kas visuomenėje įprastai suprantama kaip sėkmingas gyvenimas, tai yra „*sėkminga karjera, graži išvaizda, madingi draugai, madingos vietos, vakarėliai*“ ir lūkesčiu, kad visa tai turėdamas žmogus gali jaustis laimingu. Dar daugiau tyrimo dalyviai minėjo, kad sėkminga karjera leido užtikrinti materialinius poreikius, tačiau nepatenkino emocinių poreikių: „*Mano darbe man irgi labai patiko, labai man viskas sekėsi ir taip toliau, bet ten aš tokia save prarasdavau toks jausmas. Aš energetiškai tenai neužsipildydavau, prisipildydavau, bet aš ten tiesiog pavargdavau*“ (I.12.M.37m.). Netikra laimė apibūdinama kaip „*sintetinė*“, „*priimta norma*“, „*išorinė*“ ir priešinama su „*tikra*“, „*vidinė*“ laimės būseną. Materialinis gyvenimas pateikiamas kaip opozicija dvasiniam, emociniam ar vidiniam gyvenimui, kur pastarasis yra suvokiamas kaip tikresnis, svarbesnis ir suteikiantis tikrąjį laimės pojūtį nei vien tik materialinių poreikių patenkinimas.

Kita vertus, galima matyti, kad sėkmė suvokiama kaip daugialypė, galinti apimti skirtingus gyvenimo aspektus. Tačiau sėkmė vienoje socialinė aplinkoje ne-

būtinai reikš, kad esi sėkmingas ir kitoje aplinkoje. Laimę tiriantys mokslininkai, pastebi, kad laimė yra sąryšio emocija, kuri atsiranda santykiyje su kitais žmonėmis (Holmes ir McKenzie 2018), o taip pat priklauso nuo turimų santykių kokybės. Nepaisant to, kokia sėkminga yra karjera, blogi artimi santykiai ar jų stoka lemia ir laimės stoką bei impulsą ieškoti išėjimo. Tokią situaciją iliustruoja citata, kurioje moteris pasakoja apie savo skyrybas ir savo būseną iki jų:

*Prieš skyrybas buvo toksai jausmas nepasitenkinimo, nepasitenkinimo jausmas, kuris atrodo niekaip nepaaiškinamas, nes viskas lygtai iš išorės, va tie tokie langeliai, kur gali ir karjera, ir šeima, ir čia ir tas, ir tas, ir tas, ir tas, viskas viskas yra, bet viduj, nu, taip tuščia, visiškai tuščia ir net nežinai, nuo ko pradėt, nes atrodo, kaip ir viskas normalu, iš tikrųjų. Ir neaišku, už kur užsikabint, nuo ko pradėt. Tai vat tas, nuo ko pradėt, ir buvo tas, ta santuokos griūtis, kur buvo toksai geras skambutis. (I.9.M.41m.)*

Šiuo konkrečiu atveju, nepaisant to, kad moteris buvo padariusi sėkmingą karjerą, santykiai su sutuoktiniu neteikė pasitenkinimo, o skyrybos tapo impulsu keisti gyvenimo būdą.

Interviu metu atsispindėjo visuomenėje diskursyviai formuojami laimės objektai (Ahmed 2010), kurių buvimas reiškia laimingą gyvenimą. Tačiau taip pat pasakojimai atskleidžia ir vidines įtampas, kurios kyla suprantant, kad nors atitinki normatyvinius laimingo gyvenimo lūkesčius, tačiau jie nesuteikia laimės. Dėl to kyla neigiamos emocijos, tokios kaip pyktis, nepasitenkinimas. Tai galima matyti iš toliau pateikto pavyzdžio.

*Tai realiai tai buvo prieš 13 metų. Ir tada, kai aš jaučiausi visiškai nelaiminga. Ir tada prasidėjo mano ieškojimas. Nes aš tada iš tiesų buvau sėkminga versle, ar ne, ta prasme, darbinėje perspektyvoje, savirealizacijoje. Tačiau santykiai tada, ta prasme, ir šeima buvo, ir dvi dukros buvo, bet toks jautėsi, kad vat, nelaiminga. Nelaiminga. Nepatenkinta. Pikta. Nežinau, neįvertinta, nepamatyta. Ir tada vienose iš verslo mokymuose, aš tada pasakiau vyrui, kad aš esu nelaiminga ir sugalvojau, kad aš noriu skirtis, nes galvojau, kad man kas nors kitas padovanos laimę [juokiasi] [...]. (I.11.M.44m.)*

Citatoje galima matyti, kokie bruožai priskiriami laimingai moteriai. Tai – sėkminga karjera, savirealizacija, ateities perspektyvos, sukurta šeima, pagimdyti vaikai. Tačiau taip pat aktualizuojami ne objektyvūs pasiekimai, bet santykio kokybės aspektas. Čia vėlgi atsiranda asmens įvertinimo svarba, kaip vienas iš laimę le-

miančių veiksnių. Asmens nepripažinimas ar nevertinimas kelia neigiamas emocijas ir skatina svarstyti skirtingas elgesio strategijas, šiuo atveju skyrybas.

Ryžtingi sprendimai keisti savo gyvenimo būdą atsiranda po esminių gyvenimo lūžių, kaip pavyzdžiui skyrybos paskatina ieškoti būdų, kaip išgyventi atsidūrus naujame socialiniame vaidmenyje ir pasikeitus gyvenimo sąlygom. Tačiau sprendimą ieškoti atsakymų, kodėl esi nelaimingas ar kas su manim negerai, gali paskatinti ir išoriniai dirgikliai, pavyzdžiui kursai, seminarai ar verslo mokymai, kaip iliustruoja pateikta aukščiau citata.

Vertinga atkreipti dėmesį, kad dauguma informantų, prieš pradėdami dabartinę savi-pagalbos konsultacijų veiklą, dirbo paslaugų, pardavimo, komunikacijos, rinkodaros, informacinių technologijų srityse. Nemaža dalis jų užėmė vadovaujančias pozicijas įmonėje (komunikacijos vadovė, rinkodaros direktorė įmonėje, verslo konsultantė Lietuvos ar tarptautinėse įmonėse, pardavimų vadovas). Jų materialinė padėtis ir socialinis statusas galimai sudarė palankesnes sąlygas išeiti iš ankstesnio darbo ir pradėti savo veiklą. Socialinė ir materialinė padėtis suteikė galimybes lankyti įvairius saviugdod kursus, seminarus Lietuvoje, o taip pat ir užsienyje. Be to, dažnai verslo organizacijose dirbantys žmonės susiduria su įvairiais profesiniais mokymais, organizuojamais įmonių viduje, kurie taip pat paskatina ir naują savęs mąstymo būdą. Daviesas atkreipė dėmesį, kad rinkos organizacijos, korporacijos perėmė terapinę kalbą ir požiūrį bei paskatino ir prisidėjo prie laimės industrijos plėtros. Nuo XX amžiaus dešimto dešimtmečio klientų aptarnavimas, aptarnavimo etika tapo ne tik psichiniais ištekliais, kurie padėjo parduoti daugiau produktų: jie tapo patys produktais. Darbuotojų laimė ir psichologinis įsitraukimas tapo ypatingai svarbūs korporacijose, kurios pardavinėja idėjas, patirtis ar paslaugas. (Davies 2016: 124-137). Tuo pačiu laimė tapo produktyvumo rodikliu. Korporacijoms tapo svarbu turėti laimingus darbuotojus, dėl to, kad tokie darbuotojai yra labiau motyvuoti, aktyvūs, produktyvūs ir efektyvūs, o tai reiškia naudingi pačiai korporacijai ir jos tikslų siekimui. Todėl, korporacijos ėmė investuoti į darbuotojų mokymus. Jeigu anksčiau darbuotojų mokymai dažniau buvo nukreipti į specifinių, su konkrečiu darbu susijusių, įgūdžių ugdymui ir gerinimui (pavyzdžiui, komandinio darbo gerinimą, efektyvaus pardavimo, viešo kalbėjimo, projektų valdymo ar panašiai.), tai dabar šalia jų galima rasti tokių kursų, kurie susiję su asmeninių žmogaus savybių, tokių kaip emocinio intelekto, tarpasmeninio bendravimo, asmeninės gerovės kūrimui skirtų mokymų. Pavyzdžiui, Lietuvoje veikiančios atrankų kompanijos „Alisa Management Laboratory“<sup>39</sup> internetiniame

---

<sup>39</sup> Įmonės pavyzdys pasirinktas atsitiktinai, įvedus į Google paieškos sistemą „darbuotojų mokymai“. Ši įmonė buvo pirmoji, kurią pateikė paieškos sistema.

puslapyje galima rasti „Asmeninio efektyvumo“ mokymus įmonės darbuotojams. Prie šių mokymų programos rašoma: „Asmeninis efektyvumas, kurį formuoja socialiniai gebėjimai, tampa ypač aktualus. Vystydami savo socialinius gebėjimus tampame laimingesni, galime pasiekti daugiau ir asmeniniame, ir profesiniame gyvenime.“ Čia laimės pažadas tampa vienu iš galutinių siūlomų mokymų rezultatų. Šių kursų metu, šalia viešo kalbėjimo, laiko planavimo ir organizavimo seminarų, įtrauktas ir „Savęs pažinimo“ seminaras, kurio metu, kaip rašoma įmonės puslapyje „[...] mokymis pažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, charakterio ypatumus, identifikuoti savo jausmus, troškimus, motyvus, nuostatas ir vertybes, ramiai ir pozityviai reaguoti į iššūkius, pažinti visą save ir autentiškai elgtis pasiremiant savęs pažinimu. Po mokymų dalyviai geriau priima save ir pozityviai save vertina, lengviau kuria geranoriškus santykius su aplinkiniais, įgyja daugiau autonomijos, išsigrūnina gyvenimo tikslus ir auga kaip asmenybės, realizuodamos savo galias.“<sup>40</sup> Efektyvumo terminas tampa asmenybės apibūdinimo kategorija, o savęs pažinimas tampa viena iš sąlygų asmenybės efektyvumui ugdyti. Lyg ir sudaroma prielaida, kad tik žmogus, kuris save pažįsta visapusiškai, gali būti efektyvus. Tačiau kita vertus, nėra iki galo aišku, kur žmogus turi būti efektyvus ir ką asmeninis efektyvumas reiškia. Tiesiog daroma prielaida, kad asmenybė turi būti efektyvi ir suteikiamas pažadas duoti įrankius efektyvumui padidinti. Tačiau tokiu atveju asmuo tampa rinkos dalimi, kuris sutapatinamas su įrankiu ir ištekliumi. Ilgą laiką efektyvumas buvo ekonominis terminas, siejamas su ekonominiais objektyviais išmatuojamais rodikliais. Jis gali būti apibrėžiamas kaip norimo rezultato pasiekimas „mažiausiomis įmanomomis sąnaudomis“<sup>41</sup>. Asmeninio efektyvumo sąvoką analogiškai būtų galima suprasti, kaip kažkokių rezultatų pasiekimą mažiausiomis sąnaudomis. Tačiau šiuo atveju nėra aišku, apie kokius konkrečiai rezultatus yra kalbama ir apie kokias sąnaudas. Efektyvumo sąvoka naudojama asmens apibūdinimui, kaip tam tikra jo savybė. Taigi, žmogus tampa ne tik darbuotojas, bet ir pats darbo įrankis, kurį galima efektyvinti. Kadangi įmonės yra suinteresuotas turėti efektyvius įrankius, kad pasiektų didesnių rezultatų, todėl „efektyvus“ darbuotojas yra tai, ko kiekvienai įmonei reikia. Todėl įmonių vadovai gali užsakyti savo darbuotojams mokymus, kurie susiję ne tik su profesinių įgūdžių tobulinimu, bet ir su vidiniais, asmeniniais ir privačiais žmogaus poreikiais, kurie, kaip skelbiama paslaugas teikiančių bendrovių tekstuose, daro žmones „efektyvesniais“. Dar daugiau, tai laikoma darbo kokybės dalimi, kad darbuotojai įgytų savo asmenybės vadybos įgūdžių, kad jų vidaus psichikos veiksniai prisidėtų, o ne trukdytų įmonės veiklai. Tai tampa mechaniniu būdu padidinti vidinę darbuotojų motyvaciją dirbti. Tokiu būdu, riba tarp privačios ir viešos srities

<sup>40</sup> Internetinė prieiga: <https://amlaboratory.com/lt/vidiniai-mokymai/#vm3> [žiūrėta 2021-09-29]

<sup>41</sup> Internetinė prieiga: <http://zodynas.vz.lt/Efektyvumas> [žiūrėta 2021-09-29]

išsitrina, o darbuotojai instrumentalizuojami. Dalyvavimas tokiuose organizacijų rengiamuose kursuose ar seminaruose tampa stimulu permąstyti savo gyvenimą, įsitikinimus, nuostatas, gyvenimo planus, gyvenimo pasiekimų vertinamąją vertę visuomenės atžvilgiu, savo turimų socialinių ryšių kokybę ir vertę, bendrą gyvenimo proceso prasmingumą. Bet to, tokie kursai paskatina ieškoti išorinių savęs tobulinimo, ugdymo, transformavimo mokymų.

Apibendrinant, galima daryti išvadą, kad suaugusio žmogaus gyvenime pagrindinės nelaimės priežastys, tiriamųjų nuomone, siejamos su darbo aplinka ar santykių kokybe. Gyvenimo istorijų pasakojimuose, ypatingai moterų istorijose, išryškunami darboholizmas ir perfekcionizmas, kurie suprantami, kaip įgimti asmenybės bruožai, arba suformuoti sunkios ekonominės, materialinės padėties vaikystėje arba švietimo sistemos institucijų, kur paklusimas taisyklėms, buvo laikomas išgyvenimo visuomenėje sąlyga. Noras įsitvirtinti visuomenėje, ypatingai moterims, sąlygoja didelį darbo krūvį, įvairių atsakomybių prisiėmimą, kas galiausiai iššaukia emocinį ar fizinį išsekimą. Tokia kritinė būklė, anot tiriamųjų, tampa impulsu permąstyti savo vertybes ir ieškoti naujų gyvenimo būdų. Kita vertus, darbe pasiekta karjera suvokiama kaip sėkmė, kuri nebūtinai daro žmogų laimingą. Sėkmė darbe, materialinis saugumas sietinas su išorine arba „netikra“ laime, kuri supriešinama su „tikra“, vidine laime, pasak tiriamųjų, sietina su emociniu saugumu, išsilaisvinimu nuo visuomenėje primetamų taisyklių bei artimų santykių kokybe. Galiausiai, galima matyti, kad rinkos organizacijose organizuojami darbuotojų ugdymo mokymai ar kursai tampa impulsu permąstyti savo esamą gyvenimą, priimti sprendimą jį keisti arba toliau ieškoti naujų mokymų, praktikų, kurios leistų geriau pažinti save.

### **3.5.3. Asmens tapatybės išskirtinumas**

Kaip jau buvo paminėta aptariant naratyvo struktūrą, savi-pagalbos mokytojų istorijose paraleliai pasakojimo apie objektyvias gyvenimo sąlygas, vyksta ir asmens tapatybės reflektavimas. Tai, kad laimė siejasi su tapatybe pastebėjo ir Laura Hyman, analizuodama laimės diskursus Didžiojoje Britanijoje (Hyman 2014). Anksčiau analizuoti pavyzdžiai apie vaikystėje patirtą emocinį ir fizinį smurtą, patirtas patyčias mokykloje, pripažinimo trūkumą šeimoje iliustruoja asmens nuvertinimo, nepriėmimo svarbą laimės patyrimui. Tai rodo, kad laimė ar laimės stoka susijusi su tuo, kaip yra formuojama, palaikoma ir pasitvirtinama asmens tapatybė.

Tiriamųjų naratyvuose vidines įtampas kelia ir baimė nepritapti prie aplinkinių savo „nestandartiniu“ gyvenimo scenarijumi, kuris siejamas su socialiniams vaidmenims priskiriamais bruožais. Viena tyrimo dalyvė, aptardama, kas paskati-

no ją užsiimti dabartine veikla, minėjo, kad per savo darbinę karjerą ji pakeitė ne vieną darbą:

*Aš mokiausi ekonomiką, tada dirbau kurį laiką pagal specialybę, dirbau ekonomiste. Tada pajutau, kad kažkaip ne man tas darbas. Tada nuėjau į parduvimus, tada iš parduvimų jau į mokymus, iš mokymų nuėjau į koučingą (...) dirbau daug su mokymais skirtingose kompanijose kaip vidinis treneris, kaip išorinis konsultantas, ten, žodžiu, visokių variantų.*

Toks darbų keitimas kėlė pasakotojai vidinius konfliktus, pojūtį, kad ji nepri-tampa prie socialinės aplinkos, kurioje nebuvo įprasta keisti skirtingus darbus. Kaip ji toliau pasakojo:

*Aš esu atėjusi iš labai tokios mokytojų dinastijos, kurie dirba ne šiaip sau sandomame darbe, bet valstybiniame darbe ir tame pačiame darbe visą gyvenimą. O aš jau čia dabar per 20 savo profesinės veiklos metų jau pakeičiau daugybę sričių ir kompanijų, ir, tai, manyje yra toks, kad aš jaučiuosi, kad aš iškrentu iš konteksto. (I.17.M.39m.)*

Asmeniui svarbu jaustis tam tikros socialinės grupės nariu, o priklausymas jai siejamas su toje socialinėje grupėje įprastais standartais ir elgesio modeliais. Kai asmuo negali išpildyti tų socialinių standartų, kyla grėsmė būti nepripažintam ir išmestam iš socialinės grupės. Tuo pat metu, negaunamas asmens socialinės tapatybės patvirtinimas, veda link elgesio strategijų, kurios atlieptų tą neatitikimą (Stets ir Trettevik 2014, Cantwell 2016).

Nors pasakojimuose akcentuojamas asmeninis pokytis, tačiau kiekvienas tyri-mo dalyvis pabrėžė ir tokį savo asmenybės bruožą, savybę, kuri yra nekintanti, unikali ir nulėmė savęs-transformacijos proceso pradžią. Tokį savo asmenybės bruožą galima vadinti asmens tapatybe (*person identity*). Kaip pastebėjo Burke ir Stets, asmens tapatybės reikšmės paremtos kultūriškai atpažįstamomis charakteristikomis, kurias asmuo internalizuoja kaip savo, esančias unikalias ir išskiriančias individą iš visų kitų visuomenės narių, pavyzdžiui buvimu labiau etišku, ar kontroliuojančiu (Burke ir Stets, 2009). Tokios asmens savybės, suteikiančios jam ar jai unikalumą ir išskirtinumą, apibūdinamos ne kaip įgytos socializacijos procese ar suformuotos socialinės aplinkos, bet kaip įgimtos ar visą laiką turėtos asmeni-nės savybės („*Biologiškai aš esu jautresnis žmogus*“; „*gal jis [ieškojimas] buvo visą gyvenimą, nuo vaikystės aš buvau labai gili tokia...*“). Netgi laimės pojūtis, pozityvumas pateikiamas kaip vienas iš asmenybės bruožų, išskiriančių iš aplinkinių Lietuvoje.

Viena tyrimo dalyvė taip save apibūdino „nežinau, iš kur tas yra, bet pas mane yra tas vidinis pozityvumas ir optimizmas. Bet jis yra kaip sakau nuo vaikystės“ (I.6.M.38m.).

Asmens išskirtinis smalsumas ir siekimas žinių, emocionalumas, jautrumas, empatija, noras padėti kitiems – tai bruožai, kuriais tyrimo dalyviai apibūdino save. Šios charakterio savybės atitinka tyrimo dalyvių asmens tapatybės unikalios charakterio bruožus. Asmeninė tapatybė reflektuojama per kontrastą su kitais. Pasakojimuose naudojamas ne *mes* ir *jie* kontrasto principas, kaip kad būdinga aptariant socialinę tapatybę, bet *aš* ir *jie* opozicija. Taip išskiriant asmenį iš kitų visuomenės narių, įskaitant ir artimiausius šeimos narius (pavyzdžiui tėvus, brolius ar seseris) ar bendraamžius. Taip dar labiau pabrėžiamas asmeninis išskirtinumas. Dar daugiau neretai, toks asmeninis išskirtinumas apibūdinamas ir kaip savybė, kuri gali būti visuomenėje suvokiama kaip „nenormalumas“, neatitinkamas visuomenės normoms.

Asmens tapatybės išskirtinumas kartais gali tapti ir tai, dėl ko žmogus jaučiasi nepriimtas konkrečioje socialinėje grupėje, neatitinkantis tam tikro socialinio vaidmens normų ir dėl ko jaučia neigiamas emocijas. Tokiu atveju, asmens išskirtinumas tampa vienu iš asmens nelaimės priežasčių paaiškinimų. Kita vertus, toks išskirtinumas tampa ir asmens autentiškumu, tai, ką reikia ne tik įsisąmoninti ir priimti, bet ir visą laiką ugdyti, kad būtum laimingas.

Vienas iš tokių asmens tapatybės bruožų yra asmens išskirtinis emocionalumas, jautrumas ar empatija, kuris tyrimo dalyvių yra suvokiamas kaip įgimtas ir kuris skiria asmenį iš kitų visuomenės narių. Viena tyrimo dalyvė apie save taip sakė:

*Biologiškai aš esu jautresnis žmogus, ir dabar aš tą priimu, visiškai, biochemiškai, biologiškai, kad tiesiog jautresnė nervų sistema ir tai labai akivaizdu, ir vaikystėje tam tikri momentai ir panašiai. Tai tokie jautresni žmonės, čia ne apie tai, kad gerai ar blogai, tiesiog, taip yra. Jiems turbūt sunkiau yra adaptuotis pasaulyje, jeigu nėra tam tikrų įgūdžių. (I.7.M.43m.)*

Asmeninis jautrumas aptariamasis, kaip biologiškai nulemtas bruožas ir norint adaptuotis, pritaipant visuomenėje reikia turėti tam tikrus įgūdžius. Emocionalumas (tai gebėjimas jausti ar matyti skirtingas emocijas, negebėjimas paslėpti ar išreikšti socialines normas atitinkančias emocijas) vertinamas ne tik kaip asmens išskirtinumas, bet ir kaip asmeninės patologijos priežastis. Šis unikalumas, tiriamųjų nuomone, yra kančios priežastis, visų pirma dėl to, kad jos neatitinka likusios visuomenės „normalumo“. Kaip jau buvo aptarta anksčiau, asmeninis jautrumas (pavyzdžiui negebėjimas atitikti „berniukai neverkia“ taisyklės) gali sukelti psichologines ar fizinės bausmes ir atskyrimą nuo socialinės grupės. Jautrumas susijęs ir su socialinės neteisybės, „dvigubų standartų“ pastebėjimu visuomenėje. Tai savaime apibrėžia



žmogų, kaip kitoki, nenorintį taikytis prie visuomenės normų ar standartų. Savęs transformacijos procesas, tiriamųjų požiūriu, yra skirtas ne tam, kad transformuotum asmens tapatybę ir taip prisitaikytum prie visuomenėje vyraujančių normų, bet, kad galėtum pripažinti savo išskirtinumą ir ugdyti gebėjimus, leidžiančius išgyventi visuomenėje.

Maištingumas, nesitaikymas su aplinkinių nuomone dar vienas unikalumas, išskiriantis tyrimo dalyvius iš aplinkinių. Viena tyrimo dalyvė taip save apibūdino:

*Nuo vaikystės, tiesiog, pas mane taip yra, kad ateina, aš pamatau ir aš pasakau taip, kaip yra. Tada pagalvoju, kad „oi galėjai gi įvynioti kažkaip į cukrinį popierių“. Nu negalėjau. Nu negalėjau, nes aš tokia esu. Ir būdavo taip, kad mane visada nuo darželio laikų sakydavo „tu akiplėša, tu tiesmuka, tu ten tokia anokia“. Ir tada bandai išsprausti į tuos rėmus visuomenės ir kažkaip, kad būti mandagiai, gražiai ir taip toliau. (I.11.M.44m.)*

Kaip galima matyti asmens išskirtinumas šiuo konkrečiu atveju kontrastuojamas ne tik su kitais žmonėmis (tėvais, bendraamžiais, bendrai neįvardintais „kitais“ ar pateikiant generalizuotus palyginimus), tačiau ir su visuomenėje egzistuojančiomis normomis, „rėmais“, į kuriuos pasakotoja jaučiasi įsprausta. Todėl dažnai išskirtinė charakterio ar bruožo savybė, išskirianti asmenį iš kitų ir apibrėžianti jo tapatybę, pateikiama kaip tam tikras „nenormalumas“, kontrastuojant su „įprasta“, „normalia“ visuomene. Tai atliepia McCarthy pastebėjimą, kad priešpriešinimas tikro prieš netikrą, natūralaus prieš dirbtinį – šiandien tapo kultūrinium rūpesčiu (McCarthy 2017: 114-115).

Žinių troškimas, nuolatinis klausimų uždavinėjimas, nesitenkinimas paprastais atsakymais – kitas asmens bruožas, kuriuo tyrimo dalyviai apibūdino savo išskirtinumą. Tai siejama ir su savęs pažinimu, gyvenimo prasmės klausimais ir atsakymų į juos ieškojimu. Paklausti apie savo nelaimės priežastis, nuo ko prasidėjo jų ieškojimai, kai kurie tyrimo dalyviai sakė, kad sunku nurodyti tikrą priežastį, kadangi jie visą laiką siekė gauti žinių, klausiti, ieškoti atsakymų į kylančius klausimus, kodėl jie skiriasi nuo kitų, kodėl jie jaučiasi blogai ir nelaimingi. Tai iliustruoja citatos: „Man kildavo tūkstančiai klausimų ir nuolat klausdavau „kodėl“, bet nei tėvai, nei mokytojai negalėdavo atsakyti.“ (I.8.V.46m.) arba Aš esu visiškai antistandartas, nes aš visada užduodavau sau tą klausimą „o kas iš to?“ (I.12.M.37m.). Negaudamas atsakymų į rūpimus klausimus iš šeimos narių, mokytojų ar kitų aplinkinių, žmogus skatinamas ieškoti atsakymų knygoje ar kreiptis į autoritetus, tarp kurių gali būti dvasiniai lyderiai, psichologai, įvairių ezoterinių praktikų meistrai.

Įgimtas žinių troškimas, gilinimasis į save, į savo santykį su pasauliu ir savo gyvenimo prasmės ieškojimas siejamas su įgimtu dvasingumu. Dvasingumas šian-

dieniniame pasaulyje pakeičia religingumo sąvoką. Dvasingumu galima apibūdinti įgimtą žmogaus potencialą kelti egzistencinius klausimus, gyvenimo prasmės ir žmogaus vietos pasaulyje reflektavimą. Be to dvasingumas gali apimti ir santykio su Dievu apmąstymo būdą, suvokimą, kad egzistuoja antgamtinės jėgos, kažkas, kas yra aukščiau žmogaus (Swinton 2015). Dvasingumas tai mąstymo apie gyvenimą būdas ir tam tikras gyvenimo būdas, kurį tyrimo dalyviai vadina ėjimu *dvasiniu keliu*. Ėjimas dvasiniu keliu žymi asmens unikalumą ir gali atsirasti jau vaikystėje, kas matoma šioje ištraukoje:

*Aš visą gyvenimą dvasiniu pavadinkime keliu, ar keliu į save, (...), tai nuo pat vaikystės aš esu tame. Tiesiog, niekas iš mano šeimos nebuvo tame. (I.16.M.26m.)*

Dvasinis kelias, pasak tiriamųjų, yra tai, kas gali „pasisėkti“ arba „nepasisėkti“ gyvenime. Vienas tyrimo dalyvis taip apibūdino savo gyvenimą:

*Man asmeniškai nėra taip, kaip daugeliui žmonių, kad jiems įvyksta asmeninė krizė, dar kažkas atsitinka ir jie tada nusprendžia eiti dvasiniu keliu. Vis dėlto, man šitoje vietoje pakankamai greitai pasisekė, nes aš nuo pat paauglystės pradėjau domėtis, man buvo įdomu, tie tokie egzistenciniai, filosofiniai klausimai, ir aš visada jų ieškojau. (I.14.V.45m.)*

Pasakotojas apibūdina save kaip tokį, kuriam „pasisėkė“, nes jis, priešingai nei dauguma žmonių, nuo paauglystės domėjosi dvasiniais dalykais, tokiais kaip egzistenciniai, filosofiniai klausimai. Vyras save lygina su „daugeliu žmonių“, kurie dvasinį kelią atranda tik patyrę asmeninę krizę gyvenime. Tokiu būdu, viena vertus daromas palyginimas tarp asmens ir daugumos žmonių, išskiriant savo asmens unikalumą, kita vertus, dvasinis kelias pateikiamas kaip opozicija kitokiam keliui. Galima tik numanyti, kad dvasinis kelias suvokiamas, kaip tikresnis, geresnis arba svarbesnis.

Asmens tapatybės unikalumą tiriamieji sieja su autentiškumu, kuris reiškia mokėjimą „save išpildyti“ ir pasirinkti tokias veiklas, kurios yra asmeniškai naudingos. Kaip pastebėjo Cabanas, autentiškumas, siejamas ir su gebėjimu save parduoti, išsiskirti iš kitų, pademonstruoti savo individualumą (Cabanas 2016: 473-474). Galima sakyti, kad asmens tapatybės refleksija konkrečiai laimė mokytojų istorijose, atlieka dvejopą funkciją. Visų pirma, gebėjimas priimti savo unikalumą teigiamai išskiria žmogų iš kitų, nes iliustruoja, kad jis sugebėjo savo asmeninį išskirtinumą, kuris buvo viena iš jo nelaimės priežasčių praeityje, paversti savo stiprybe. Kartu tai rodo, kad buvimas kitokiu, „nenormaliu“, lyginant su likusia

visuomenės dalimi, galiausiai tampa savotišku šio žmogaus, kaip konsultanto ar mokytojo, pranašumu ir trokštamu išskirtinumu, kurį jis gali pateikti kaip savo „vizitinę kortelę“ potencialiems klientams. Pavyzdžiui, emocionalumas leidžia geriau išgirsti ir suprasti klientus, įgimtas žinių troškimas iliustruoja nuolatinį savęs tobulinimo procesą, gebėjimą sintetinti skirtingas žinias ir, pasitelkus savo asmeninius patyrimus, paprastai perteikti jas klientams. Asmeninis išskirtinumas paslaugų pardavimo procese sukuria tai, ką rinkodaros terminais galima vadinti „asmeninio prekės ženklo“ unikalumu. Būtent dėl šio savo unikalumo tiriamieji gali teikti kokybiškas paslaugas.

Taigi, įgimtos asmens savybės, tokios kaip emocionalumas ar jautrumas, empatija, maištingumas, nesitaikymas su visuomenės normomis ar jų kvestionavimas, smalsumas, žinių ieškojimas ir dvasingumas apibrėžia tyrimo dalyvių unikalumą. Tai savybės, dėl kurių vaikystėje ar paauglystėje žmogus buvo nepriimtas socialinėje grupėje ar jautėsi „kitoks“, „nenormalus“ aplinkinių atžvilgiu. Kita vertus, tai yra savybės, kurių priėmimas ir ugdytas leidžia tiriamiesiems galiausiai jaustis laimingais. Todėl transformacija matoma ne asmens tapatybės pasikeitime, o gebėjime ją priimti. Be to, asmeninis unikalumas tampa savi-pagalbos mokytojo, kaip laimės industrijos dalyvio, komunikacijos ašimi, kuriant ir formuojant savo „asmeninį prekės ženklą“.

#### **3.5.4. Socialinis, kultūrinis, istorinis Lietuvos kontekstas**

Kultūrinis, istorinis, socialinis ar politinis kontekstas formuoja Kavolio apibrėžtą kolektyvinę emocionalumą, tai yra kolektyvines visuomenės ar konkrečios socialinės grupės emocijas, kurios siejamos su nuostatomis apie tam tikrus socialinius aplinkos objektus ir yra nuo jų priklausomos (Noreika 2015: 14). Konkretūs ypatingai reikšmingi istoriniai įvykiai, patirti tiek asmeniškai, tiek ir kolektyviai bei jiems priskiriamos emocijos formuoja emocinę kultūrą, emocijų normas ir taisykles. Trauminiai asmeniniai patyrimai gali sukelti baimę, nerimą, nepasitikėjimą aplinkiniais ar nusivylimą, taip ir istoriniai įvykiai, paveikiantys ištisas visuomenes, gali nulemti kolektyvines emocijas, kurios tampa svarbios ne tik individualiame lygmenyje, bet ir visai visuomenei. Kaip buvo aptarta antrąjį darbo dalyje, Vilniaus Lukiškių aikštės pavyzdys rodo, kad pozityvių emocijų, tarp jų ir laimės, raiška gali būti ribojama erdvėse, kurios siejamos su traumine lietuvių patirtimi.

Lietuviai per pastarąjį šimtmetį patyrė eilę dramatiškų istorinių, politinių, socialinių įvykių, kurie sąlygojo tai, ką Sztompa pavadino kultūrine trauma (Sztompka 2000). Tai pirmas ir antras pasauliniai karai, sovietų (1940 m. ir 1944 m.) ir nacių (1941–1944 m.) okupacijos, Stalino represijos, Sovietinis režimas. Nepriklausomybės paskelbimas ir po jo sekusi transformacija paveikė ne tik vals-

tybės politinę, ekonominę, kultūrinę sistemą, tačiau turėjo įtaką ir kiekvieno atskiro individo vertybinių kategorijų kaitai. Jeffrey Alexanderis, išplėtodamas kultūrinės traumos sociologinę perspektyvą, akcentavo, kad tam, kad socialinės krizės taptų kolektyvinėmis traumomis, jos turi tapti kultūrinėmis, turi būti įtrauktos į kultūros turinį bei praktikas. Tai reiškia, kad ne bet koks grupės patirtas skausmas tampa kolektyvine ir juolab kultūrine trauma, bet tik toks, kuris meta iššūkį bendrai kultūrinei grupės tapatybei bei savivokai. Kolektyviniai veikėjai nusprendžia pateikti socialinį skausmą, kaip fundamentalią grėsmę jų pačių suvokimui kas jie yra, iš kur kilę ir kokie jų bendri tikslai. (Alexander 2004: 1-30). Kitaip tariant kultūrinė trauma yra tokia grupinė traumuojanti patirtis, kuri yra socialiai apibrėžta ir kolektyviai pripažinta kaip traumuojanti. Nikolas Demertzis (2009) pastebi, kad kultūrinė trauma gali skirtingu mastu paveikti atskirą individą. Socialinė-kultūrinė trauma nebūtinai turi būti tiesiogiai išgyventa, bet gali būti patiriama per keletą kartų. Tokia istorinė ar kultūrinė atmintis egzistuoja nepriklausomai nuo žmonių, kurie tiesiogiai tai patyrė. Kultūrinė trauma yra instituciškai aktualizuojama per mnemonines praktikas, tai yra perduodama literatūroje, įvairiose pagerbimo ceremonijose, žiniasklaidoje, švietimo sistemos programose, populiarioje kultūroje ir kitur. Todėl kolektyvinė atmintis ir kolektyvinė trauma tampa socializacijos proceso dalimi ir ateinančių kartų identifikacijos procesu. Į kultūrinės traumos aptarimą viešojo erdvėje įtraukiamos įvairios interesų grupės, turinčios skirtingas nuomones. Tokiu būdu, vyksta tam tikra konkurencija tarp skirtingų požiūrių, išreiškiamų ir matomų viešajame diskurse apie tai: a) ar trauminis įvykis apskritai egzistavo (pavyzdžiui, Holokausto Lietuvoje atveju); b) jo interpretacija (kas kaltas dėl lietuviškojo Holokausto, tai yra kiek lietuviai kolektyviai ar individualiai kalti/nekalti dėl jo, patys būdami sovietų represijų aukomis ir pan.); c) įvykį lydinčios atitinkamos emocijos (pvz. pyktis, liūdesys, kaltė, gėda, pasibjaurėjimas, pasididžiavimas). Istorinio įvykio įvardijimas kaip trauminio priklauso ir nuo konkretaus „svarbos režimo“ (angl. *regime of significance*) (Demertzis 2009: 151-152). Tai yra, esant vienam režimui vieni istoriniai įvykiai gali būti įvardijami ir aktualizuojami kaip kultūrinės traumos, tačiau kito režimo sąlygomis, tie patys įvykiai nebus laikomi trauminiiais. Kaip pavyzdys pateiktinos Stalino režimo vykdytos represijos, kurios viešai buvo aktualizuotos kaip visuotinai svarbi kultūrinė trauma tik nepriklausomybės laikotarpiu.

Tyrimo dalyvių pasakojimai iliustruoja, kad socialinė-kultūrinė trauma yra reikšminga, aiškinant tiek asmeninį, tiek apibendrintą lietuvių laimės patyrimą ir raišką, o taip pat ir bendrai apibūdinant emocinę kultūrą, vyraujančią Lietuvoje. Tyrimo dalyvių istorijose, šalia asmeninių vaikystės išgyvenimų ar jau suaugusio gyvenime patirtų krizių, reflektuojami istoriniai, socialiniai, politiniai įvykiai, kurie, galimai lėmė jų išvelgiamą visos Lietuvos visuomenės „patologiją“. Jeigu tera-

piniame naratyve dažniau yra akcentuojami vaikystės aplinka, ypatingai daug dėmesio skiriant santykiams su tėvais, tai tyrimo dalyviai, pasakodami savo istorijas, neretai minėjo, kad toks patyrimas nėra unikalus ar būdingas tik asmeniškai jiems. Socialinė patirtis ar socialinė aplinka vaikystėje, santykiai su tėvais, nebuvo įvardijami kaip išskirtiniai, asmeniniai ar unikalūs pasakotojo patyrimai. Pasakojimuose apie socialines aplinkybes, reflektuojama ir visos kartos generalizuota patirtis. Vienas tyrimo dalyvis, pasakojęs savo gyvenimą tarp narkotikų vartotojų, sakė:

*Kai atsuki tą visą vartojusių draugų ratą, visi jie buvo mušami namuose, dauguma žeminami ir visaip kitaip, visi mes buvome tokie galima sakyti gyvenimo uždūchinti, buvo dvi mergaitės mūsų rate, abidvi jos buvo patyrusios išprievartavimą, irgi su žiauriomis traumomis savo širdutėse. (I.10.V.40m.)*

Gyvenimas nepilnoje šeimoje, artimųjų alkoholizmas, patiriamas psichologinis ar fizinis smurtas, ekonominis nepriteklis – tai ne vieno atskiro žmogaus unikalų gyvenimišką patirtį ar jo vieno nelaimės priežastys. Anoniniai santykiai, paplitę plačiai visuomenėje, apibūdinami kaip Lietuvos visuomenės specifiskumas. Vienas tyrimo dalyvis, kalbėdamas apie tai, kodėl lietuviai jaučiasi nelaimingi ir ieško pagalbos įvairiuose mokymuose, apibūdino lietuvišką kultūrą kaip „vakarietiška tokia kultūra, ta tokia dar su lietuviškais bajoriais“. Vienas iš tokių specifinių lietuviškumo aspektų (arba „bajerių“) siejamas su asmens nuvertinimu, asmens nepriėmimu ir nepripažinimu visuomenėje. Toks asmens nuvertinimas nėra suvokiamas vėlgi kaip unikalus patyrimas, bet jis kyla iš kolektyvinės, apibendrintos patirties. Lietuvių vaikystė apibūdinama kaip „nenormali“, neturint „normalių sveikų santykių“, o netgi atrodytų sveiki, normalūs santykiai traktuojami kaip negalimi ar nerealiūs. Toks požiūris iliustruojamas šioje interviu ištraukoje:

*Tai mes nešamės tą savyje, tai daug daug nevertumo, daug baimės ir tai labai labai valdo, plius tada tie visi iš šeimų atsinešti dalykai, kur dauguma, dauguma yra nematę normalių sveikų santykių, visiškai, net neišsivaizduoja, kas tai yra, jie tiesiog nematę niekada. Jie nematė to savo šeimoj, jie nematė to aplinkoj, jie nemato to užaugs, nes jų visų draugai irgi yra tokie patys fucked up, žinai, ir jie tiesiog, nėra pavyzdžio. O tas pavyzdys, kurį kažkas teigia, tu žiūri ir galvoji, taigi čia nesąmonė, čia tikrai pasakose. Toks ir tas prieskonis. (I.3.V.38m.)*

Reikia atkreipti dėmesį, kad daugumos tyrimo dalyvių vaikystė ar paauglystė praėjo sovietmečiu ar ankstyvosios Lietuvos nepriklausomybės metais. Sovietmečio švietimo sistema, sovietinės sistemos suformuotos socialinės normos

ir jų įtaka asmeniniam gyvenimui reflektuojama ir pasakojimuose. Viena iš tokių „sovietinių“ palikimų siejama su elgesio modeliu „*tiesiog reikia, tu privalai*“, kas atliepia sovietinei ideologijai būdingą hipernormalizaciją ir ritualizaciją (Юрчак 2014). Tai yra ne tik ritualų atkartojimas, bet ir taisyklių beatodairiškas laikymasis, nesvarstant, kiek jos yra teisingos ar geros. Kitas daugumai būdingas bruožas, tai įskiepytas „*neišsišokimas*“, tai yra negalėjimas išsakyti savo nuomonės, kas rezonuoja su sovietiniais laikais lietuvių siekiu gyventi ramų gyvenimą, vengiant bet kokių konfliktų (Putinaitė 2007). Tiriamųjų svarstymuose, išryškėja, kad tokia nuostata siejama su nepasitikėjimu.

*Mes masiškai buvome mokomi, kad tu tiktais neišsišok, tu tiktais nebūk pasikėlęs. Tai ką tai reiškia, išvertus į žmonių kalbą, kiek pažįstu žmonių, kurie atvirai deklaruoja, kad jie pasitiki savim? Beveik nėra. Žinai, tie, kurie pasitiki savim ir veikia, iš šono, tie, kurie nepasitiki, sako, šitas pasikėlęs. (I.3.V.38m.)*

Remiantis tuo, kaip tyrimo dalyviai pasakoja apie savo, savo artimųjų ar kitų visuomenės narių gyvenimus, socialinį kontekstą, kuriame jie gyveno, ar kuriame gyveno jų tėvai ar seneliai, leidžia suformuluoti tam tikras Lietuvoje ilgą laiką vyravusios emocinės kultūros gaires. Tokia emocinė kultūra, kuriai būdingos specifinės išreikštos kolektyvinės emocijos ir jausmų taisyklių visuma persmelkusios daugumą visuomenės narių, ir yra perduodamos iš kartos į kartą. Vyravusi emocinė kultūra lėmė ir lietuvių nelaimės priežastis.

Apibendrinta baimė – viena pagrindinių socialinių emocijų, kuri matoma, kaip būdinga daugumai lietuvių. Tyrimo dalyviai minėjo, kad visuomenėje jaučiama a) baimė išsakyti savo nuomonę ir už tai būti nubaustiems, b) baimė būti pasmerktiems už netinkamą elgesį ir c) baimė prarasti tai, ką turi. Galima sakyti, kad tai yra baimė neatitikti konkrečių standartų ar visuomenės normų ir būti pasmerktam ar netgi pašalintam iš visuomenės. Pateikta ištrauka iliustruoja šios apibendrintos baimės raišką ir priežastis:

*Kas čia mes jau esame 30 metų laisvėje, tai 50 metų atgal prieš tai, kas buvo, tai 80 metų mūsų ta labai stipri patirtis, kai neduok dieve, tu esi laimingas, ne duok dieve, tu esi turtingas, turi, nu, ateis pas tave, viską konfiskuos, ir išveš į Sibirą, ar ne. Tai tu, tai irgi genetiškai užkoduotas dalykas, kad aš negaliu leisti sau džiaugtis, būti laimingu, nes neduok dieve, aš pasidžiaugsiu, neduok dieve, kas nors apie tai sužinos, ar ne, tai yra grėsmė mano giminei, tai yra grėsmė mano gyvybei, tai yra grėsmė meilei, prarasti, ta prasme, prarasti savo mylimus žmones. Ir tai yra perduodama per genetiką. Tie jausmai*

*tiesiog prisiklijuoja prie DNR ir jie persiduoda. Tai tai yra, tos baimės yra ne tik mūsų, jos yra mūsų protėvių baimės, ir jos yra labai pagrįstos, dėl to ekonominio dalyko, dėl išgyvenimo dalyko, dėl tiesiog išlaikymo, nes kiek yra sušaudytų, išvežtų, išstremtų, kur iš viso nebežinai, kas. Kiek turėjo palikti savo viską, kas yra užgyventa ir iškeliauti kažkur. (I.11.M.44m.)*

Tokia baimė atrodo susijusi su skirtingais tiriamųjų gyvenimo aspektais. Tai ir baimė prarasti tai, ką turi (materialinius dalykus), baimė būti nuvertintam, baimė dėl ateities (kadangi viskas kinta ir nėra nieko pastovaus), baimė kažką keisti, baimė „susimauti“. Baimė pateikiama kaip specifiskai lietuviškas bruožas, kuriuo galima paaiškinti ir kitas lietuvių tautos ar Lietuvos visuomenės „patologijas“, pavyzdžiui aukštą mirtingumą. Baimė siejama su protu, o laisvė pateikiama kaip baimės opozicija. Tai iliustruoja ši ištrauka iš interviu:

*Baimė ir yra, pakeisti kažką, baimė kažką daryti ji duoda per širdį. Ji stabdo širdį, tą širdies raumenį. Ta baimė, ta emocija būna, kad kai aš išsigąstu, man suspaudžia širdį. Iš tikrųjų, tai protas kala į širdį, ir raumuo sustabdomas. Ir kai tai vyksta nuolatos, ta širdis pradeda blogai veikti. Ir tas matosi Lietuvoje, vat, antra pagal mirtingumą ligą – širdies kraujagyslių. Lietuviai, vat mes bijome gyventi laisvai. Čia jau kultūrinis dalykas, kodėl taip atsitiko. (I.14.V.45m.)*

Patiriama baimė persipina su nesaugumo jausmu. Tai susiję ne tik su praeities istorinėmis traumomis, pavyzdžiui pasaulinių karų ar Stalino represijų, kurių realiai patys tyrimo dalyviai nėra patyrę, bet yra perduodama iš kartos į kartą ir siejama su senelių ar tėvų patirtais išgyvenimais ir yra palaikoma visuomenėje įsigalėjusių anominių santykių. Nesaugumo jausmas gali tapti ir asmeninės nelaimės priežastimi. Kaip pavyzdžiui, galima matyti šioje citatoje:

*Yra toks pesimisto filtras pas mane, aš jį išmokau iš savo tėčio. Nes jis visada buvo pesimistas, nes gyveno karo metais, ir ta aplinka gyvenant karo metais galbūt tas nuolatinis pavojus, grėsmė sakė nieko nebus gero, nes atėjo policininkai atėmė maistą, atėjo kariai, nežinau, nušovė kaimyną, partizaną, na, yra sudėtinga situacija. Atkreipkite dėmesį, kad mes tuos visus įsitikinimus, požiūrius filtrus perimame, paveldime iš mūsų protėvių, iš mūsų tėvų, iš mūsų mokytojų, mūsų kultūros, mūsų visuomenės. (I.1.M.43m.)*

Kolektyvinė baimė ir nesaugumas, perduodamos iš kartos į kartą ir sąlygotos istorinių patirčių, siejamos ir su vyraujančiu visuomenėje nepasitikėjimu. Pasitikėjimas kitais visuomenės nariais, kaip pastebi daugelis mokslininkų, yra svarbus laimės veiksnys (Helliwell ir kt. 2012: 68–69). Jis formuoja abipusiškumo jausmą ir leidžia individui jaustis saugesniu. Panašu, kad baimė, nesaugumas ir nepasitikėjimas tarpusavyje itin susiję jausmai. Nepasitikėjimo atsiradimas aiškiamas ir baime išsakyti savo jausmus, būti pažeidžiamu, o visa tai aiškinama ne asmenine patirtim, tačiau bendru kultūriniu kontekstu. Tokį požiūrį iliustruoja ši ištrauka:

*Mano močiutė, jinai augo per karą ir jos viso gyvenimo variklis buvo baimė. Ir jinai nuolat perdavinėjo tą baimę visiems, visiems aplinkui. Ta prasme, tai mes turim tą, žinai, nu, istorinį tokį kontekstą, kur mūsų kelios kartos yra užaugusios tragiškom kažkokiom sąlygom. Ten, kur psichologija, tai ten yra visiškas chaosas, žinai. Ten jausmų nėra, yra tiktais baimė ir alkoholis, žinai. Ką daugiau daryt, ta prasme. Tai va čia yra tas mūsų nacionalinis toksai, nu istorinis, žinai, fonas, kurį mes turim. Ir iš to yra didžiulis nepasitikėjimas vienas kitu tokiam gilesniam lygy, žinai. Iš vienos pusės, kai užsieniečiai, kurie sako, wow, kokie nuoširdūs lietuviai, aišku, nes jeigu tau nepatinka, tu nevaikštai išsišiepęs, tu vaikštai susiraukęs, žinai, taip. Bet dar žingsniu toliau, žinai, kad iš tikrųjų atsivert, kad iš tikrųjų pasitikėt, kad iš tikrųjų būt pažeidžiamu, kad iš tikrųjų atsivert santykiams. Kad negyvent su kambarioku 30 metų ir apsimest, kad esam šeima, žinai. Va toj vietoj mes neturim, vat neturim tada kultūros ir dvasingumo, nu, pamatų, kad galėtume kurt ant tų, žinai. Ir tada ir va čia jau prasideda mūsų tautos istorija, ta nesena istorija, žinai, paskutinių kelių kartų nugyventa, žinai. Kaip mes žiūrim į žmones, kaip mes žiūrim į valdžią, kaip mes žiūrim į pasaulį, kaip mes žiūrim į viską. (I.3.V.38m.)*

Pateiktoje ištraukoje galima matyti, kaip pasakotojas dėsto priežastinius ryšius. Savo asmeninę baimę sieja su tuo, kad buvo auginamas močiutės. Ši perdavė jam savo baimę, kurią patyrė karo metu. Tokią baimę patyrė ne tik ji, bet *kelios kartos*. Tokiomis sąlygomis gyvenant baimė – apibrėžiama kaip vienintelis galimas ir pateisinamas jausmas, kurį gali jausti. Tokios baimės pasekmė – bendras nepasitikėjimas vienas kitu, kuris yra „gilesniame“, viso lietuvių etnosu lygyje. Toks „gilesnis“ nepasitikėjimas supriešinamas su išoriniu nuoširdumo demonstravimu, kuris nėra tikras „atsivėrimas“, nėra tikras pasitikėjimas. „Gilesnis“ pasitikėjimas čia siejamas su draša būti pažeistu.



Paminėtina, kad po-konfliktines visuomenes dažnai skaldo ne tik praeities skausmas ar besitęsiančios neteisybės, bet ir jausmai, lydintys traumuojančias istorijas ir prisiminimus. Svarbu tai, kad šios emocijos dažnai apima platesnius socialinius santykius. Tai pasakytina ne tik apie tuos, kurie išgyveno ar patyrė traumą iš pirmų lūpų, bet ir apskritai apie visuomenę. Baimė ir pyktis gali būti perduodami, peržengiant socialinių struktūrų ir bendruomenių ribas ir gali turėti įtakos pasaulio ir kitų suvokimui (Hutchinson, Bleiker 2008). Taigi, baimė, nesaugumas, nepasitikėjimas, apie kurias kalba aukščiau cituotas tiriamasis – tai patirtys, kurios perduodamos iš kartos į kartą iki šiol yra atpažįstamos kaip specifiskai būdingos visai Lietuvos visuomenei. Jos yra kūniškai ir verbališkai išreiškiamos ir naudojamos socialinių sąveikų metu, todėl gali būti apibrėžiamos kaip emocinis lietuvių tautos *habitus* pritaikant Illouz ir kt. vartojamą terminą (2014: 225). Tiriamųjų požiūriu, tokios generalizuotos emocijos tampa netgi „genetiškai užkoduojamos“, o jų „atsikratyti“ yra sunku ar beveik neįmanoma. Dėl to praeityje, ne tik asmeniniai, bet tėvų, senelių ar bendrai protėvių patirti išgyvenimai ir su tuo siejamos ir perduotos emocijos, tokios kaip baimė, kaltė, nesaugumas gali būti, tiriamųjų perspektyvoje, prielaida trečios ar antros kartos patiriamam nesaugumo jausmui dabartyje. Tiriamiesiems atrodo, kad išsivaduoti iš tokių kančių reikia nugalėti ne tik savo asmenines baimes, bet ir savo protėvių baimes ir kančias. Tai pateikiama kaip itin sudėtingas ir didelio masto gyvenimo uždavinys.

Emocinė kultūra kiekvienoje visuomenėje apibrėžia lūkesčius, standartus ir idealus, kurie susiję su jausmų patyrimu ir raiška (Loseke ir Kusenbach 2007: 516). Vyraujanti Lietuvos visuomenėje baimė, nesaugumas ir nepasitikėjimas, apsprendžia ir individo santykį su laime ir jos viešą demonstravimą. Ne vienas tyrimo dalyvis minėjo, kad Lietuvoje laimę rodyti yra nesaugu, tai nėra, įprasta, o kartais ir nenormalu. Vienas tyrimo dalyvis sakė „*mum būti džiaugsmingais yra įtartina. Tiesiog įtartina, neaišku, kas ten darosi. Realiai, kas gali būti džiaugsmingas be priežasties Lietuvoj? Durniai. Narkomanai. Ir nenormalūs. Jiem leistina (I.3.V.38m.)*“. Taigi, laimė ir jos demonstravimas nebūtinai bus siejama su džiaugsmu, malonumais ar teigiamom emocijom, laimės demonstravimas Lietuvoje gali būti ir stigmatizuojamas. Buvimas laimingu ir to viešas rodymas siejamas su nesaugumu ir grėsme. Laimė prilyginama sėkmei ar materialinei gerovei, todėl yra grėsmė, kad kiti gali tokią laimę atimti. Todėl nelaimė ir jos demonstravimas suvokiamas kaip prisitaikymas visuomenėje, kaip „*neišsišokimas*“, kuris tuo pačiu suteikia saugumo jausmą. Tokį požiūrį iliustruoja ši ištrauka:

*Ir aš galvoju, tas nelaimės irgi yra apie prisitaikymą. Žinai, kaip yra, kaip šydas, kad manęs niekas nepamatytų. Toks kaip nematomas apsiaustas. Kai aš esu nelaimingas, aš nesu matomas, nežinau, VMI, STT, FNTT, ar visokių kitų reikalų, aš tada pilkas, masovkė esu, ar ne. Bet neduok dieve, aš būsiu laimingas ar ne ... Tada neaišku, kas, kur mane, gali paimti, nuvežti, uždaryti ir tada vėl grėsmė. Tai tas nelaimės dalykas, jis turbūt mes irgi labai gerai išmokę tai daryti, ir galvoti, kam aš galiu sakyti, kad aš esu laimingas, ar ne, ir žiūrėti tada. (I.11.M.44m.)*

Tyrimo dalyvių nuomone, nelaimė – būdinga lietuvių savybė. Viena vertus toks požiūris siejamas su visuomenėje vyraujančia baime ar grėsme, kita vertus, tai susiję su tam tikrais elgesio modeliais. Nelaimė siejama su pesimizmu, neveiklumu, skundimusi aplinkiniais, valdžia, ieškojimu kaltų. Viena tyrimo dalyvė taip apibūdė lietuvių santykį su laime:

*Man dar labai patiko Tėvo Stanislovo žodžiai, kaip jis sakė, kad būt laimingu reikia drąsos. Iš tikrųjų, būt laimingu reikia drąsos. Būt nelaimingu, žiūrėkit, kaip paprasta, ane, galim, sakau, dejuot savo gyvenimu, valdžia, politika, viskuo, kuo tik... lietuviai, mums tai yra labai būdingas tas bruožas, jis kažkaip tai matyti, kaip ten kitiem geriau. O kad pačiam kažką daryt, nu tai, tai va čia darbas su savim yra būtinas. (I.2.M.50m.)*

Laimė kontrastuojama su pasyvia laikysena. Laimė – tai aktyvi veikla ir atsakomybė už savo veiksmus. Tačiau, anot tyrimo dalyvių, tik nedaugelis tokią savybę turi. Dėl to, kad būtum laimingas, turi ugdyti veiklumą ir asmeninės atsakomybės įgūdžius.

Kaip jau buvo anksčiau ne kartą aptarta, daugelis mokslininkų sutaria, kad laimei svarbu kiti žmonės, santykių kokybė, kitų pripažinimas, vertinimas (Holmes ir McKenzie 2018). Todėl galima daryti išvadą, kad laimė tai jungianti emocija. Tačiau tyrimo dalyvių apmąstymuose apie lietuvių laimę, galima išvelgti priešingą nuomonę. Laimė gali būti tai, dėl ko gali prarasti draugus ir jaustis vienišas. Viena tyrimo dalyvė, išreiškė nuomonę, kad yra žymiai lengviau būti nelaimingu, nei laimingu, argumentuodama, kad kalbėjimas apie nelaimę yra tai, kas suartina žmones, kas suteikia priklausymo grupei jausmą:

*Žmonių, kurie gyvena laimėje, yra ne tiek ir daug. Ir tą akimirką reiškia, kad nesvarbu, gali būti ten koks ir vienuolis ir turėti draugų vienuolių, kurie siekia nušvitimo, pabudimo, pilnatvės pojūčio amžino, išsipildymo jausmo. Ir tą akimirką, kai tu suvoki, kad tau nieko nebetruksta, tu nebeturi ką šnekėti*

*su savo draugais vienuoliais. Tai kalbant ir pasauliečius gyvenime. Aš galiu savo pasidalinti patirtimi, kad aš kai pamačiau, kad nieko netrūksta ir nėra nė vienos problemos gyvenime, yra tik pojūčiai. Aš tiesiog nebeturėjau, ką su žmonėmis kalbėti. Ir tai yra labai baisu pradžioje. Nes dar nėra įprasta. Ir niekas nesupranta, nes apie ką kalbėti, kai esi laimingas? Apie ką? Žmonės nepratę. Su visais gali pašnekėti apie bėdas, apie problemas, bet nėra ką kalbėti, kai esi laimingas. Tada gali kalbėti tiesiog apie tai, kas supa aplinkui, kur galima nukeliauti, kas vyksta aplinkui, bet tai yra neutralu. Nėra didelės emocinės įkrovos tame. Yra lengvumas. Bet žmonėms labai nepatogu, nes tai reiškia ego, tai reiškia, „O Dieve mano, reikia saugotis, jis kažkoks išprotėjęs, arba nėra apie ką kalbėtis, visai jau čia, per pozityviai žiūri į viską, per daug lengvas, per daug jam čia lengvai sekasi, pavydas ar dar kažkas“. Ir tada labai baisu. Žmonės nori būti laimingi, bet iš tikrųjų jie nenori būti laimingi, nes pirminis mūsų potyris, pirminė mūsų siekiamybė, tai yra priklausyti. Priklausyti nuo bendruomenės, nuo kitų žmonių. (I.16.M.26m.)*

Nelaimė ir kančia yra tai, kas, anot moters, sukuria bendrumą ir suteikia priklausomybę su kitais. Tuo pačiu iliustruojama, kad laimės viešas rodymas gali sukelti baimę ir grėsmę, todėl viešumoje yra saugiau nerodyti savo laimės.

Remiantis interviu medžiaga, galima daryti išvadą, kad baimės, nerimo ar nesaugumo kolektyvinis išgyvenimas, kuris gali būti patiriamas ir demonstruojant laimę, gali lemti ir bendrą nelaimės lygį ar nenorą kalbėti ar demonstruoti savo laimę Lietuvoje. Tokiu būdu, Lietuvoje asmuo gali atsidurti dviprasmiškoje pozicijoje – viena vertus viešoje erdvėje matomos laimingų žmonių istorijos skatina siekti laimės, kita vertus, Lietuvos visuomenėje vyraujančios jausmo taisyklės, slopina ar kelia grėsmę rodyti savo laimę.

### **3.5.5. Apibendrinimas**

Apibendrinant tyrimo dalyvių laimės stokos ir nelaimės priežasčių analizę, galima išskirti keletą pastebėjimų. Pirmiausia, kaip ir būdinga terapiniam naratyvui, pirmiausia asmeninės nelaimės priežastys siejamos su asmens vaikystės patyrimais. Patirtas fizinis ar psichologinis smurtas, tėvų alkoholizmas, artimųjų netektis, ekonominis nepriteklius iššaukia žmogaus nepilnavertiškumą, jausmą, kad esi nereikalingas, nepripažintas tiek artimoje aplinkoje, tiek ir visoje visuomenėje. Svarbu tai, kad tokie anominiai socialiniai santykiai ir socialinė aplinka matomi ne tiek kaip individualūs ir retai pasitaikantys, bet būdingi visai Lietuvos kartai ar apskritai visuomenei. Ypatingai su tokia socialine aplinka susidūrė tie, kurių vaikystė ar

paauglystė praėjo vėlyvuojū sovietmečiu ar ankstyvaisiais Lietuvos nepriklausomybės laikais.

Antra, nelaimės priežastis lemia jau suaugusio gyvenime patirtos nesėkmės, socialinės patirtys ar traumos. Nelaimės priežastimis tampa krizė santuokoje, artimų žmonių praradimas. Nelaimė siejama ir su darbine aplinka – dideliu darbo krūviu, siekiu ištvirtinti, įgyti ar išlaikyti socialinį statusą ir to sąlygotą psichologinį ar fizinį išsekimą bei perdegimą.

Trečia, nelaimę tyrimo dalyviai siejo su savo įgimtais charakterio bruožais, kurie apibrėžia jų asmens tapatybę. Tai asmeninės savybės, išskiriančios žmogų iš kitų visuomenės narių ir suteikiančios jam išskirtinumą bei unikalumą. Tokie charakterio bruožai, kaip emocionalumas ar jautrumas, empatija, maištingumas, nesitaikymas su visuomenės normomis ar jų kvestionavimas, smalsumas, žinių ieškojimas ir dvasingumas yra suvokiami kaip įgimti ir dėl to nusakantys asmens tapatybės ašį. Asmens tapatybė yra tai, dėl ko žmogus vaikystėje ar paauglystėje jautėsi nepriimtas konkrečios socialinės grupės narių, jautėsi „nenormalus“ visuomenėje egzistuojančių normų kontekste. Kita vertus, tai yra savybės, kurių priėmimas ir ugdymas leidžia galiausiai jaustis laimingais.

Nevertumo ir nepripažinimo jausmas, baimė būti nepriimtam kitų yra vienas iš labiausiai išryškėjusių tropų visuose pasakojimuose. Tai rodo, kad laimei ypatingai svarbus yra buvimo pripažintam ir įvertintam jausmas. Tačiau įvertinimas ir netgi pripažinimas nėra visai tinkami žodžiai. Vertinimas lietuvių kalboje, dažniausiai suponuoja skaitinę išraišką arba lyginimą su kitais. Tai yra, įprastai vertiname pažymiais, rodikliais, lygindami su kitais. Todėl vertinimas visada turi „nugalėtoją“ arba „pralaimėtoją“, „mažiau įvertintą“ ar „labiau įvertintą“. Tas pats su pripažinimu. Lietuvių kalboje įprastai pripažinimas gaunamas arba duodamas už tam tikras pastangas, vėlgi lyginant su tuo, kokį jos duoda rezultatą. Todėl tai, apie ką tyrimo dalyviai kalbėjo, nėra visai tikslu vadinti įvertinimu ar pripažinimu. Tam labiau tiktų socialinio priėmimo terminas arba orumas. Tai yra, žmogaus priėmimas socialinėje grupėje ar visuomenėje, nepaisant to, kiek jis atitinka visuomenės normas, taisykles ar standartus. Tai tiesiogiai siejasi su socialine tolerancija ir socialiniu teisingumu.

Galiosiausiai, nelaimės priežastys yra matomas visos Lietuvos visuomenės patologijoje. Tai iš kartos į kartą perduodamas kolektyvinis baimės, nesaugumo jausmas, kurie persipina su nepasitikėjimu vienas kitu visuomenėje. Tokios kolektyvinės emocijos sietinos su Lietuvos kultūrinės traumos patirtimi. Galiosiausiai, nelaimės priežastys sietinos su mūsų kultūroje dominuojančiomis emocijų taisyklėmis, kurios riboja ir stigmatizuoja viešą laimės demonstravimą.

### 3.6. Laimės ieškojimas

Asmeninis nepasitenkinimas gyvenimu, nepritapimas prie aplinkinių, suvokimas, kad kažkas gyvenime vyksta ne taip, kaip norėtusi, tampa akstinu ieškoti atsakymų į kylančius klausimus. Tyrimo dalyvių istorijose apie savęs transformaciją galima išskirti du etapus, kuriuose ryškus teorijos ir praktikos, kaip asmeninės patirties atskyrimas. Pirmasis etapas – tai teorinių žinių įgijimas, siejamas su savi-pagalbos literatūros skaitymu, dalyvavimu įvairiuose mokymuose, seminaruose. Antrasis etapas susijęs su praktine veikla. Ieškojimų etapo pasakojimai primena pasakų struktūrą, kuriose pasakų herojus išeina ieškoti laimės ir savo kelyje sutinka daug skirtingų veikėjų, suteikiančių teorinių žinių ar praktinių patarimų, kurie vėliau leidžia herojui nugalėti pagrindinį pasakos antagonistą ar išspręsti jam skirtą užduotį. Tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėja teorijos ir asmeninės patirties priešprieša. Nors tyrimo dalyviai nevengia remtis moksliniais duomenimis (pavyzdžiui statistiniais rodikliais, skaičiais) ar mokslinėmis teorijomis (ypatingai populiariomis konvencinėje psichologijoje, kaip pavyzdžiui Maslow motyvavimo piramide), pabrėžiama, kad teorija yra tik pažinimo pradžia, nuo kurios dažniausiai prasideda „asmeninės transformacijos procesas“. Kita vertus, šiame procese jis gali ir pasibaigti. Teorijos ar tik žinios negarantuoja „tikrosios“ transformacijos. Tam reikia „pradėti dirbti“, „daryti“, „taikyti teoriją praktikoje“. Praktika yra paremta asmenine patirtimi, kuri yra suprantama kaip autentiška ir tikra. Teorija, atvirkščiai, yra sausa, abstrakti, nuasmeninta. Todėl bet koks asmeninis patyrimas, asmeninės patirties liudijimas yra tikresnis, realesnis ir paveikesnis.

Toliau bus aptarta, kaip tyrimo dalyviai pasakoja apie savo ieškojimus, kokias praktikas naudoja, kaip vertina naudojamą praktikas, ko praktikose ieško, kaip išsirenka kokia praktika tinkama.

#### 3.6.1. „Kas su manim negerai?“ Dvasinis turizmas – praktiškų brikoliažas

Pirmasis ieškojimų etapas susijęs su teorinių žinių įgijimu, bandant paaiškinti savo nelaimės priežastis, siekiant rasti atsakymus į klausimą „kas su manim negerai?“ Bandoma ieškoti paaiškinimo, kodėl nepritampu visuomenėje, kodėl nesiseka santykiuose, kodėl kenčiu darbe ar panašiai. Vienu iš tokių žinių šaltinių tampa psichologinės, saviugdodos, savi-pagalbos, astrologinės ar ezoterinės knygos. Tai pats pirmasis žinių šaltinis, nuo kurio prasideda paieškų etapas. Taip pat pirminiais žinių šaltiniais vadinamos paskaitos Youtube kanale. Teorinių žinių, literatūros skaitymas ar įvairių saviugdodos paskaitų klausymas, siejamas su individualiomis pastangomis, kuomet žmogus bando aiškintis, kodėl jis jaučiasi nelaimingas. Knygų skaitymas arba paskaitų klausymas vieniems yra pirminis etapas, kurį to-

liau lydi skirtingų praktikų bandymo etapas. Dalis tyrimo dalyvių iš karto pasakojo, kad pirmiausia pradėjo lankyti praktinius seminarus, o paraleliai skaitė ir knygas.

Tai, koku būdu žinios buvo gaunamos, priklauso ir nuo to, kaip asmuo įvardino, kada prasidėjo jo ieškojimų etapas. Galima pastebėti, kad dalis tyrimo dalyvių sakė, kad jie nuo mažens domėjosi mistika, dvasingumu, kėlė gyvenimo prasmės klausimus. Tokiu atveju, pirminis žinių šaltinis buvo knygos. Kaip viena tyrimo dalyvė sakė:

*Aš visada domėjausi ta parapsichologija, psichologija, visais tais dalykais, dar nuo vaikystės, nuo 12–14 metų. (...) aš tuo domėjausi, nuo tada Lazarovo knygos būdavo, rodos, daug iš tikrųjų. Tai aš su jomis užaugau, aš visa ten pasislėpusi po kaldra skaitydavau ir panašiai. Tai visi tie dalykai ta prasme buvo. (I.6.M.38m.)*

Pirminiame asmeninės transformacijos etape yra išbandoma daug skirtingų praktikų, seminarų ar mokymų. Tai apima skirtingas tradicines religines (budizmo, hinduizmo ar krikščionybės) bei netradicines religines praktikas (vedos, osho, gyvenimo menas<sup>42</sup>), netradicinės medicinos metodus (tetha healing, rebefing), okultines ar ezoterines praktikas (astrologija, taro kortų skaitymas, čakrinės sistemos). Šalia to, inkorporuojamos verslo konsultavimo praktikoje taikomos metodikos ir seminarai (lyderystės seminarai, asmens efektyvumo mokymai), o taip pat skirtingų psichologijos atšakų metodai (ugdomasis vadovavimas (angl. *coaching*), dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*), neurolingvistinis programavimas). Viena tyrimo dalyvė, paklausta, kokius kursus pati yra lankiusi vardino:

*Tai aš gilinausi į skirtingas religijas. Kodėl aš turiu būti krikščionis, kai šalia dar yra induizmas, hindu, kurie man labai patinka ir žymiai labiau, ar ne, daug visokių sričių. Emocinis intelektas, visi įmanomi kursai, mindfulness tos, dabar taip vadinama, mindfulness, man tai yra išvis apie taiką savyje. Vėl, apie taiką savyje. Toliau, visi koučingo elementai, kurie susideda iš moterų psichologinių dalykų, irgi, nes koučingas labai turi daug ir psichologijos. NLP, neurolingvistinis programavimas. Lyderystės visi mokymai. Nu, marketingo aš jau net neskaitau, nes mano tai buvo duona kasdieninė. O su marketingo visais mokymais irgi eina palaikomieji visi mokymai. Tai yra*

---

<sup>42</sup> Gyvenimo menas –įkurta 1981m., jos lyderis yra Šri Šri Ravi Šankaras. Nors pati organizacija save pristato kaip kaip pelno nesiekiančią organizaciją, tačiau jis yra priskiriamas naujiems religiniams judėjimams (Ališauskienė 2009)

*ką dėsto ir tas pats Tonis Robinsas, ar ne, apie drąsą pradėti daryti kažką. Lygiai taip pat tie dvasiniai kažkokie mokytojai, kurie veda ir sujungia daug dalykų, ką mes galime iš protėvių, tarkim, pasiimti, vedos visos. Yra ajurveda ir veda. Tada visokie tetahealingai, kurie yra pasąmonėj, ir teta, beta, alfa bangas analizuoja. Meditacijų įvairūs būdai, nuo dinamiinių, Osho iki įprastų, standartinių, su ausinėm. Ta prasme, rebeffingas tas pats, kvėpavimo praktikos. Human design, iš viso mokslai, 4 metai studijavau ir vis dar tame. Human design yra kinų astrologija apjungta, čakrinė sistema apjungta ir išvestas sisteminio dizaino modelis. Žmogus pagal savo gimimo datą, kaip yra astrologija, apsiungus su čakrine sistema ir išvestas mokslas atskiras. Tai daug tokių dalykų, aišku, dalis yra astrologijos tos pačios. Nu va, tokių visokių, visokių. (I.A.M.42m.)*

Kuo įvairesnių praktikų naudojimas šiame etape siejamas ir su patirties įgijimu, saviugdų paslaugų rinkos ištyrimu, ir susipažinimu su egzistuojančių paslaugų pasiūla. Taip pat toks skirtingų praktikų išbandymas duoda galimybę vėliau, remiantis savo asmenine patirtimi, dalintis ja su kitais. Praktikų išbandymas viena vertus leidžia rasti tą, kuri suteikia gilesnius ir tikresnius patyrimus, kita vertus, tai suteikia galimybę miksuoti skirtingas praktikas, atskirus jų metodus ir taikyti juos tolesniuose asmeniniuose mokymuose. Ne vienas tyrimo dalyvis šiuo metu teikia tokias paslaugas, kuriose jungiamos skirtingos praktikos, pavyzdžiui astrologinės ir psichologinės konsultacijos, koučingo praktika derinama su konsteliacijų metodika, tantrų mokymai su meditacijomis ir panašiai. Toks įvairių praktikų miškas ir prisitaikymas atitinka tai, ką kultūros ir religijos sociologai vadina brikoliažu. Brikoliažas įkūnija socialinio pasaulio, atsilaisvinusio nuo tradicijų ir istoriškumo, bruožus: tokiam pasaulyje emancipuoti asmenys renkasi, vartoja ir derina visų rūšių kultūrinius ir religinius išteklius, susikurdami savo unikalų rinkinį, taip išplėtodami asmeninę tapatybę ir subjektyvų gyvenimo būdą (Altglas 2014). Brikoliažas tampa individų išsilaisvinimo nuo kolektyvinių normų ir vertybių rezultatas. Įvairių resursų miškas ir pritaikymas sau iliustruoja tai, kad individas yra laisvas siekti savęs realizacijos remdamasis savo unikaliais ir subjektyvia patirtimi paremtomis priemonėmis. (Altglas 2014). Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje dažnai nelaimės priežastimi matomi visuomenėje esančios normos, taisyklės, reikalavimai, tai toks laisvas, skirtingų kultūrinių, religinių ir institucinių resursų miškas, taikymas ir siūlymas ne tik išlaisvina nuo visuomenėje esančių griežtų normų ir taisyklių, bet tampa geresne, tikresne alternatyva.

Interviu metu, savi-pagalbos mokytojai žmonės, bandančius vis kitokias praktikas linkę vadinti „dvasiniais turistais“. Kalbėdami iš dabartinės perspektyvos tyrimo dalyviai, pripažįsta, kad patys perėjo tokį etapą, kai ėjo bet kur, bandė visas

įmanomas prieinamas praktikas. Nors vartotojiškos visuomenės kritika nėra sveti-  
ma tyrimo dalyviams, šiame etape įvairių praktikų bandymas primena vartojimo  
akta. Vienas tyrimo dalyvis, savo ieškojimus ir skirtingų praktikų išbandymą tie-  
siog lygina su maisto degustacija restorane:

*Žinai, turbūt apie mane buvo galima pasakyti, tai [kaip apie dvasinį turistą],  
nu pirmus ten 5 metus, žinai. Aš tiesiogėjau visur. Aš tiesiogėjau, kad eiti,  
nes aš ieškojau. Aš ieškojau vat savo skonio, žinai, kas mane vat patrauktų  
taip, kad aš eičiau tuo, aš tuo pasitikėčiau, žinai. Bet jeigu tai nesuveikė iki  
galo tam žmogui, taip, kaip jis išvaizduoja, jis tuo tiesiog nepasitikės ir jisai  
tiesiog, nu žinai, jisai eis ieškot kažko toliau. Aš tai labai, nu, suprantu. Ir  
taip, tikrai dalis žmonių yra tokių, kurie eina ir išbando viską ten ir turi 16  
praktikų, žinai, ir nei vienos nedaro. Bet tai, supranti, pavyzdžiui, kai mes  
nueinam į restoraną ir užsisakom patiekalą ir jis mum nepatinka, mes iš to  
dramos nedarom. Mes tiesiog kitą kartą užsisakom kitą. (I.3.V.38m.)*

Kita tyrimo dalyvė taip aiškino:

*Praktikos yra labai individualus dalykas. Vienam tinka žaisti krepšinį, kitam  
žaisti tenisą, kitam žaisti, nežinau, plaukioti. Tai nereiškia, kad vienas spor-  
tas ar kitas sportas yra blogesnis, tai reiškia, kad individualus pritaikomumas  
tavo paties, nu, asmenybei, ką tu mėgsti. Jeigu tu esi labai sportiškai aktyvus,  
apskritai, atletiškas žmogus, tau galbūt viena šaka tiks, kita. Tai tas pats yra  
su tomis praktikomis ir metodais. Nepabandęs, nežinosi. Tai tas bandymas,  
viskas yra okey, galima bandyti. Lygiai taip pat ir aš bandžiau įvairius me-  
todus. (I.1.M.43m.)*

Tam, kad galėtum suprasti, kuri praktika yra tikrai tavo, naudinga išbandyti vi-  
sas skirtingas, nes tik tada žinai, kuri tau „tinka“ arba kuria gali pasitikėti. Skirtingų  
praktikų išbandymas taip pat leidžia suprasti, kuris mokytojas yra tikras, o kuris  
„šarlatanas“. Tokiu būdu tyrimo dalyviai, išbandę skirtingas praktikas ir metodus,  
ne tik asmeniškai gali pasirinkti, kuri jam ar jai labiau tinka, tačiau tokiu būdu jie  
tampa ir tam tikrais „laimės industrijos“ rinkos ekspertais, galintys pateikti savo  
ekspertinę nuomonę apie kitų mokymus, taikomus metodus ir jų efektyvumą.

Tačiau šiame etape asmenybės transformacija dar iki galo nėra įvykusi. Šį etapą  
galima būtų pavadinti kognityviniu etapu, kai yra absorbuojamos įvairios žinios,  
teorijos ir praktikos, tačiau akcentuojama, kad vis tik tai vyksta teoriniame lygme-  
nyje. Netgi skirtingų praktikų bandymas nėra suvokiamas kaip tikrasis praktinis  
pokytis, kadangi jis vyksta tik „paviršutiniame“ lygyje.



### 3.6.2. „Man nieko daugiau nereik, aš ieškau mokytojo“

Lankydami įvairias praktikas ar mokymus, žmonės ieško ne tik žinių, bet ir socialinės grupės ar aplinkos, kurioje jaustųsi savas, artimas ir priimtinas, su kuo galėtų tapatintis ir jaustis saugus. Šiame etape svarbu atrasti ir autoritetą, mokytoją, kuriuo galima pasitikėti ir kuris būtų dvasinis vedlys, paskui kurį būtų galima sekti. Vienas pagrindinių dalykų kuo „mokytojai“ patraukia kitus, savo pasekėjus, tai dalinimasis savo asmenine patirtimi ir išgyvenimais. Jie tampa „simboliniais autoritetais“ (Kavolis 1996), žmonėmis, su kurių patirtimi, psichologiniais išgyvenimais galima susitapatinti, kurie pasakoja savo asmeninę istoriją, o ne perskaitytą, abstrakčią teoriją. Tokios asmeninės istorijos, jų rezonavimas su asmenine žmogaus patirtimi tampa vienu iš kriterijų, lemiančių tai, kiek mokytoju bus pasitikima, tikima ir toliau sekama. Kai kurie tyrimo dalyviai minėjo konkrečius žmones, kurių girdėtos paskaitos, taikomos praktikos padarė įtaką tolesniems ieškojimams. Buvo minimi užsienio dvasiniai lyderiai tokie Satja Sai Baba (Indijos dvasinis mokytojas), populiarūs rašytojai ar saviugdos treneriai, pavyzdžiui Robin Sharma<sup>43</sup>, Tony Robins<sup>44</sup>, Louise Lynn Hay<sup>45</sup>, psichologai (Stanislav Grof<sup>46</sup>, ) ar filosofai (Alan Watts<sup>47</sup>).

Nors tyrimo pradžioje nebuvo siekiama išryškinti naratyvų skirtumų lyties aspektu, tačiau vyrų ir moterų pasakojimuose apie skirtingų praktikų ir mokytojų ieškojimus, galima išvelgti vieną esminį skirtumą. Tyrimo dalyvių vyrų istorijose išryškėjo vieno, tikrojo mokytojo ieškojimo naratyvas, o moterys labiau akcentavo skirtingas praktikas ir jų teikiamą naudą. Moterų istorijose taip pat išryškėjo moteriškumo, moteriškos tapatybės ugdymo tematika, savęs, kaip moters atradimo ir supratimo svarba mokymuose. Taip pasakojimuose matoma ir „moterų, kaip palaikymo grupės“ svarba. Buvo minimi moteriškumo kursai ar tik moterims skirtos

---

<sup>43</sup> Kanados rašytojas, žinomas dėl knygų serijos „Vienuolis, kuris pardavė savo Ferrari“, išleidęs savi-pagalbos knygą „MegaLiving“ (1994). Veda mokymus ([https://en.wikipedia.org/wiki/Robin\\_Sharma](https://en.wikipedia.org/wiki/Robin_Sharma))

<sup>44</sup> Anthony Jay Robbinsas amerikiečių autorius, treneris, pranešėjas ir filantropas. Robbinsas yra žinomas dėl savo reklaminių skelbimų, seminarų ir savipagalbos knygų, įskaitant knygas „Neribota galia“ ir „Pažadink milžiną viduje“. Jo seminarai organizuojami per „Robbins Research International“ ([https://en.wikipedia.org/wiki/Tony\\_Robbins](https://en.wikipedia.org/wiki/Tony_Robbins))

<sup>45</sup> Louise Lynn Hay - amerikiečių motyvavimo autorė ir „Hay House“ įkūrėja. Ji yra parašiusi keletą „New Thought“ savipagalbos knygų, tarp jų „Galite išgydyti savo gyvenimą“ ([https://en.wikipedia.org/wiki/Louise\\_Hay](https://en.wikipedia.org/wiki/Louise_Hay))

<sup>46</sup> Stanislav Grof – čekų kilmės psichiatras Yra vienas iš pagrindinių transpersonalinės psichologijos ir neįprastų sąmonės būsenų tyrinėtojų.

<sup>47</sup> Alan Watts – amerikiečių filosofas, vienas pirmųjų interpretavo ir išpopuliarino rytų filosofiją vakarų auditorijai. ([https://en.wikipedia.org/wiki/Alan\\_Watts](https://en.wikipedia.org/wiki/Alan_Watts)).

savęs-pažinimo kelionės, kurios leidžia ne tik atsiriboti nuo kasdienės rutinos, bet ir patirti „moterišką bendrystę“. Tokios kelionės pakeičia požiūrį į gyvenimą, duoda impulsą tolesniems asmeniniams pokyčiams. Interviu žiniasklaidai, viena tyrimo dalyvė, kuri šiuo metu pati organizuoja moterų keliones, jas apibūdino taip:

*Kokybiškos atostogos padeda atsitraukti nuo kasdieninės rutinos: vyro, vaikų, darbų ir pajausti moterišką bendrystę. Kokios prisipildžiusios grįžta moterys! Kosmosas. Ir gyvenimai visų pasikeičia – kas tapyti pradeda, kas suknelių kolekciją kuria, kas lauktis ima, kas pašlijusius santykius susitvarko – visokie stebuklai vyksta.*

Galima paminėti tai, kad tyrimo dalyvės moterys, vedančios kursus klientams, turi specialias programas, kurios skirtos tik moterims. Siūlomi kursai žada galimybę gyventi svajonių pasaulyje, atrasti, ko iš tiesų nori iš savęs, iš vyro, iš vaikų; padeda ugdyti moteriškumą, seksualumą, „atrasti moteriškumą per savo ciklą pažinimą“, „gyventi pagal mėnulio ciklus, kurie veikia moters savijautą“, „pažadinti savyje gamtos galias ir gyventi tikrąjį moters prigimtinį gyvenimą“ ir panašiai. Tokių kursų metu nagrinėjami „moters prigimtis, paskirtis, energija, moteriškų galių šaltiniai“, „pareigos ir duotybės“, meilė sau ir jos svarba moters gyvenime, moters santykiai su vyru, moters santykis su savo kūniškumu; keliami klausimai „Moteris santykių kūrėja arba griovėja?“, „Mano vyras – mano karalius, kaip to pasiekti?“ Galima matyti, kad paieškų procese, vyksta moters, kaip socialinio vaidmens permąstymas. Dar daugiau, galima daryti prielaidą, kad šiame etape, lankant moteriškumo kursus, moterys ieško ir tam tikrų elgesio strategijų, kurios leistų joms iš „nelaimingos moters“ tapti „laiminga moterimi“. O tai, susiję su „tikrosios aš“, kaip moters supratimu.

Jeigu moterys, pasakodamos savo ieškojimus ir naudojamas praktikas koncentravosi į konkrečias praktikas ir jų teikiamą naudą, tai vyrų naratyvuose išryškėja poreikis surasti „tikrąjį“ mokytoją, kuris būtų autoritetas, ir perduotų savo praktiką.

*(...) visur, kurėjau, ir aišku buvo, saviugda prasideda tada, kai atsiranda gyvenime mokytojas. Ir aš labai labai aiškiai į visas praktikas eidamas žinojau vieną dalyką, aš ieškau mokytojo, man nieko daugiau nereik, aš ieškau mokytojo. (I.21.V.42m.)*

Mokytojas tampa vedliu, mentoriumi, kuris perduoda savo žinias. Vienas tyrimo dalyvis, paprašytas papasakoti apie savo mokytoją sakė:

*Tai tiesiog žmogus, kuris mokina kitus, jis darydavo ekskursijas po energetines vietas ir tiesiog va taip viešoj erdvėj, kaip renginukus. Ir taip mes su juo susipažinom ir aš tiesiog pajutau, kad čia mano žmogus ir vat kažkas yra tokio, kaip tokia tėviška energija, kur gali pasitikėti žmogumi. Tai va ta intucija labai gražiai pasitvirtino ir tada pamačiau, jįsai ir mokymus bioenergetikos daro. Ta prasme, ir man buvo toksai pirmas mindblow, kad aš galiu to išmolti ir kad toksai kaip Aleliuja momentas, kad pagaliau yra kažkas, kur aš nebūtinai turėsiu mechanistiškai po smiltelę sukonstruoti, kad ir kas tai būtų, ar verslas, ar santykis, ar dar kažkas. (I.23.V.39m.)*

Mokytojas ne tik perduoda savo turimas žinias, tačiau jis teikia emocinį saugumą ir pasitikėjimą. Toks mokytojas atlieka ir tėvišką vaidmenį. Tėvo, mokytojo ar vyresnio vyro vaidmuo ilgą laiką buvo vienas iš esminių jauno vyro socializacijos procese, ypatingai perėjimo iš vaikystės į suaugystę etape. Iki modernybės ir modernybės laikais toks perėjimo etapas siejosi su tam tikru iniciacijos ritualu, kur ypatingą vaidmenį vaidino tėvai ar suaugę vyrai, bendruomenės, visuomenės autoritetai – dvasininkai ar mokytojai. Pagrindinis jų vaidmuo ir funkcija buvo skirta įvesti jaunuolį į jam iki šiol nepažįstamą suaugusio pasaulį ir supažindinti jį su šio pasaulio kaip Pierluca Birindelli (2014) vadina „mitologija.“ Tai yra vertybių ir įsitikinimų sistema, susijusia su žmogumi ir su pasauliu. Ši sistema sudaro bendrą pagrindą grupės ar visuomenės sugyvenimui, yra išsaugoma ir perduodama naujoms kartoms. (Birindelli 2016: 63). Luigi Zoja (2008), savo studijoje „Tėvas“ pastebi, kad iniciacijos ritualai suteikdavo vyro tapatybę. Dėl to jie buvo ypatingai svarbūs. Postmoderniose visuomenėse tapatybė nuolat kintanti ir nestabili, o tėvystės vaidmuo nyksta. Kaip teigia autorius, postmodernybėje, ypatingai po antro pasaulinio karo, atsirado pirmoji karta visoje vyrų istorijoje, kuri neturėjo tėvo, mokytojo ar kito iniciatoriaus, kuris pasakytų, ką vyras turi daryti. Dar daugiau, Vakarų civilizacijos kultūra, ypatingai švietimo sistemos struktūra, kurioje dominuojančią poziciją užima moterys, lėmė, tai, kad jauni vyrai, perėjimo iš jaunystės į suaugusio pasaulį metu, susiduria su vis mažiau vyriškų figūrų, o tai, kaip teigia Zoja, gali būti vienas iš veiksnių, kodėl perėjimas į suaugusio pasaulį vyrams tampa sudėtingas. Dėl to daugelyje pasaulio šalių vyrai daugiau nusikalsta ir vartoja narkotikų nei jaunos moterys (Zoja 2006: 280-283). Su vyrišku tapatumu, kaip pastebima, gali būti susijusi ir vyrų savižudybių problema (Grigienė ir kt. 2015: 234-248), kas ypatingai aktualu Lietuvos kontekste. Mokytojo vaidmuo svarbus ir religinėse praktikose. Ypatingai jis ryškus Rytų religijose, kur visos religinės prak-

tikos ar filosofijos buvo perduodamos tiesiogiai mokytojo mokiniui. „[D]vasinis autoritetas ir mokymų viršenybė buvo sutelkta ne knygoje, doktrinos ar institucijose, bet gyvuose asmenyse, visą patirtį perduodančiuose mokytojų grandine“. (Beinorius, 2002: 97). Galima daryti išvadą, kad mokytojas, ar tai būtų dvasinis vadovas, ar saviugdantis mokytojas atlieka vyresnio vyro – kaip iniciatoriaus funkciją, kuris suteikia vyrui-mokiniui žinias apie išorinį pasaulį, jo vietą tame pasaulyje, suteikia tapatybę, o taip pat ir emocinį saugumą.

Taigi, tiek moterys, tiek vyrai ieško socialinio saugumo. Skirtingos praktikos įgalina naujai pažvelgti ir įvertinti savo santykį su socialine lytimi. Moterims svarbu atrasti savo kaip moters naują tapatybę arba pakeisti elgesio modelius, kad jaustųsi „laimingomis moterimis“. Vyrams, gi svarbus tėvo – autoriteto suradimas.

### 3.6.3. „Nemačiau laimės [psichologuose]“

Terapinės kultūros atsiradimas sietinas su psichologijos mokslo vystymusi ir institucionalizavimu. Terapinį naratyvą pirmiausiai pradėjo naudoti psichologijos atstovai, ir vienas įtakingiausių ir didžiausių įtaką tolesniam psichologijos vystymuisi padarė Zigmundas Froidas ir jo idėjos. Anksčiau psichologijos ar medicinos profesionalų naudoti terminai, tokie kaip depresija, stresas, trauma, patologija dabar plačiai naudojami viešojoje erdvėje, aptariant žmonių psichologinę sveikatą, o neretai ir svarstant apie visos visuomenės būklę. Patyręs gyvenime krizę ar jausdamasis nelaimingas, žmogus gali ieškoti pagalbos pas profesionalius psichologus. Nenuostabu, kad tyrimo dalyviai, kalbėdami apie pereitas praktikas ar mokytojus kalbėjo ir apie psichologus profesionalus, bei jų taikomus metodus. Ne vienas tyrimo dalyvis sakė, kad jų ieškojimai prasidėjo nuo psichologinės literatūros skaitymo, psichologų vedamų paskaitų ar seminarų. Kai kurie dalyviai ne tik lankė psichologų konsultacijas kaip klientai, tačiau ir baigė tam tikrus psichologijos kursus Lietuvoje ar užsienyje, o savo dabartinėje praktikoje patys taiko kai kuriuos psichologų naudojamus metodus, pavyzdžiui mindefulness, NLP, koučingą ar šeimos konsteliacijos metodą.

Nors psichologai ir jų taikomi metodai turėjo nemažą reikšmę tyrimo dalyvių savęs-transformacijos procese, pasakojimuose išryškėjo takoskyra ir ryškus kontrastavimas tarp psichologijos ir savi-pagalbos mokytojų. Psichologai nėra suvokiami kaip tikrieji autoritetai, galintys padėti žmogui atrasti laimę. Toks požiūris susijęs su nuostata, kad psichologų žinios yra paviršutiniškos, apima tik teorinį lygį. Taip yra, nes, kaip teigiama, psichologai patys asmeniškai nėra susidūrę su dideliais sukrėtimais gyvenime ir nėra jų nugalėję (ar bent jau taip atrodo, kadangi jie viešai apie tai nekalba). Todėl jų žinios ir patirtis yra paviršutiniškos, nėra autentiškos. Psichologai suvokiami, kaip tinkantys tik „kai kuriems“ žmonėms, ta-

čiau negalintys suteikti tikrų patyrimų, vesti į „tikrąją“ transformaciją. Psichologai nekelia pasitikėjimo ir dėl to, kad jų viešas įvaizdis nedemonstruoja „pergalės prieš blogį“. Vieno tyrimo dalyvio pamąstymas apie tai, kodėl jis nenorėjo kreiptis į psichologus iliustruoja, kad pasitikėjimas mokytojais kyla ne tik iš jų profesionalumo, bet ir iš jų formuojamo įvaizdžio:

*(...) nemačiau laimės juose [psichologuose], kad mane tai patrauktų, suprantu. Aš tiesiog žinojau, kad jeigu aš noriu kažko išmokti, tas žmogus turi tai mokėti. Tai, nu, aš negaliu eit mokytis pas žmogų, kuris to neturi. Man jau tada buvo tas kažkoks jausmas, ta prasme, pas juos ne. Ar galiu nueit pas jų mokytojus? Ne, turi eit į univerą. (...), aš nenoriu eit dabar 6 metus mokytis, kai aš matau, kad jie po 6 metų not so impressive. Tai ir aš mačiau žmones tuo pačiu, žinai, kurie man tuo metu atrodė žymiai tokie, nu, laimingesni, stabilesni, kažkokie, žinai, ir panašiai. Ir žiūrėjau, palauk, tai kaip jie veikia? Kodėl jie tokie, žinai? (I.3.V.38m.)*

Savi-pagalbos mokytojų vienas iš esminių išskirtinumų – tai kalbėjimas apie savo asmeninę patirtį ir skausmo nugalėjimą. Tokie pasakojimai atspindi žmogaus autentiškus išgyvenimus, gebėjimą susitvarkyti su problemomis, kas savo ruožtu didina jų autoritetą ir patikimumą.

Nepaisant to, kad tyrimo dalyviai, savo konsultacijų metu naudoja kai kuriuos iš konvencinė psichologijos perimtus metodus, vis tik psichologų praktikos matomos kaip ribotos ir paviršutiniškos. Psichologai neapima dvasinio pasaulio, kuris siejamas su gilesniais transcendentiniais patyrimais, kažkuo, kas yra už anapusinio pasaulio ir ko negali paaiškinti mokslas. Todėl psichologai nesugeba padėti žmonėms, kaip kad gali padėti ir padeda savi-pagalbos mokytojai, kurių neriboja tik mokslo žinios. Kai kurie tyrimo dalyviai atkreipė dėmesį, kad į jų rengiamus kursus ateina ir psichologai, kurie jaučia, kad nepakanka vien psichologijos mokslo žinių. Argumentuojama, kad norint geriau suprasti žmones ir save reikia gilesnių žinių, susijusių su dvasingumu, religingumu, misticizmu. Apie savo požiūrį į psichologus viena tyrimo dalyvė taip pasakojo:

*[Psichologija] tyrinėja mentalinį lygmenį, emocinį lygmenį, bet tas dvasinis aspektas šiek tiek į misticizmą nurašytas, ir jie savo praktikoje mato, kad jie nebegali suteikti pagalbos žmonėms pilnos, nes jie jaučia irgi, psichologai sako, moterys aišku daugiausia, jie jaučia, kad yra kažkas daugiau, sako, ir „aš noriu tiesiog išmokti, pamatyti, ta prasme, išmokti, kaip aš galiu padėti tam žmogui“. Tai yra psichologų, kurie tikrai daugiau tyrinėja žmogų ne*

*vien kaip fizinį aspektą, ir mato kaip dvasinį aspektą. Ir labai, labai džiaugiuosi tuo, nes tikrai taip ir turėtų būti. (I.5.M.34m.)*

Kaip kontrastas su psichologais moteris pateikė savo pačios patyrimus, kurie neapsiribojo tik teorinėmis žiniomis, mentalinio lygiu, bet apėmė „dvasinius“, mistinius, transcendentinius dalykus, kurie yra už proto ribų. Apie savo turėtas patirtis ji pasakojo:

*Aš vykau į Peru ir su vietos šamanais dalyvavau visokiame jų apeigose, kur yra geriame tokie augalai, kurie veikia psichoaktyviai. Tai reiškia jie visiškai pakeičia sąmonės būseną. Ir ten jau gali tyrinėti save labai labai plačiai. Turėjau ir tokius tyrinėjimus. Tai ten, galėčiau pasakyti, kad knygos perskaitytos, išgyveni. Nes perskaityti gali, apie nušvitimą arba kažką [nusijuokia]. Visai kita yra patirti iš tikrųjų tas būsenas labai labai plačias. Tai vat. Čia jau yra tokios stipriausios praktikos, kurias galima patirti mūsų Žemėje. Tai aš jas patyriau, ir žinau, kas ten vyksta ir kaip ten vyksta. Tai viską sudėjus labai didelis toks bagažas gaunasi, patirčių ir žinojimų. (I.5.M.34m.)*

Tyrimo dalyvių pasakojimuose, kvestionuojamas ne tik psichologų profesionalumas, gebėjimas padėti, bet ir jų taikomų metodų tikslingumas ir efektyvumas. Kaip jau buvo aptarta, terapiniame diskurse, vaikystės traumos yra tai – kas dažniausiai yra pateikiama kaip suaugusio patologinio elgesio rezultatas ir tai, ką turi išspręsti, iškalbėti, išpasakoti, suprasti, tam, kad galėtum pakeisti savo elgesio scenarijų. Tačiau toks vaikystės traumų prisiminimas ir išryškėjimas kai kuriems tyrimo dalyviams atrodo diskutuotinas. Jie pateikia alternatyvų „išgijimo“ scenarijų, kuriame siekiama pateikti dar „gilesnių“ patirčių. Moteris, pasakodama savo praktikas, pasakojo:

*Mes labai stipriai dirbame per pajautą, kad žmogus pajautų, kur yra jo, na, tie nelaimingo gyvenimo šaltiniai ir priežastys. (...) Jie pavyzdžiui, ateina ir sako „mano klausimas yra, kodėl mano santykiai nesiseka ir taip toliau?“. Ir galų gale aš jį atvedu iki ten, kad pas jį su tėvais yra neišrišti klausimai. Ne taip, kaip psichologijoje ten veda į vaikystės nuoskaudas, žaizdas, kas kaltas, kas čia dabar kam atleisti turi ir taip toliau. O aš vedu per tą gylį, (...), kaip man rodo tuo metu, kad tas žmogus pamatytų sielos, nu, apimtimi, ne proto apimtimi, kai protas ten sakytų, kas čia, kaip, dėl ko įvyko, bet aš tą žmogų atvedu, kad atsivertų platesnis matymas viso to pasaulio, viso to suvokimo. (I.12.M.37m.)*

Be to, psichologinės praktikos asocijuojasi su pasyvumu ir neapibrėžtumu. Pateikiamas stereotipinis psichologinės terapijos įvaizdis – kai klientas sėdi fotelyje, guli ant kušetės ir kalba, o psichologas yra pasyvus klausytojas, kuris nerodo savo emocijų, nesidalina savo asmenine patirtimi. Atvirkščiai, savi-pagalbos mokytojai yra aktyvūs, duodantys užduotis, klausiantys, mokantys, pasakojantys savo asmeninės transformacijos istorijas. Tik tokių aktyvių praktikų metu įvyksta lūžis ar patyrimas, kai dalyvaujantis sesijoje gali pamatyti kitų ar patirti savo kūno, jausmų ar proto pokytį. Tokiu būdu, konkreti praktika ar mokytojas suteikia „raktą“, „gaires“, „instrukcijas“ savęs transformacijai, kai psichologai „tik klauso, o tu tik kalbi“. Psichologinės konsultacijos atrodo ilgalaikės ir neturinčios aiškaus pabaigos taško. Klientas nežino, kada jam pagerės, kada pajus tikrą palengvėjimą (jeigu iš viso pajus kada nors). Saviugdros mokytojai savo ruožtu labai aiškiai pasako, per kiek laiko tu gali pakeisti savo gyvenimą. Tam yra numatytas konkretus sesijų ar seminarų skaičius. Bet dar svarbiau, kad netgi vienos sesijos metu asmuo gali pajusti pokytį. Priešingai nei konvenciniai psichologai, saviugdros mokytojai yra ir Illouz „dvigubi herojai“, kentėję ir nugalėję kančią, ir Kavolio aptarti „simboliniai autoritetai“, su kuriais gali ir nori susitapatinti auditorija, ir suteikiantys greitą ir aiškų raktą į laimingą gyvenimą. Tokia asmeninė patirtis savi-pagalbos mokytojus priartina ir prie Rytų dvasinių mokytojų, kurie dalinasi savo patirtimi, nes jie tikrovę yra pažinę savo pačių jaslėmis<sup>48</sup>.

Taigi, galima matyti, kad teorinės žinios supriešinamos su asmenine patirtimi, pabrėžiant pastarosios svarbą, tikrumą, autentiškumą, o tuo pačiu ir patikimumą. Asmeninė žmonių patirtis, jų išgyvenimai yra svarbesni, nei gauti diplomai, ar „sausos“ teorinės žinios. Autoritetas ne tas, kuris turi daug teorinių žinių, tačiau tas, kuris pats asmeniškai yra išgyvenęs svarbias patirtis ir savo asmenine patirtimi gali pasidalinti savo asmenine gyvenimo istorija, parodyti „koks tu gali tapti“. Pasakojimuose, ryškus teorijos ir praktikos išskyrimas leidžia daryti išvadas, kad asmeninė individuali patirtis tampa „tikresnė“ ir patikimesnė nei teorinės žinios,

---

<sup>48</sup> Vienas iš „Joga sūtros“ teiginių sako: „Proto stabilumą suteikia [Dieviškų] pojūčių atsiradimas tam tikrų [sutelktumo] objektų atžvilgiu“. Vjasoje tai yra paaiškinama: „nors „tikrąją reiškinį esmę“ galima pažinti iš šventraščių, remiantis loginėmis išvadomis ar mokytojų pamokymais, vis dėlto, „kol kuris nors tikrovės aspektas nebus tiesiogiai pažintas savomis jaslėmis, viskas liks tarsi nežinoma ir nebus įmanoma deramai suvokti tokių subtilių temų kaip išsilaisvinimas ir pan.(I.35). Todėl, norint patvirtinti ar paneigti šventraščių, logikos ar mokytojų patarimų pagrįstumą, būtina tai tiesiogiai (pratykasi) pačiam patirti“ (Beinorius, 2002: 198-199). Čia asmeninis patyrimas iškeliamas virš teorinių žinių. Toksai požiūris, kaip jau buvo minėta, labai dažnai atsikartoja savi-pagalbos mokytojų naudojamame diskurse, tiek kalbant apie savo asmeninę patirtį, tiek apie savo klientus.

kurios suvokiamos kaip paviršutiniškos, sausos ir nekonkrečios. Tai leidžia daryti tolesnes prielaidas, kad atsidūrę kritinėje situacijoje, žmonės gali labiau pasitikėti ne mokslinėmis, teorinėmis žiniomis, tačiau asmeniniais, autentiškais, individualiais išgyvenimais ir jų liudijimais.

#### 3.6.4. „Tai, kas manęs neužmuša, padaro mane stipresniu“

Romantizmo laikais kančia tapo vartais į turtingesnį gyvenimą, durimis į savęs ir pasaulio pilnesnį suvokimą, atveriančiomis žmogaus patirties intensyvumą. Kančia tapo būtina savęs lavinimui ir norint pasiekti pilnatvę. Kitaip tariant, kančia tapo transformuojanti ir turinti aiškų tikslą (McMahon 2006: 283-284). Romantinio herojaus vaizdiny, išgyvenančio transformuojančią kančią, ryškus ir tyrimo dalyvių naratyvuose. Kančia veda į pilną savęs supratimą, savo poreikių ir jausmų pažinimą, nušvitimą ir galų gale tikrąjį pokytį.

Teorinių žinių kaupimas ir skirtingų praktikų bandymas yra tik pradinis savęs-transformacijos etapas, tačiau jį nebūtinai lydi tikrasis pokytis. Tikroji asmenybės transformacija įvyksta po gilesnio sukrėtimo, kurį galima pavadinti esminiu gyvenimo išbandymu ar „lūžio tašku“. Šis įvykis, siejamas su konkrečia patirtimi ar veikla. Vieniems tai ypatingai svarbus, skausmingas gyvenimo įvykis, davęs supratimą, kad reikia keisti visą gyvenimą. Tokie esminiai įvykiai gali būti sugrupuojami į keletą kategorijų: a) artimų žmonių netektis (pavyzdžiui, vieno iš tėvų mirtis); b) asmeniškai patirta liga ar trauminė patirtis (emocinis perdegimas ar išsekimas, fizinės sveikatos problemos); c) krizė santuokoje (sutuoktinio išdavystė, skyrybos). Tokius įvykius lydi gilūs emociniai išgyvenimai, kurių svarba pasakotojo gyvenime apibūdinama tokiomis metaforomis, kaip „gavau raktą“, „nušvitimas įvykiu“, „patyriau tikrą lūžį“. Ypatingai skaudus ir gilus emocinis patyrimas leidžia suprasti, kad reikia keistis. Viena tyrimo dalyvė taip pasakojo apie savo esminį gyvenimo etapą, kuris lėmė tolesnį jos keitimąsi:

*Įvyko didelis lūžis, nes mano mama susirgo vėžiu ir aš nuvažiauvau ją slaugyti pusę metų. Tai įvyko toks tarpas, kad aš sustojau, aš tiesiog nedariau veiklų, aš sustojau, aš buvau su ja, ir va tada aš jau pradėjau medituoti normaliau, nes buvo, tiesiog, laikas, kada eidavau į gamtą būdavo, aš prie medžio, žodžiu, atsiremdavau į medžius, tiesiog kvėpuodavau. Ir tada man pradėjo kažkoks vidinis didelis virsmas vykti. Aš tiesiog pamačiau, kad tai nėra prasmės, kad absoliučiai ta veikla yra kažkokia tuščia. (I.5.M.34m.)*

Patirtas sukrėtimas lemia vertybių permąstymą ir perkainavimą, elgesio ir nuostatų pakeitimą. Pasakojimuose apie tokį įvykį, pabrėžiamas ne tik įvykio su-



keltas skausmas, tačiau ir jo nauda tolesnei transformacijai. Čia ryškus Nyčės pasakio „Tai, kas neužmuša, padaro mus stipresniais“ leitmotyvas, kuris pasikartoja beveik visuose pasakojimuose ir samprotavimuose apie laimės siekį žmogaus gyvenime. Skausmas ir kančia yra tai, kas transformuojama į gėrį ir būtinybę žengti kitą žingsnį. Patirta kančia ir skausmas tai yra „sukrėtimas, bet kartu ir toks geras dalykas, bet be jo aš turbūt nebūčiau išėjus [iš tos situacijos]“. Sunkių patirčių svarbą tolesnei asmeninei transformacijai iliustruoja ši ištrauka iš interviu:

*Mes niekada nežinome, ko reikia kitam žmogui. Jeigu ne vaikystėje patyčios, aš nesu ten, kur esu dabar. Ir sakyti, kad tai buvo blogas dalykas, būtų visiškai neteisinga. Bet sakyti, kad tai buvo geras dalykas, irgi būtų neteisinga. Aš netikiu, kad yra geras ar blogas pasirinkimas. Ir scenarijus, kuris yra geras ar blogas. Jeigu tų moterų nebūtų palikę, pavyzdžiui, vyrai, kurios ateina pas mane, jos nebūtų nei per kur atradę save ir to gilesnio susitikimo su savimi. Ir jos po kelių metų tiesiog sako, kad „aš esu labai laiminga, kad tai įvyko. Nes aš bučiau miegojusi iki dabar“. (I.16.M.26m.)*

Trauminiai gyvenimo įvykiai ne tik suteikia skaudžius emocinius išgyvenimus ir sukrėtimus, tačiau jie yra performuluojami per pozityvistinę prizmę ir pateikiami kaip teigiama patirtis, be kurios nebūtų tikrosios transformacijos. Tokiu būdu, laimingu tapti gali tik tuomet, jeigu patiri tikrai gilius sukrėtimus.

Akstinu keistis tampa ir smarkus patyrimas, išgyvenimas praktikos metu, kuris leidžia pamatyti ar pajauti savo galutinės transformacijos galimą rezultatą, kaip esamo elgesio ar gyvenimo būdo alternatyvą. Praktikos metu patirto išgyvenimo, kuris pakeitė požiūrį į gyvenimą ir paskatino tolesnius ieškojimus, iliustruoja šis pavyzdys:

*Vienų mokymų metu toksai buvo koučeris iš Maskvos, iš Rusijos ir jisai man parodė, nu, tuo momentu, taip visiškai netikėtai, spontaniškai, kad iš tikrųjų, galima patirti labai labai didžiulį kiekį jausmų ir nieko nenuitinka. Kai tai yra super intensyvu, ten, ta prasme, visą skalę nuo baimės iki neapykantos, iki ten visiško silpnumo ir panašiai ir ten kokią pusvalandį laiko vyko visas tas toks labai intensyvus emocinis išgyvenimas ir po jo aš jaučiaus neįtikėtinai laisviau ir lengviau, ir išvis, ta prasme, atrodo, norisi gyvent, džiaugsmas trykšta toks tuo metu, žinai, tokia euforija visiška tame. Atrodo, viskas, va taip va noriu gyvent, viskas. Ir tai truko gal kokią savaitę, gal dvi, ta, žinai, būseną, jinai paskui baigėsi. Bet aš supratau, kad didžiausia pamoka, kurią aš tuo metu patyriau ir kuri vat paskui man ir labai surezonavo, nu, kai aš jau atradau dar po metų ar panašiai emocijų paleidimo tą visą metodiką tuo*

*metu, kad yra būdai, nu yra tiesiog galimybė atsivert tiem jausmam ir juos patirt ir kad tai tikrai ne tiktai mano, žinai, kažkokiuose įsivaizdavimuose duoda laisvę, bet realiai vat jinai yra ir jos daugiau, ir jinai yra juntama, nu, ženkliai. (I.3.V.38m.)*

Patirti gilūs išgyvenimai žymi savęs ieškojimo etapą – „elgesio keitimo“ etapą, kai nuo teorijos pereinama prie praktikos ir prasideda „tikrasis“ pokytis. Svarbu yra tai, kad žinias ar praktikų metu patirtus išgyvenimus turi mokėti panaudoti kasdieniame gyvenime. O tai reiškia sunkų, nuolatinį darbą ir „tikrą“ norą keistis, išeiti iš kančios. Tačiau, pasak tyrimo dalyvių, kai kurie žmonės užstringa teoriniame etape ir jame pasilieka, nepereina į kitą, tikros transformacijos lygį. Savęs-transformacija, pokytis siejamas išskirtinai su paties žmogaus asmeninėmis pastangomis, o praktikų teigiamas rezultatas galimas tik tuomet, jeigu pats žmogus tikrai norės pasikeisti bei nuolat ir intensyviai dirbs. Tokiu būdu dažniausiai sėkmingų rezultatų pasiekimas siejamas ne tiek su praktikų ar taikomų metodų efektyvumu, tačiau su pačių žmonių/klientų asmeninėmis pastangomis. Tuo pačiu nesėkmė, neįvykusi transformacija yra traktuojama kaip nepakankamo darbo rezultatas ar žmogaus nenoras „keistis“, ką iliustruoja tolesnė ištrauka.

*Tas nelaimingumas yra, kad gal dar ne iki galo žmonėm yra blogai. Arba ta nelaimė, kažkokia kančia, jinai kažkokią naudą dar tau turi teikt, turi dar atnešt kažkokią naudą, kad kodėl tu to laikaisi. Yra kažko tai ten. Ar ten gauni paguodos iš kažko, ar tiesiog taip irgi, save pateisini, kad va, aš čia tokia nelaiminga, tokia ten tatata, tiek turiu reikalų, tiek čia turiu darbų, taip čia manęs tas vyras nemyli ir taip toliau. Bet aš taip aukujuosi, aš tokia, na, daug. Dažniausiai yra kažkokia nauda, kurios baisu atsisakyti, nes tada saugumas kažkoks dingsta, dingsta saugumas. (I.9.M.41m.)*

Čia vėl matome atsikartojantį, jau anksčiau aptartą Lietuvos emocinės kultūros bruožą – nelaimės arba kančios svarbą pripažinimo gavimui ir asmeniniam saugumui. Tokiu būdu formuojama sąlyga, kad tik patyręs itin didelę kančią, labai norintis būti laimingu, nebijantis prarasti saugumą žmogus gali tapti laimingas arba gali atrasti būdą kaip tapti laimingam.

Asmens tikroji transformacija žymi asmeninių nuostatų ar vertybių pasikeitimą bei naujus elgesio modelius. Tai sąlygoja pokyčius žmogaus kasdieniame asmeniame gyvenime. Tai gali būti skyrybos ar naujo partnerio/partnerės suradimas. Tačiau dažniausiai – tai išėjimas iš seno darbo ir naujos veiklos pradžia, tai yra pradėtas konsultacijų, mokymų, seminarų organizavimas. Tokios veiklos pradžia argumentuojama noru pasidalinti su kitais savo asmenine patirtimi, savo atradi-

mais, tuo, ką žinai, ką reikia daryti, kad būtum laimingas. Viena tyrimo dalyvė taip tai apibūdino:

*Kai tu esi laimingas, yra stebuklingas dalykas, kas atsitinka, visiems, kai tu jautiesi tame baziniame lygyje labai stipriame laimingume, įsijungia kitas, papildomas režimas. Tu nori eiti dalintis. (I.1.M.43m.)*

Ne vienas tyrimo dalyvis minėjo, kad mokymų ir konsultavimų praktika prasidėjo kaip papildomas užsiėmimas, kaip hobis, norint dalintis su kitais savo patirtimi ir žiniomis. Tam pasitarnauja ir asmens tapatybės unikalumas, kuris, kaip jau buvo aptarta, išreiškiamas noru padėti kitiems, gebėjimu atjausti kitą, suprasti jausmus.

Čia vėlgi išryškėja keletas skirtumų, kaip moterys ir vyrai apibūdina savo konsultavimo praktikas. Moterys tai įvardijo kaip kūrybą, veiklą, kuri miela širdžiai, sielai, tai, kas teikia džiaugsmo. Tokia veikla buvo pateikiama kaip opozicija verslui ar versle naudojamoms praktikoms. Viena tyrimo dalyvė, taip sakė apie konsultacijų praktikas:

*Aš nepaisant to, kad buvau daug metų marketingo direktorė ir pati visko labai daug kūriau, sau aš to padaryti nemoku ir aš neužsiimu tais dalykais ir tiesiog, aš pasikliauju tuo vedimu. Jeigu reikia, žmogus mane susiras, žmogus ateis, ir neturiu jokio internetinio puslapio tik Facebook'e. (I.12.M.37m.)*

Dažnai, ypatingai moterų pasakojimuose, dvasinė, „sielai“ skirta veikla atskiriama nuo verslo, teigiant, kad tai yra veikla, iš kurios negali pragyventi, jeigu į ją žiūrėsi, kaip į verslą. Tik tokiu atveju, jeigu ji tau tikrai teikia džiaugsmą ir malonumą, jeigu susikoncentruoji į tai, kas tau malonu – tai suteiks ir materialinį pragyvenimo šaltinį. Tokiu būdu, laimė siejama su malonia veikla, kuri orientuota ne į finansinį uždarbį, ne į materialinių poreikių patenkinimą, bet į malonumą, džiaugsmo patyrimą, darymą, tai kas patinka, tai kas atrodo prasminga. Dažnu atveju ir pinigų ėmimas iš klientų yra traktuojamas ne kaip būtinybė konsultantui, bet klientui, kadangi „jeigu žmonės nemoka kainos, dažnai jie ateina iš smalsumo. Jie neateina dirbti su savimi“. Pinigai traktuojami kaip klientų motyvavimo priemonė, jų įsipareigojimas mokytis, paskata „psichologiškai eiti iki galo“. Kaip vienas tyrimo dalyvis sakė: „Niekam neįdomu, taip [nemokamai]. Žmogus, jis toks, suformuotas „ai, nemokamai, tai“, „įdomu, noriu, duok“, bet nevertina“ (I.8.V.46m.). Konsultacijų kainos, kurios svyruoja nuo 10 iki 200 EUR už vieną konsultaciją, tampa ir klientų atsirinkimo mechanizmu, klientų segmentavimu ar verslo terminais kalbant – tikslinės grupės apibrėžimu.

Jeigu dauguma kalbėjusių moterų akcentavo, kad jų konsultacijų veikla nėra verslas, o maloni veikla (tik viena sakė, kad ji į tai žiūri kaip į verslą), tai dauguma kalbėjusių vyrų pripažino, kad jiems tai yra verslas, kuris susideda iš veiklos planavimo, strategijos kūrimo, planuojamos komunikacijos ir kitų verslui būdingų veiklų. Vienas tyrimo dalyvis, kalbėdamas apie dvasinio pasaulio ir materialaus pasaulio supriešinimą, kuris aiškiai atsispindėjo moterų istorijose, sakė:

*Matote, labai dvasiniame pasaulyje egzistuoja ... tokia iliuzija, kad jeigu aš užsiiminėju kažkokiais gerais dalykais, kurie lyg ir pasauliui faini, tai, turėtų automatiškai gerai viskas būti. Bet praktika rodo, kad tai yra neįmanoma. (...) Dabar aišku ten karantinas, bet protingai išdėstant galima gyventi ir toliau. Tai vat, kas išgyvens [nusijuokia] iš tų visų dvasinių pakraipų, tai tie išgyvens. Daug kas neišgyvens aš manau. Nes žmonėms reikia vadybos, o aš kadangi esu kaip ir vadybininkas buvęs, ir labai to aukšto lygio, tai aš žinojau, kaip veikia marketingas, kaip ką daryti, kur ką reklamuoti, kaip veikia, kompiuteriai ir visa kita. Tai aš ten gerai išsukau visą tą reikalą. (I.14.V.45m.)*

Toks požiūris į konsultacijas atspindi skirtingą „laimingos“ veiklos konstravimą lyties aspektu. Moteris, imasi konsultavimo verslo, kaip alternatyvos samdomam darbui, kur ji turi laikytis griežtų taisyklių, dirbti viršvalandžius, paklusti vadovams, būti atsakingai ne tik už savo, bet ir už visos įmonės veiklą, kas sukelia galiausiai nepasitenkinimą, išsekimą. Konsultavimo veikla – tai laisvė, atsipalaidavimas nuo taisyklių, neturėjimas „virš galvos vadovo“, darymas tai, kas patinka. Tuo pačiu, tai ir tam tikros bendruomenės apie save susikūrimas, kuris pasireiškia moterų konsultacijomis arba bendra konsultavimo praktika. Vyrams konsultavimas – tai verslas, pragyvenimo šaltinis, asmeninių tikslų įgyvendinimas. Tokiu būdu, per savo asmeninį pavyzdį, savi-pagalbos mokytojai formuoja naują „laimingo“ darbo alternatyvą, kuri yra skirtinga vyrams ir moterims.

Naują gyvenimo etapą, galima vadinti ir savęs transformacijos pabaiga, kuri „vainikuojama“ džiaugsmu, aiškiu suvokimu, kad iš „buvusio nelaimingo aš“ įvyko galutinis perėjimas į „dabartinį, laimingą aš“. Tiesa, reikia pripažinti, kad ne visi tyrimo dalyviai galėjo įvardinti save kaip visiškai laimingais. Buvo tokių, kurie paklausti, kokių balų nuo 0 iki 10 įvertintų savo laimę, nurodė mažesnę nei 10 balų. Tokie pasirinkimai buvo argumentuojami tuo, „kad liktų, kur augti, kur plėstis gyvenimui į tą laimės visumą, pilnatvę“, „nes 10 tai nežinau, kas tai yra, dvasinis orgazmas“, kad „absoliučiai laimingu turbūt nėra įmanoma būti“, kad „yra dar tas atskirumo jausmas“. Tokie atsakymai iliustruoja keletą dalykų. Visų pirma tai rodo, kad laimė suvokiama kaip procesas, kuris niekada nesibaigia, kuris neturi galutinio aiškaus taško, kad visą laiką gali būti dar laimingesnis, ką pastebėjo Cabanas ir Illouz (2019).

Be to, tokie atsakymai iliustruoja ir tai, kad, vertindami savo laimę, žmonės labai skirtingai ją suvokia. Tai rodo, kad laimės sąvoka kompleksinė. Laimė nėra vien tik savo emocinės būsenos įvertinimas, bet tai apima ir kiekvieno žmogaus santykį su laime, kaip talpinančią savyje konkrečias vertybes ir nuostatas apie gyvenimą. Taip pat laimės vertinime atsispindi ir Lietuvių emocinei kultūrai būdingas rezervuotas požiūris į laimę ir jos demonstravimą.

### 3.6.5. Apibendrinimas

Išanalizavus tyrimo dalyvių pasakojimuose konstruojamą laimės paieškos procesą, galima išskirti keletą pagrindinių aspektų. Pirmiausia analizė, leidžia praplėsti terapinio naratyvo struktūrą. Pasakojimuose naudojama dichotomija tarp „netikro“ ir „tikro“ asmens pasikeitimo, tuo pačiu išryškintas kontrastas tarp teorinio žinojimo ir praktinio patyrimo. Teorinis žinojimas reikalingas tik pradiname asmens transformacijos etape, išplečiantis žmogaus pažinimo lauką, tačiau jis nesuteikia „tikro“ pasikeitimo. Praktinis patyrimas – tai asmeninių pastangų ir noro dėka, nuolat taikant specifines technikas, vertybių, nuostatų, elgesio modelių ir galiausiai gyvenimo būdo ir emocinės būsenos transformacija. Toks matomas, viešai deklaruojamas asmeninis pokytis laikomas tikresniu, patikimesniu ir autentiškesniu, dėl to reikšmingesniu, nei teorinis pažinimas. Todėl ir autoritetais tampa tie, kurie yra patys patyrę asmeninę transformaciją ir įveikę kančią, bet ne tie, kurie dalinasi tik teorinėmis žiniomis. Ieškojimų etapui būdingas brikoliažas, kai išbandomos skirtingos praktikos ir mokymai, sintetintos įvairios žinios taip atsirenkant, sukuriant unikalų sau tinkamų praktikų ir technikų rinkinį. Nepaisant individualistinio santykio ir vartotojiško požiūrio į įvairias praktikas, šiame etape svarbi tampa ir bendrystės patirtis. Moterys ieško praktikų ne tik naujiems patyrimams ar žinioms įgyti, bet ir siekdamos atrasti moterišką bendrystę, vyrams svarbi tikro mokytojo, dvasinio vadovo paieška. Pasakojimuose atsikartoja asmeninės kančios ir jos įveikimo svarba laimei. Atgyja romantikos laikų kenčiančio herojaus paveikslas, kuris per kančią pasiekia išganymą. Kančia suvokiama kaip pagrindinis impulsas, skatinantis keistis. Be to, pabrėžiamas asmeninis „tikras“ noras ir pasiryžimas kančią įveikti, ir „tikras“ noras būti laimingam. Negebėjimas gi išsivaduoti iš kančios sietinas su užslėptu, nesąmoningu noru kentėti, gaunant iš to konkrečios naudos (pavyzdžiui dėmesio, pripažinimo ar bendrumo jausmo). Galiausiai, naujas laimingas gyvenimo etapas siejamas su naujos veiklos, konkrečiai konsultacijų praktikos pradžia. Moterims tai malonumas, veikla širdžiai, laisvė nuo samdomam darbui būdingų taisyklių ir reikalavimų, vyrams – tai asmeninis verslas ir jo vystymas. Tačiau net ir šiame etape, konsultuodami žmones, kaip būti laimingesniems, kai kurie laimės mokytojai, nesijaučia visiškai laimingi. Toks

nepakankamos laimės lygis sietinas su laimės, kaip nuolatinio proceso suvokimu, laimės sąvokos kompleksiskumo bei lietuviams būdingos emocinės kultūros apibrėžto santūraus santykio su laime ir jos demonstravimu.

### 3.7. Strategijos siekiant laimės

#### 3.7.1. Laimė – nuolatinis procesas

Cabanas ir Illouz (2019) pastebi, kad terapinėse istorijose laimės siekis yra nuolatinis gerinimo procesas. Nežiūrint to, kiek žmogus šiuo metu yra patenkintas ar nepatenkintas savo gyvenimu, visada galima siekti daugiau laimės savo gyvenime (Cabanas, Illouz 2019: 114). Todėl savęs-transformacijos procesas nėra baigtinis. Toks, laimės kaip nuolatinio proceso suvokimas atsispindi ir tyrimo dalyvių pasakojimuose.

Laimės kaip nuolatinio, nesibaigiančio proceso apibūdinimas siejamas su laimės kūrimu, su teiginiu, kad žmogus turi pats susikurti sau laimę, o ne laukti, kad jam kas nors ją paduos. Todėl vietoj dažnai lietuvių kalboje ir lietuvių tautosakoje naudojamo termino „ieškoti laimės“ taikoma „laimės kūrimo“ sąvoka. Čia galima paminėti ir tai, į ką atkreipė dėmesį Cabanas ir Illouz (2019), kad šiuolaikinis žmogaus gyvenimas tampa projektas, o žmogus – to projekto vykdytojas ar vadovas. Laimingas žmogus tyrimo dalyvių buvo apibūdinamas kaip savo gyvenimo kūrėjas, o laimė – tai gebėjimas kurti savo gyvenimą. Tai yra suprasti, kas tu esi, kas tau tikrai patinka ir toliau ugdyti tą supratimą ir siekti ko nori. Tokiu atveju savo laimės vertinimas suvokiamas ne tik kaip apmąstymas to, kaip jautiesi, ką turi, kiek pateisini tam tikrus lūkesčius, bet ir savęs kaip žmogaus ir savo pastangų įvertinimas. Viena tyrimo dalyvė, įvertinusi savo laimės lygį 10-čia balų tokį savo pasirinkimą argumentavo taip:

*Dėl to, kad aš pati esu kūrėjas savo gyvenimo ir aš visiškai apie nieką kitą net negalvočiau, nes aš suprantu, jeigu bus arba 8 arba 9, tai reiškias, aš kažko nedadariau, nu šiandiena. Tai man visą laiką yra apie tai, kad aš darau maksimumą. Tai man visada 10 yra. Čia kai žmogus prisiima atsakomybę už savo gyvenimą tai jam tada nekyla klausimų kas atsakingas ir kodėl mažiau. (I.4.M.42m.)*

Vadinasi laimės vertinimas tai ne tik savo gyvenimo sąlygų, savo emocinės būsenos, tačiau ir savo, kaip žmogaus įvertinimas. Laimingas žmogus yra toksai, kuris prisiima atsakomybę už savo veiksmus ir už savo gyvenimą. Pripažindamas, kad esi nelaimingas, kartu pripažįsti ir kad esi nevykėlis, negebantis prisiimti atsa-

komybės už savo veiksmus, ir savo gyvenimą, neįdedantis pakankamai pastangų, kad būtų laimingas.

Laimės kaip proceso suvokimas siejamas su savo asmenybės vystymu ir tobulinimu, kuris yra nuolat vykstantis ir niekuomet nesibaigiantis. Savęs tobulinimas apibūdinamas kaip „savęs nuolatinis perkūrimas ir (...) savo ribų praplėtimas“. Ribos suvokiamos kaip naujų patyrimų įgijimas, ar tai būtų naujų praktikų išbandymas, ar naujų veiklos rūšių įgyvendinimas. Tokia pozicija panaši į dažnai viešoje erdvėje girdimą raginimą „išeiti iš savo komforto zonos“. Vienas iš tokių ribų praplėtimų siejamas su drąsa keisti nemėgstamą darbą, ieškoti užsiėmimo, kuris teiktų džiaugsmą ir malonumą. Tą savi-pagalbos mokytojai iliustruoja savo asmenine patirtimi, kaip jau buvo aptarta anksčiau. Įdomu tai, kad tokia elgesio strategija siūloma visiems be išimties, nepaisant to, kokia žmogaus ekonominė ar šeiminė situacija (pavyzdžiui turi finansinius įsipareigojimus, yra vieniši tėvai, turi sveikatos problemų ar panašiai). Daroma prielaida, kad nepaisant jokių objektyvių išorinių sąlygų žmogus gali pakeisti savo gyvenimą. Tai nebūtinai turi vykti staiga, tačiau palaipsniui, tyrinėjant save, ieškant, kas tau patinka, kas tau teikia malonumą, dažniausiai ugdant savo kūrybiškumą, kol galiausiai „visata“, „aplinkybės“ susidėlios taip, kad imsi daryti tai, kas leis jaustis laimingam ar laiminga. Tokį keitimosi procesą tyrimo dalyvė taip apibūdino:

*(...) galbūt pradėti dar tenais [nemėgstamame darbe] esant, tiesiog save tyrinėti, reiškia šalia, daryti dėl to kažką tai, kad tu jau galėtum kurti tą, ar kitą poziciją, ar kažkokį savarankišką darbą, tyrinėjimą, reiškia, ar kažkokius papildomus, nežinau, pajamas, ar dar kažką. Daryti, reiškia, tyrinėti save, tyrinėti savo tuos pomėgius, praktiškai, ar kūrybinius dalykus, kad tai būtų poslinkis toksai iš tos vietos. Ir kitas dalykas, tiesiog, sakau, kad jau kada yra momentas, mes, tikiu, esame remiami, mes nesame čia vieni, tikiu, kad yra parama iš aukščiau. Ir sakykime, yra momentas. Visata žino, kad šituo momentu, tau nebetarnauja tas darbas visiškai. Jisai tau gal kenkia, gal žaloja, tave verčia būti liūdesy. Reiškia, jeigu tu rinksisiesi iš tikrųjų save, aš tikiu, kad yra kažkokios aplinkybės, kur pereinamajame laikotarpyje mes galime išbūti ir turėti tą paramą, sakykime, finansinę, kol visiškai atsistojame ant kojų. (I.13.M.39m.)*

Tokiu būdu, savi-pagalbos mokytojai viena vertus laužo įprastinius laimingo gyvenimo standartus, kurie dažnai siejami su materialine gerove, aukštu socialiniu statusu, sėkminga karjera, kita vertus, jie kurie naujus laimingo gyvenimo modelius. Darbas čia suprantamas ne tiek kaip pragyvenimo šaltinio užtikrinimas, ne kaip monotoniška, varginanti rutina bet kaip rekreacinė, kūrybinė veikla, kuri turi

teikti nuolatinį pasitenkinimą ir malonumą. Laimingas žmogus nepaklūsta kitų (darbdavių, vadovų) valiai, tačiau kuria savo gyvenimą pats, yra pats sau vadovas, nevaržomas primetamų išorinių socialinių taisyklių ar rėmų. Tokiu būdu darbo ir poilsio sritys sujungiamos, o ribos tarp asmeninio ir darbinio gyvenimo tampa vis trapesnės. Galima netgi sakyti, kad darbo samprata išnyksta, o ją pakeičia tokie terminai, kaip veikla, kūryba, savi-realizacija.

### 3.7.2. Pažink save

Viena iš žmonių nelaimės priežasčių siejama su „savęs nepažinimu“. Tai yra žmonės nežino, kas jie yra ir ko jie nori. Tai siejama su visuomenėje formuojamais tam tikrais laimingo žmogaus standartais ar priimtino gyvenimo stereotipais, kurie skatina lyginti save ir savo gyvenimą su aplinkiniais, neįvertinant savo asmeninių gebėjimų, privalumų, o kartais ir ribotumų ar galimybių. Tiesa, tyrimo dalyviai dažniau pabrėžė kiekvieno asmeninius privalumus, ir net asmeniniai ribotumai buvo pateikiami kaip privalumai. Tačiau apie socialinius apribojimus buvo kalbama labai retai ir dažniausiai jie nebuvo apibūdinami kaip reikšmingi žmogaus laimei. Asmeniniai ribotumai dažniausiai siejami su „savo potencialo“ neišnaudojimu, prasmės gyvenime trūkumu, ką atitinkamai galima keisti ir pataisyti.

Vienas iš savęs pažinimo būdų siejamas su nuolatiniu savęs reflektavimu, vidiiniu dialogu su savimi, nuolat klausiant ar man tai patinka, ar aš to noriu. Čia vėlgi labai ryškus pasakojimuose naudojamas kontrastas tarp „tikro“ ir „netikro“ noro, „tikro“ ir „netikro“ savęs. Savęs pažinimas arba tikrų norų supratimas paremtas patinka – nepatinka perspektyva, tai yra emocijomis ir jausmais paremtais sprendimais. Emocijos tampa ne tik pasirinkimų pasekmėmis, tai yra aš esu laimingas ar nelaimingas elgdamasis vienaip ar kitaip, tačiau emocija tampa priežastimi daryti vieną ar kitą pasirinkimą. Pirmiausia turi galvoti, ar man toks elgesys patiks ar aš to tikrai noriu, kaip aš jausiuosi, pasirinkdamas vieną ar kitą dalyką, ir tik suvokęs, kad tai tikrai man suteiks malonumą, džiugesį ar laimę – gali veikti. Tokiu būdu, vertybinis, moralinis ar etinis aspektas, o taip pat ir racionalumas sprendimo priėmimo išnyksta arba nustumiamas į antrą planą.

Strategija kuria, kaip teigia tyrimo dalyviai, jie ugdo ir ko moko kitus – tai „suteikti žmonėms terpę ir galimybę įsitikinti, kas jiems iš tikrųjų patinka“ (I.16.M.26m.). Savęs stebėjimas – tai nesibaigiantis procesas, vykstantis bet kurio, kasdieniame gyvenime daromo, pasirinkimo metu. Kaip viena tyrimo dalyvė sakė:

*Aš visur stebiu save, savo kūną, labai svarbu jausti save, savo kūną, savo vidų. Neiti ten, kur nenori eiti, nedalyvauti ten, kur nenori dalyvauti, nevalgyti to, ko nenori valgyti. Nu vat paprasti atrodo tokie mažmožiai. Nu, jeigu*



*aš užsisakiau patiekalą ir man jį atneša ir aš jaučiu jo kvapą, kad jis nepatinka, tai aš turiu teisę arba valgyti ir galvoti, koks jis neskanus, arba turiu teisę sau sakyti, bet aš jos nevalgyti. (I.12.M.37m.)*

Savęs ir savo norų stebėjimas vyksta ne tik kasdienėje veikloje, bet ir tuomet, kai žmogui tenka daryti svarbius savo gyvenime sprendimus, tokius kaip karjeros pasirinkimas, santykių nutraukimas ir panašiai.

Savęs pažinimas sietinas ir su žmogaus autentiškumu. Pasak McCarthy, autentiškumas tapo neatsiejamas nuo šiuolaikinio žmogaus tapatybės (McCarthy 2017). Jis yra vienas iš esminių „psytizens“ bruožų (Cabanas 2016), siejamas su autonomija ir nepriklausomybe, gebėjimą suprasti savo unikalumą ir išskirtinumą iš kitų, per savo tikrų norų išgryninimą. Idealus aš yra susikoncentravęs į save, labai individualus subjektas, kuris dirba su savimi – dažnai būdamas atskirtas nuo visuomenės. Taip formuojama narcisistinė kultūra ir atitraukiamas dėmesys nuo abejojimo socialiniu kontekstu, dėl kurio žmogus gali norėti keisti save (Riley ir kt. 2019). Reikėtų prisiminti, kad kaip buvo aptarta anksčiau, daugelio tyrimo dalyvių pasakojimuose apie nelaimės priežastis išryškėjo asmens pripažinimo ir priėmimo trūkumas, baimė būti atstumtam socialinės grupės narių ar visuomenės. Tokia padėtis padiktuoja ir taikomas strategijas, siekiant būti laimingu. Savęs pažinimas siejamas ne tik su savo autentiškumu, kaip unikalumo, išskirtinumo atradimu. Savęs-pažinimas – tai ne tik suvokimas, kad esi išskirtinis ar unikalus kitų atžvilgiu, tačiau ir gebėjimas atsiriboti nuo visuomenės suformuotų taisyklių, socialinių normų, kitų žmonių keliamų lūkesčių ar neigiamų vertinimų. Savęs pažinimas leidžia būti atspariam aplinkos įtakai, aplinkinių reakcijoms, kritiškoms nuomonėms apie save ir tokiu būdu išlaikyti savo savivertės jausmą.

*Ir manau, kad daug kas yra tą patyręs, kad kreipimas ypač kitų, į kitų žmonių reakcijas gali sukelti ir kaltės jausmą, ir baimės jausmą būti savimi, ir kompleksus įvairiausiai. Kaip tik išsilaisvinimas iš tų nuomonių ir suvokimas, kad tik tai tavo tiesa apie tave yra pagrindinis dalykas. Nes tai, ką mes sakome apie save sau, tas ir yra esmė, nesvarbu, ką kitas apie mus sako. Bet jeigu mes paimame to kito žmogaus nuomonę ir patikime, ir pasisakome mes ją sau, tai jau nelabai gerai. Bet žinojimas tos tiesos, kas aš esu, nesvarbu, ką sako kiti, suvokimas jos, yra taip yra laimės aspektas, vienas iš jų. (I.5.M.34m.)*

Galima daryti išvadą, laimingas žmogus yra atsparus kitų žmonių reakcijoms, nuomonėms, emocijoms, ypatingai neigiamoms. Kad taptum laimingas – turi mokytis asmeninio atsparumo. Tokia elgesio strategija, nukeipta išskirtinai į patį asmenį, nesistengiant keisti socialinės aplinkos, kitų žmonių nuostatų, elgesio, darant

prielaidą, kad tik pats žmogus gali būti ir yra atsakingas už savo jausmus, emocijas ir veiksmus. Tokia pozicija primena vakuuminio burbulo apie save sukūrimą, kai išorinį pasaulį gali stebėti iš šono, atsitraukęs, netrikdomas jame vykstančių procesų. Toks savęs pažinimas, leidžia atsipalaiduoti nuo visuomenės suformuotų „pančių“, ištrūkti iš taisyklių „kalėjimo“, kas savo ruožtu suteikia asmeninės laimės kaip laisvės pojūtį.

Laimės kaip laisvės apibūdinimas – pasikartojantis motyvas tyrimo dalyvių pasakojimuose. Laisvė siejama su „giluminiu išsipildymu“, galimybe daryti ką nori, laisvai reikšti savo emocijas, išsilaisvinti nuo aplinkinių nuostatų ir keliamų lūkesčių, neigiamų vertinimų ar formuojamų taisyklių. Laisvė siejama su gebėjimu atsiduoti aplinkybėms, nežinomybei, gebėjimas suvokti, kad viskas gyvenime yra gerai. Viena tyrimo dalyvė, kalbėdama apie laimę sakė:

*Mes vaikystėje išmokome būti perfekcioniste, tvarkinga moterimi, kuri gimdo vaikus ir eina į darbą ir visada ja gali pasitikėti. Kai mes šitas visas, visus šituos požiūrius, įsitikinimus laužome ir vis labiau save pažįstame, ir vis labiau atveriamė savo požiūrį, perspektyvą, atsiranda tam tikro lygio laisvė. Ir mes jau čia kalbame ne apie laimę, bet apie laisvę. Ir laisvė, ta dvasios laisvė, tavo vidinė laisvė, būti kaip nori, būti koku nori, išreikšti save nori, kaip tau einasi, kaip tau gaunasi negalvojanč, ką kiti pasakys, nelyginant savęs su kitais, negalvojanč, ar tai tau suteikia laimę ar ne. Tiesiog leisti sau kaip vaikui, vėl galime grįžti į vaiką, kuris sėdi ant sūpynių, supasi, jis negalvoja apie laimę, jis negalvoja apie laisvę, jis negalvoja, ar jis supasi greitai ar lėtai, jis negalvoja, ką pasakys apie jį mama, jis yra tame momente. (I.1.M.43m.)*

Pateiktoje ištraukoje galima matyti emocijų hierarchizavimą. Laisvė čia apibūdinama kaip svarbesnė nei laimė, kadangi laimė turi intensionalumo bruožą. Ji priklauso nuo kitų ar sau keliamų lūkesčių ir vertinimo, kiek tu juos atitinki ar neatitinki. Laimė nėra tik momentinis pojūtis, tačiau laimė siejama su tuo, į ką ji yra nukreipta ir į vertinimą, kiek tai atitinka laimės normatyvinius bruožus (Ahmed 2010). Laisvės sąvokoje intensionalumo nėra, todėl ji yra svarbesnė, nei laimė. Laisvas žmogus, pasak tyrimo dalyvių nėra įpareigotas galvoti ar jis yra laimingas, ar nelaimingas. Jis gali mėgautis duotuoju momentu, jaučiasi saugus ir tvirtas dėl savo ateities ir nėra priklausomas nuo aplinkinių nuostatų.

Laisvė tiriamųjų pasakojimuose persipina su saugumo jausmu, kurio trūkumas lemia ir laimės stoką, ypatingai išreikštą Lietuvos visuomenėje. Todėl laisvas ir laimingas žmogus jaučiasi saugus dėl savo ateities (finansinės padėties, karjeros, socialinio statuso), nebijo aplinkinių neigiamų vertinimų, kritikos, gali save laisvai išreikšti ir turi pasirinkimo alternatyvas tam tikrose gyvenimo srityse. Laimė sieja-

ma ir su laisve grindžiamais tarpasmeniniais santykiais. Laisvė, tiriamųjų nuomone patiriama tuomet, kai tarpusavio santykiai nėra kontroliuojantys ar savininkiški, o pagrįsti abipuse parama, supratimu ir „noriu“, o ne „reikia“ principu. Taip, laimė tampa tarpusavio santykių kokybės matu.

### 3.7.3. Priimk save

Jeigu „pažink save“ strategija siejama su savo tapatybės autentiškumo, unikalumo atradimu, nuolatiniu savęs stebėjimu, tai kitą strategiją galima pavadinti „savęs priėmimo“ strategija. Kaip buvo aptarta anksčiau, viena iš priežasčių, kodėl žmogus nesijaučia laimingas yra dėl to, kad žmogus jaučiasi nepriimtas ar atstumtas kitų grupės ar visuomenės narių. Nepriėmimas sietinas su tuo, kad žmogus iš prigimties yra kitoks (jautresnis, emocionalesnis, dvasingesnis), kas charakterizuoja jo kaip asmens tapatybės unikalumą. Taip pat žmogus jaučiasi nelaimingas dėl to, kad negeba atitikti visuomenėje priimtų normų, taisyklių ar lūkesčių, arba, stengdamasis jas atitikti, nesijaučia laimingas, patiria emocinį ar fizinį skausmą. Laimė, tokiu atveju, susijusi su gebėjimu ne tiek pakeisti savo asmens tapatybę, bet ją priimti, gebėjimu atsiriboti nuo kitų neigiamų vertinimų ir dar daugiau paversti tai savo privalumu ir išskirtinumu. Viena tyrimo dalyvė, paklausta, kodėl ji jaučiasi laiminga pasakė „gal aš išmokau jau savęs nebekaltinti, nebeteisti, save priimti taip, kaip yra“. Susitaikymas su savimi, reiškia priimti teigiamas ir neigiamas savo charakterio savybes, sėkmes ir nesėkmes, nekaltinti savęs ir nejausti baimės ar kaltės dėl to, kaip kiti žmonės tave vertina ir priima. Tokia būseną vadinama taika su savimi, o laimingas žmogus – toks, kuris yra vidinėje taikoje su savimi. Šiame kontekste ryškus savęs priėmimo motyvas:

*Pirmiausia, kad aš esu toks, koks esu, su savo visais tarakonais, kam kažkam patinka, kam nepatinka, bet aš tokia esu. Tobula, ne ideali, bet tobula. Tada man su savimi yra gerai, ar ne, tas priėmimas. Ir aš, kai nesu priėmime, aš tada nekovoju, aš nesierzinu, aš nepykstu, aš neišsižeidinėju, ta prasme, man nėra tikslo, aš tada esu toje savo laimės, meilės, priėmimo, dėkingumo būsenoje, kuri apsirašytų greičiausiai, taika su savimi, taika su pasauliu, taika su dievu, taika su visata, nu, tai, kas yra. (I.11.M.44m.)*

Dažniausiai savo tapatybės patvirtinimas įvyksta ne vienumoje, bet per praktinius patyrimus, kurie vyksta kartu su kitais žmonėmis. Gal dėl to ir teorinės žinios suvokiamos ne kaip tikras patyrimas, kadangi jis vyksta vienumoje, o tikram pokyčiui reikalingi kiti žmonės. Seminaruose ar grupiniuose užsiėmimuose žmonės supranta, kad jie nėra vieni, kurie jaučiasi kitokie ir nelaimingi. Buvimas grupėje

jiems leidžia suprasti, kad yra ir kitų žmonių, kurie jaučiasi panašiai, kad turi panašias socialines patirtis. Tokiu būdu buvimas bendraminčių grupėje leidžia jaustis savu ir priimtiniu savo grupės narių. Tai, ką suteikia savi-pagalbos grupės – tai suvokimą, kad esi priimtinas, kad esi konkrečios grupės narys. Haslamas (2009) pastebėjo, kad socialinės grupės ne tik apibrėžia žmogaus veiklos rėmus ar taisykles. Priklausydami grupėje, žmonės perima grupės normas ar vertybes, jas internalizuoja. Tuo pačiu buvimas grupėje suteikia socialinės tapatybės suvokimą. Grupėse ugdomas bendradarbiavimas, pagarbos ir pasitikėjimo jausmai, suteikia grupės nariams saugumo ir bendrumo jausmą, bei pasitikėjimą. Buvimas grupėje įprasmina gyvenimą, leidžia jaustis išskirtiniu, veiksmingu ir sėkmingu (Haslam ir kt. 2009). Tai palengvina suvokimą, kas mes esame, ir leidžia tapatinti save su kitais grupės nariais. Susitapatinimas su viena grupe, leidžia atsiriboti nuo likusios visuomenės narių, tarp kurių gali jaustis nepriimtinas.

Buvimas grupėje padeda ne tik įgauti grupės tapatybę, tačiau patvirtinti savo asmens tapatybę, tai, kas siejama su asmens unikalumu, išskirtinumu iš kitų. Taigi, laimė glaudžiai siejasi su asmens tapatybės formavimu ir įtvirtinimu visuomenėje, jos pripažinimu ir patvirtinimu. Ir tai patvirtina asmens pripažinimo svarbą žmogaus psichologinei gerovei (Honneth 1995, Holmes ir McKenzie 2018). Savi-pagalbos mokytojai vienas iš kito mokosi, kartu veda įvairias praktikas, bendradarbiauja, rengia bendrus renginius, vienas kitą pakviečia, rekomenduoja. Organizuojamos stovyklos ir festivaliai (pavyzdžiui „Masters of Calm“, „Debesų pieva“, „Prema“, „Mandala“), kuriuose dalyvauja nemaža dalis savi-pagalbos mokytojų. Čia jie perteikia savo vertybes, žinias, gyvenimo būdo strategijas, formuoja tam tikras elgesio gaires ir taip formuoja savo socialinės grupės ideologiją (Van Dijk 2006). Buvimas tokiuose festivaliuose, leidžia jaustis grupės nariais, atrasti santykį su kitais žmonėmis. Vienas tyrimo dalyvis, pasakodamas apie tai, kodėl žmonės važiuoja į tokius festivalius sakė:

*Tai man atrodo, žmonės visų pirma yra pasiilgę jausenos jaustis savim, būt savim ir laisvai jaustis, nebijot, nežiūrėt per petį. Jo, ir toks kaip Eldorado gaunasi, ane, kad (...) žmonės atvažiuoja ir sako, aš atvažiuoju pabūti taip savaitę, kad paskui pasikraučiau visiems metam. Kai kuriems to užtekdavo, kiti ten eidavo gilyn su mokytojais, kurie atvažiuoja, vykdavo mokyti iš jų ir kartu su jais naujų dalykų. (I.21.V.42m.)*

Dalyvavimas tokiuose festivaliuose, leidžia atsipalaiduoti nuo kasdienės rutinos, kas netiesiogiai gali būti siejama su visuomenėje egzistuojančių taisyklių ar normų, susijusių su socialiniais vaidmenimis laikymusi. Buvimas arba jausena savimi – tai galėjimas atsiriboti nuo visuomenėje keliamų reikalavimų, kurių ne-

silaikymas kelia grėsmę. Tokie festivaliai, tiriamųjų teigimu, suteikia žmogui ir saugumo jausmą, kurio trūkumas trukdo jaustis laimingu.

Šie savo tapatybės priėmimo proceso pasakojimai primena H.K. Anderseno „Bjauriojo ančiuko“ pasaką. Tiriamasis, būdamas berniukas, jautėsi kaltas, nes, skirtingai nei bendraamžiams, jam psichologinis smurtas buvo adekvatus fiziniam smurtui. Tiriamoji, būdama mergaitė, patyrė patyčias mokykloje, nes yra tiesiog kitokia. Kitas tiriamasis vaikystėje nepriimamas įtėvio, stengiasi pasikeisti, atitikti visuomenės normas. Visi šie tiriamieji suvokia, kad nepaisant noro ir pastangų, jie yra „kitokie“, patiria socialinę-psichologinę atskirtį. Galų gale atradę tam tikrą socialinę aplinką (dažniausiai savi-pagalbos grupes), jie pasijaučia kartu „savimi“ ir „savi“, tokie pat kaip kiti grupės nariai, kurie yra „kitokie“ normalių visuomenės narių atžvilgiu – ir „atranda laimę“. Toks „bjauriojo ančiuko“ autentiškos savasties ir visiškai naujų tapatybinių ryšių atradimas tampa kertiniu gyvenimo įvykiu, pradedančiu naują, daug vertingesnį gyvenimo etapą.

Ši savęs priėmimo strategija sietina ir su savo socialinio vaidmens permąstymu. Ypatingai tai išryškėja tyrimo dalyvių moterų pasakojimuose. Kaip jau buvo minėta, dauguma moterų minėjo savo kaip moters vaidmens suvokimo pokyčius. Pastebima, kad svarbus, tačiau dažnai nepakankamai analizuojamas savi-pagalbos analizės aspektas, yra tai, kaip moteriškumas yra pateikiamas kaip konkretus probleminis objektas, kuriam reikia pokyčių (Riley ir kt. 2019). Viena iš buvimo laiminga strategija moterims - tai suprasti, kas man *kaip moteriai* yra svarbu, ko aš *kaip moteris* noriu, kas man *kaip moteriai* yra priimtina. Tai supratęs svarbu priimti save *kaip moterį*. Moteriškumas ir moteriška laimė siejama su atsipalaidavimu, rūpinimusi savimi ir meile sau. Toks rūpestis leidžia patirti teigiamas emocijas, būtinas būnant moterimi ir norint turėti kokybiškus santykius su vyru, vaikais ir aplinkiniais. Viena tyrimo dalyvė sakė:

*Aš tai esu už moteriškumą, už tai, nu, neveltui Dievas man davė moterišką kūną, moterišką energiją. Ir pati jaučiu, kad jeigu aš, tarkim, linkstu vat į karjerą, pradedu galvoti, ar ne, kaip čia veikti, kaip čia ko daugiau padaryti, kaip pasiekti tikslus, tai man nebelieka noro nei rūpintis kažkuo, aš tiesiog vat savo, žodžiu, veiksmu esu ir tampa jau vos ne vyru, galiu ten kalnus nuverst. Bet ar aš laiminga jaučiuosi? Aš viduj nesijaučiu laiminga, nesijaučiu atsipalaidavusi. O moteriai svarbu būt atsipalaidavusiai, nes kai jinai atsipalaidavus, tai tada jinai skleidžiasi, tuo pačiu į aplinką skleidžia irgi įvairias emocijas, kas yra svarbu būnant šeimoje, nes gi moteris kuria tą visą vat jaukumą, šeimos atmosferą, jeigu normali šeima, nekalbu apie vyrą, kur ten kažkokių problemų turi. (I.18.M.38m.)*

Tyrimo dalyvės išsakė nuomonę, kad moterys nelaimingos dėl to, kad jos ignoroja, slepia, nepažįsta savo moteriškumo, o stengiasi atlikti vyriškus vaidmenis – finansiškai rūpintis šeima, siekti karjeros, dirbti, daryti tai, kas joms nepatinka. Todėl, norint tapti laiminga reikia priimti savo moteriškumą, „atsigręžti į save“, mylėti save, rūpintis savimi, puoselėti save, gyventi pagal „moters gyvenimo ciklą“, „pastebėti savo kūną“, suprasti, kad keičiantis kūnui, keičiasi ir „būseną ir keičiasi netgi pats mąstymo procesas“. Moteris turi būti laiminga ne tik dėl savęs, tačiau ir dėl to, kad šalia laimingos moters bus ir laimingas vyras, ir laimingi vaikai. Tokią poziciją galima matyti iš šios ištraukos:

*Moterys, pas mus dabar šitam amžiuje, ką daro? Jos gi dirba nemėgstamus darbus, jos vargsta vargą, neša pinigus į namus. O jeigu apsukti visą tą dalį iš kitos pusės, kad eiti su malonumu, iš malonumo ir ne dėl to, kad reikia, o dėl to, kad aš noriu, be galo man įdomu ir aš noriu, ir visai su kita energija viskas vyksta. Tada namo grįžta ant sparnų, o ne kojas vilkdama ir nusikalus po darbo dienos. O kai moteris nusikalus po darbo dienos, ką jinai gali padaryti? Nepatenkinta išvirti valgyt, nepatenkintu maistu pamaitinti visą šeimą. Nes moteris kuria visos šeimos energetinį lauką. Tai jeigu aš nepatenkinta, išverdu sriubą savo rankom, moteris į maistą deda emocijas, tikraja to žodžio prasme. (I.4.M.42m.)*

Taip pat moteriai svarbu mokėti valdyti savo emocijas, kadangi nuo to, kokias emocijas ji pati jaus, tokias emocijas ji gaus ir iš kitų: „jeigu moteris, gėdinasi savęs, savo kūno, tai jinai pritraukia lygiai taip pat [kad kiti irgi jaučia gėdą jai], Jeigu moteris pasitikėjimą skleidžia, jinai lygiai taip pat pasitikėjimą pritrauks“. (I.4.M.42m.). Dėl to moteriškumo priėmimas sietinas su teigiamomis emocijomis, meile sau, rūpesčiu sau, atsipalaidavimu, kuris tuo pačiu rodomas kaip priešingybė įtampai, racionalumui, darbui. Galima daryti išvadą, kad moters padėtis visuomenėje, suvokiama kaip dviguba našta – tai yra moteris, kad būtų nepriklausoma finansiškai ar galėtų užsitikrinti sau tam tikrą socialinį statusą visuomenėje, yra priversta sunkiai dirbti, siekti karjeros, finansinės nepriklausomybės, konkuruoti darbo rinkoje su vyrais. Tuo pačiu jos pareiga šeimoje išlieka tradicinė – rūpinimasis buitimi, vaikais, vyru. Kaip alternatyva tokiai dvigubai naštai siūlomas savo moteriškumo ugdymas, kas dažniausiai siejama su tokiomis elgesio strategijomis:

- savo emocijų reflektavimas ir nuolatinės pastangos jausti teigiamas, malonias emocijas – ramybę, atsipalaidavimą, laimę, džiaugsmą;
- savo „tikrų“ norų suvokimas. Tai galima padaryti ne galvojant, ką tu, kaip moteris, turi norėti ar privalai daryti, ar ko visuomenė iš tavęs reikalauja, bet ko tu asmeniškai pati „tikrai“ nori. „Tikrus“ savo norus galima sužinoti,

tik įsiklausius ir išanalizavus savo jausmus, tuo pačiu atsiribojant nuo racionalaus proto;

- kūrybiškumo ugdymo. Tai dažniausiai suvokiama kaip hobio, malonaus sau užsiėmimo suradimas, meninė savęs išraiška per šokį, piešimą ar kitą veiklą;
- rūpinimasis savimi/meilė sau, pabrėžiant, kad moteris pirmiausia turi pasirūpinti savimi, atliepti savo „tikrus“ poreikius, ir tik pasirūpinus savimi, moteris gali rūpintis kitais – įskaitant vaikus ar vyrą;
- savo moteriškumo „skleidimas“, kaip kiekviena jį supranta.

Moteriškumas nebuvo siejamas vien tik su moters vieta tradicinėje, heteroseksualioje, patriarchalinėje šeimoje. Moteriškumas reiškia tai, kad ir būdama viena, moteris gali būti laiminga, kad vyras-partneris ar sutuoktinis nebūtinai padarys moterį laiminga. Atvirkščiai, dažniau buvo išreiškiama mintis, kad šalia priimančios save, laimingos moters bus laimingas ir su ja ryšį turintis vyras. Taip pat buvo nuomonių, kurios akcentavo moteriškumo įvairovę, iliustruojamą pasitelkus skirtingus moters „archetipus“. Priimti save, kaip moterį reiškia suprasti, kokį moters archetipą atitinki – pvz. Atėnės, Artemidės ar Demetros (palyg. Woolger ir Woolger, 1989). Archetipą šioje perspektyvoje dera išmanyti ir priimti kaip savo savasties ir gyvenimo tikslų struktūrą ir tuo remiantis keisti savo elgesį, gyvenimą ir kitus savasties parametrus.

Tuo tarpu tiriamųjų vyrų pasakojimuose vyriškumo ugdymo, „tikrojo“ savęs kaip vyro atradimo tropas neišryškėjo. Tai galėjo lemti dvi priežastys – pirma abiejų lyčių savi-pagalbos mokytojų auditorijos didžiąją dalį, pasak tyrimo dalyvių, sudaro moterys. Todėl „vyriškos tapatybės“ aspektas nėra paklausus šioje rinkoje. Vyriškumas labiau aptariamas iš moters perspektyvos, kaip išorinis veiksnys, tai yra per vyrų ir moterų santykių analizę: svarstoma, koks turėtų būti moters požiūris į vyrą, kaip pakeisti lūkesčius vyro atžvilgiu ar kaip keisti moters santykius su vyru. Kita vertus, negalima sakyti, kad „vyriškumo“ ar vyrų „grįžimo į save“ praktikos nėra taikomos Lietuvoje. Viešojo erdvėje galima rasti negausių, išskirtinai į vyriškumą nukreiptų praktikų. Pavyzdžiui geštalto psichologijos atstovų įkurta organizacija „Tikras“ organizuoja seminarus, grupines ar asmenines konsultacijas bei stovyklas, skirtas vyrams, kuria jaunų vyrų savižinos ir tarpusavio pagalbos „gentis“. Internetiniame tinklalapyje vyrai.eu galima rasti eilę organizuojamų stovyklų tik vyrams, pavyzdžiui, „Stovykla nematomas Aš“, „Tėvo ir sūnaus žygis“, „vyrų stovykla/Galia“ – tačiau tai kol kas yra palyginus siauresnė ir mažiau matoma paslaugų rinka bei diskursas Tačiau tai reikalautų atskirų tyrimų – šio darbo rėmuose pakanka konstatuoti, kad vyriškos savasties akcentas yra antrinis tiriamųjų grupėje.

Taigi, priėmimo savęs strategija išreiškia laimės, kaip taikos, „ramybės su savimi“ poziciją. Tai reiškia savo asmens tapatybės priėmimą atsiribojant nuo neigia-

mų aplinkinių vertinimų ir tai, kas gali atrodyti nepriimtina ar nepageidaujama daugumai, kas neatitinka visuomenės normų – paversti savo privalumu ir išskirtinumu. Viena vertus tokia nuostata lyg ir skatina priimti atsiribojimo, apatijos, pasyvaus stebėjimo ar netgi neigimo poziciją visuomenės atžvilgiu. Kita vertus, pasak tiriamųjų, toks savęs priėmimas tampa lengvesnis ir sėkmingesnis panašias vertybes, gyvenimo būdą, elgesio modelius išpažįstančiose bendraminčių bendruomenėse. Buvimas jose yra pagrįstas abipusiškumo principu, suteikia saugumą ir palengvina savo tapatybės pa(si)tvirtinimą. Strategija priimti „kitokį“, „nenormalų“ save tiriamųjų siejama ir su savo socialinio vaidmens, ypatingai moters vaidmens visuomenėje, permąstymu, akcentuojant kitokį moteriškumą, siejamą su emocionalumu, atsipalaidavimu, ramybe ir kitomis teigiamomis emocinėmis būsenomis, patirtimis. Vadinas, tik „priimdamas save“, žmogus gali būti „taikoje su savimi“ – o tai, savi-pagalbos mokytojų perspektyvoje ir reiškia patirti laimę.

#### **3.7.4. „Būk savo laimės kalvis“**

Terapinės kultūros kritikai problemišku laiko šiuolaikinėse visuomenėse įsivyravusią individualistinę perspektyvą, kai individas tampa pats savaime aukščiausia vertybe (Bauman 2011), ir asmeniškai atsakingas už savo likimą (Cabanas ir Illouz 2019). Individualistinė strategija yra ryški visų tyrimo dalyvių naratyvuose. Vyravo nuomonė, kad tik individas asmeniškai yra atsakingas už savo laimę, tik individas pats gali nuspręsti, ar jis nori būti laimingas, kokia bus jo laimė, kaip jis sieks, kad būtų laimingas. Bet to, pasakojimuose persipina Vakarų kultūros ir iš Rytų religijų perimta individualistinė perspektyva. Pavyzdžiui, Budizme teigiama, kad „pasaulio neišgelbės jokios vyriausybės, jokios diplomatijos, kariuomenės ar policijos, o tik mes patys“ (Danielius 2002: 270). Budizmą studijavęs psichologas, vertėjas Antanas Danielius, interpretuodamas šią nuostatą, rašo: „Net ir vienas iš tūkstančio, iš šimto tūkstančių, kuris liaujasi kaltinęs kitus, kad jį ar ją nuskriaudė, sugriovė jo ar jos gyvenimą, ir pradeda suprasti giliai glūdinčius tarpusavio ryšius, tą faktą, jog mes, tarkim, neatsitiktinai turime vienokius ar kitokius tėvus, sutuoktinius ar vaikus, kad neatsitiktinai visi gimėme būtent Lietuvoje, gali padėti aplinkiniams (o drauge – ir žmonijos pažangai), ko gero, daugiau negu mėginimai pagerinti pasaulį „iš viršaus“ (Danielius 2002: 270). Beveik tapačiai kalba ir dauguma tyrimo dalyvių. Paklausti, kas atsakingas už žmogaus laimę, visi vieningai sakė, kad tik pats žmogus už tai atsakingas. Žmogus negali kaltinti aplinkinių dėl to, kas jam atsitinka, dėl ko jis patiria konkrečius sunkumus, dėl ko jis jaučiasi nelaimingas. Tik pats žmogus gali išsivaduoti iš savo kančių, suprasdamas, kad tik jis yra atsakingas už savo laimę. Tokį požiūrį iliustruoja ši ištrauka:



*Žiūrint į giliausią mūsų laimės tašką, mes turime suprasti, kad niekas nėra atsakingas už mūsų laimę, niekas negali padaryti mūsų laimingais, absoliučiai niekas. Čia yra labai individualus, asmeninis procesas, ir asmeninė atsakomybė. Ko mes kaip žmonija dar labai, labai nesuprantame. Ir mes tikimės, kad kiti mus padarys. Žmonos, vyrai, vaikai. Mes norime, kad vaikai gerai mokintųsi, nes jie padarys mus laimingus. Mes iš išorės faktorių išvaizduojame ir laukiame, yra lūkesčiai, jeigu nelis, jeigu darbe mokės gerą atlyginimą, jeigu vaikai klausys, jeigu vyras parneš gėlių, aš būsiu laimingas. Ir čia yra fundamentaliai pati, kaip sakyti, kenksmingiausia pozicija. (I.1.M.43m.)*

Individualus laimės siekis siejamas su suvokiama kiekvieno žmogaus prisiimta atsakomybe už savo gyvenimą, kuri pateikiama kaip teigiamas kontrastas aukos pozicijai. Laikomasi nuomonės, kad nepaisant visų aplinkybių, žmogus gali pats pasirinkti būdą, kaip mąstyti, reaguoti ir kaip elgtis. Tam tikros konkrečios aplinkybės gali tik pastiprinti laimę, tačiau tik išskirtinai kiekvieno žmogaus asmeninis vidinis nusiteikimas yra tai, nuo ko priklauso ar žmogus bus laimingas, ar ne. Todėl visi tyrimo dalyviai sakė, kad jie visiškai pritaria lietuviškai patarlei – „kiekvienas yra savo laimės kalvis“. Ir ne tik pritaria, tačiau savo veikla siekia, kad ir kiti, jų klientai, tai suprastų. Kaip viena tyrimo dalyvė sakė:

*Aš šimtų procentų tai patarlei pritariu [nusijuokia]. Ir visiškai tuo pati užsimu ir netgi padedu kitiems tai suvokti. Nes daug kas sako, kad dėl aplinkybių, dėl to, kad augo, dėl to, kad vieni turėjo gerus namus, kiti ten dar kažkaip ... Bet iš tikrųjų, aš pati įsitikinau, kad viskas nuo mąstymo priklauso, kaip mąstai, kaip vertini, kaip reaguoti, tai gali labai stiprią įtaką daryti tos laimės. ( I.5.M.34m.)*

Galima daryti išvadą, kad laimė suvokiama ir kaip tam tikra nuostata ar laikysena, kuri yra išmokstama ir ugdoma. Tai – „vidinės nuostatos, kurios neprieštarauja niekam, kas yra aplinkui. Ir tai netrukdo veikt gyvenime. (...) Esmė – ar tu keisi iš įtampos, iš pasipriešinimo kažkam, ar tu keisi tiesiog dėl to, kad tau atrodo šitaip gera, ir viskas. (I.20.V.59m.). Tai, kad žmogus yra nelaimingas, viena vertus yra traktuojama kaip jo pasirinkimas būti nelaimingu, kita vertus, kaip išmoktas požiūris laikytis aukos pozicijos ir kaltinti aplinkybes dėl savo nelaimės. Teigiama, kad laimingas žmogus gali išeiti iš aukos pozicijos, jis visada turi pasirinkimą, kaip reaguoti į tam tikrą situaciją. Žmogus yra savo gyvenimo kūrėjas, kuris atsakingas už savo mintis, veiksmus ir kuris pats gali aktyviai kurti savo gyvenimą. Tokią poziciją iliustruoja ši ištrauka:

*[Mes] dažnai pasijaučiam auka aplinkybių, auka situacijų, auka kažkokių dalykų, tai yra natūralu, tai nėra kažkas, ko vengti. Man atrodo, tai yra natūralu, žmogui per gyvenimą jaustis aplinkybių auka. Nes iš tenais mes išmokstame, kad aš turiu pasirinkimą, kad aš galiu kažką pakeisti apie tai, kad ne kažkokios aplinkybės įtakoja mano būseną, bet mano požiūris į tai, kad aš galiu pasirinkti požiūrį į tai, kitą. Ir tiesiog savo būdą, reiškia, kaip į tai reaguoti, kurti, pasirinkti kitą mintį, kitą elgesio variantą. [galvoja]. Ir taip, aš giliai tikiu, kad mes esame ne aplinkybių auka, kad niekad nevyksta mums šiaip sau, ir kad mes visą laiką turime pasirinkimą, ir atrasti save kaip kūrėjus, apskritai, turime, kaip kūrėjus savo patirties. (I.13.M.39m.)*

Tokia strategija iliustruoja jau aptartą laimės, kaip proceso suvokimą. Tai yra, kad laimė nėra vienkartinė, momentinė emocija, kurią kiekvienas gali patirti. Laimė suvokiama kaip procesas ir darbas, kurį žmogus visų pirma turi norėti daryti, tai yra išeiti iš aukos ar nelaimės būsenos, prisiimti atsakomybę už savo laimę, suvokti, kad nuo tavo požiūrio priklauso ar tu būsi laimingas. Svarbiausia, neužtenka to padaryti vieną kartą. Tokias nuostatas ir elgesį reikia nuolat palaikyti. Tyrimo dalyvė taip sakė:

*Kad būt laimingu, tai yra darbas, tai yra veiksmožodis, tu turi kažką daryti, laimė neateis sau, va taip va nenukris. Jeigu tavo gyvenime daug buvo problemų, sunkumų, tu pripratai būti tose problemose, tu matai tik tai, neatsiras taip, kad vieną dieną saulė nušvis. Tu turi pats kažką padaryt, kad tai ateitų. Tai vis tiek yra, bent jau kaip sakau, dėmesio nukreipimas. (I.2.M.50m.)*

Aktyvus veiksmas, įsisąmoninus, kad žmogus pats atsakingas už savo laimę, sąlygotas dviejų požiūrių. Vienas požiūris paremtas principu, kad tam, kad būtų laimingas, žmogus turi atsisakyti visko, kas daro jį nelaimingu ir daryti tik tai, kas jam teikia džiaugsmą ir malonumą. Pavyzdžiui, žmogus turi atrasti jėgų išeiti iš nemėgstamo darbo ar atsisakyti užsiimti kažkieno primesta veikla. Vietoj to, jis turi daryti tai, kas jam teikia malonumą, kas jį įkvėpia, nuo ko jis jaučiasi laimingas.

*Pradėjau daryti tai, kas man teikia laimę. Tik tai tai. Išvis nieko nedaryti, kas nemalonu, o daryti tik tai, kas iš vidaus jaučiasi excited, nežinau kaip čia lietuviškai. Nėra tokio lietuviško žodžio. Nes excited kaip įkvėpimas, ar ne, kaip jaučiau įkvėpimą, tik ten pradėjau judėti. Ir atsiradau, kur esu dabar, labai geram, tokiaime fainame gyvenime. (I.5.M.34m.)*

Tas pats galioja ir kalbant apie žmones. Tam, kad būtų laimingas, žmogus turi stengtis atsiriboti nuo tokių žmonių, kurie yra pikti, paniurę, nelaimingi ar nuolat skundžiasi, blokuoti neigiamas emocijas keliančią išorinę informaciją (pavyzdžiui žiniasklaidos priemonės). Toks pozityvumas paremtas nuostata, kad tik teigiamas požiūris yra teisingas būdas gyventi savo gyvenimą. Tai reiškia, kad reikia sutelkti dėmesį į teigiamus dalykus ir atmesti viską, kas gali sukelti neigiamas emocijas.

Nuostata, kad neigiamą aplinką reikia keisti teigiama, persipina su antru požiūriu, kad pradėjęs keisti pats, žmogus keičia ir savo aplinką. Ir nors dažnu atveju tyrimo dalyviai teigė, kad aplinkiniai žmonės nėra svarbūs laimės patyrimui, vis tik svarstymai apie save, savo santykį su kitais iliustruoja, kad kitų socialinės grupės ar visuomenės narių palaikymas ir priėmimas yra svarbus laimei. Siekiant gauti savo tapatybės pa(si)tvirtinimo, taikoma tokia elgesio strategija, kuri galiausiai suformuoja tokį socialinį ratą, kuriame žmogus bus priimtas. Tokiu būdu susikuriamas asmeninis socialinis burbulas, kuriame žmogus nejaus įtampos, bus ramus ir laimingas. Tokia pozicija asmeniniame lygyje kelia nuolatinį rūpestį panaikinti neigiamas mintis ir transformuoti jas į teigiamas. Visuomenės lygiu tokia nuostata gali lemti socialinio pasyvumo poziciją, kuri pateisina visuomenėje egzistuojančią socialinę neteisybę ir nelygybę, kaip asmeninį konkretaus žmogaus pasirinkimo ar atsakomybės rezultata ar kaip tam tikrą suvokiamą visuomenės socialinę stratifikaciją, kuri paremta „reinkarnacijos“, „žvaigždžių“, „karmos“, „sielų brandumo“ principu. Socialiniai konfliktai gali būti traktuojami kaip neišvengiamybė ar netgi būtinybė, kuri reikalinga tam, kad žmogus ar visa žmonija išmoktų savo klaidas ir pereitų į kitą „brandos“ ar „sąmoningumo“ etapą.

### **3.7.5. Mokėk valdyti savo emocijas**

Vienas iš Cabanas apibrėžtų *psytizens* bruožų siejamas su emociniu racionalumu. Tai gebėjimas valdyti savo emocijas, mintis ir motyvus, būtinybė ir skatinimas kontroliuoti savo vidinius jausmus, siekiant savų tikslų (Cabanas 2016). Laimingas žmogus tas, kuris žino kaip racionaliai ir strategiškai valdyti savo mintis ir jausmus motyvuojant save siekti savo tikslų, net ir susidūrus su nepatogiomis aplinkybėmis ir elgtis efektyviai, kad būtų kuo didesnis šansas pasiekti sėkmę. (Cabanas ir Illouz 2019: 117-120). Savi-pagalbos mokytojai suteikia įrankius, kaip tą galima padaryti – nurodo technikas ir instrumentus, kurios padeda kontroliuoti tiek savo protą, tiek jausmus (pavyzdžiui meditacijos technikos, sąmoningas kvėpavimas, emocijų rašymo dienoraštis). Tokios technikos susijusios ne tik su tam tikra elgesio praktika, tačiau ir su mąstymo pakeitimais, vertybių performavimu, o taip pat ir emocijų atpažinimu, įsisąmoninimu ir jų valdymu.

Emocijų valdymo strategija buvo ryški ir tyrimo dalyvių pasakojimuose. Galutinė laimės būseną – tai gebėjimas taip išlavinti savo protą ir jausmus, kad emocijų valdymas taptų savaiminiu elgesiu, nereikalaujančiu papildomų pastangų. Pasikartojantis laimės apibrėžimas sietinas su vidine taika ir ramybe. Tokia vidinė taika reiškia ne tik konflikto nebuvimą, bet, pirmiausia, gebėjimą identifikuoti, įsisąmoninti, suprasti savo emocines būsenas, suprasti jų tikrąsias priežastis ir gebėti jas priimti ir transformuoti.

Vieną tokių emocijų transformavimo strategijų, Barbara Ehernreich (2009) pavadino pozityviu mąstymu. Tai pastanga neigiamas emocijas paversti teigiamomis emocijomis, per paaiškinimą, kad bet kokia neigiama patirtis gali turėti teigiamą rezultatą, gali būti tam tikra pamoka žmogui, kurią išmokęs jis taps stipresnis. Tokia strategija vyksta suvokiant, kad „*vietoj skausmo galima jausti taiką ir meilę*“ (pavyzdžiui, mirus artimam žmogui gali galvoti, ar tu tampi nelaimingesnis dėl to, kad jo nebėra, ar koks tu esi laimingas, kad su tokiu žmogumi tau teko galimybė bendrauti). Toks požiūris pratęsia tiek Nyčės suformuluotą perspektyvą, tiek yra artimas tam, ką Goodman šių dienų kontekste pavadino „*toksišku pozityvumu*“ (Goodman 2022). Tai tokia nuostata ir veiksena, kai bet kokios neigiamos emocijos yra stigmatizuojamos, o negebėjimas „pozityviai“ mąstyti sietinas su asmeninių pastangų trūkumu. Buvimas „pozityviu žmogumi“ čia reiškia būti savos rūšies robotu, kuris visose situacijose – gedint praradus artimą, susidūrus su ligos baime ar nerimu dėl karo – turi išvelgti gėrį (Goodman 2022: 19).

Kita vertus, ne visos tiriamųjų atskleidžiamos strategijos buvo nukreiptos į pozityvumo ugdymą. Alternatyvus būdas – tai emocijų racionalizavimas, tai yra suvokimas, dėl ko kyla konkrečios emocijos, koks įvykis, elgesys ar santykis iššaukia konkrečias emocijas. Čia svarbiausia suprasti, kiek patiriamos emocijos, ypatingai neigiamos emocijos, asmeniškai siejasi su tavimi, o kiek su kito žmogaus neigiamomis emocijomis. Tyrimo dalyviai minėjo, kad žmogus turi išmokti nepriimti kitų neigiamos kritikos, reakcijų, išmokti nuo jų atsiriboti arba rasti tokiam elgesiui paaiškinimą. Kaip vienas tyrimo dalyvis sakė:

*Jeigu tu pasijutai įsižeidęs arba kažkas nuskambėjo per grubiai, pagalvok „kokie mano poreikiai nebuvo išpildyti, kas įsižeidė?“. Nes realiai, jeigu tu pastatysi du žmones, kurie yra aktoriai, ir jie vienas kitam bjaurius tekstus sakys, pas juos abudu viduje bus visiškai ramybė ir jie neasocijuos savęs su tais tekstais. Mums tereikia pasakyti ... „ei, tu, urode“, ir viskas, jau pasaulis griūva, „kaip tu galėjai, kas čia ką“, ir orumo išėjimas, ir į teismą ir visa kita. Bet galiu pasakyti tą dalyką, jeigu tu patikėjai, kad esi urodas. Bet jeigu tau pasakius šitą dalyką pagalvojai „hm, tam žmogui yra šiandien prasta nuotaika“ (...) ir nueini, visiškai neasocijuodamas, nepriimdamas*

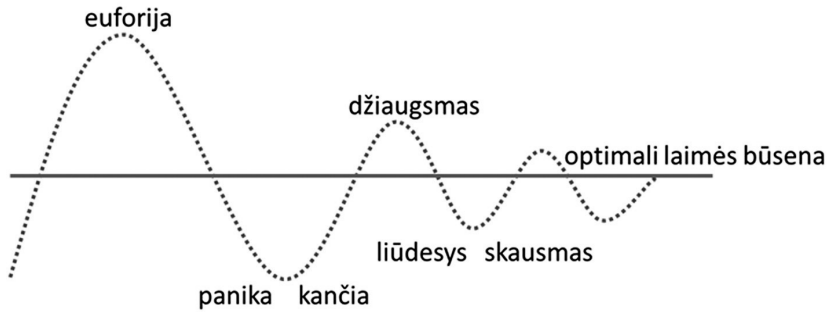
*tos kaukės, nepriimdamas to scenarijaus. Tada viskas vyksta visiškai kitaip. (I.10.V.40m.)*

Kita vertus, Hyman (2014a) pastebi, kad laimė neatsiejama nuo kitų emocijų, ne tik teigiamų, bet ir neigiamų, todėl laimę ji apibrėžė kaip skirtingų emocijų visumą. Tai atsispindėjo ir savi-pagalbos mokytojų interviu metu. Tyrimo dalyviai, kalbėdami apie laimę, nekalbėjo tik išskirtinai apie malonumo, džiaugsmo patyrimą ar kitas, įprastai teigiamomis vadinamas emocijas. Laimė buvo lyginama su įvairiomis emocijomis, samprotaujant, koks yra jų tarpusavio santykis. Laimė suvokiama kaip visų emocijų ašis, o būti laimingam vadinasi gebėti valdyti visas emocijas, tiek teigiamas, tiek neigiamas. Pastarosios yra suvokiamos kaip būtinos žmogaus gyvenime. Tačiau labai svarbu jas kontroliuoti, valdyti ar paleisti. Tyrimo dalyvių nuomone, yra natūralu išgyventi ir teigiamas, ir neigiamas emocijas, problema yra tuomet, kai yra patiriamos ekstremalios, ribinės emocijos, kurios nėra normalios. Pavyzdžiui, euforija, intensyvus džiaugsmas, panika, įniršis ir panašiai. Laimė suvokiama kaip konstanta, kaip nuolatinė, pastovi būseną, kuri visada yra (jeigu žmogus išmoksta ją jausti, išugdo ir apsisprendžia būti laimingas), tačiau kurią gali išbalansuoti intensyviai patiriamos emocijos, nulemtos tam tikrų gyvenimo įvykių. Tokį požiūrį iliustruoja ši ištrauka:

*Aš sakau laimė, reiškia, ne euforinę laimę, tai nėra tas, ko mes kartais siekiame. Kažkokio „tai, ah, reiškia, aš buvau laimingas, ah, kada man ten buvo taip smagu ir gera, vat tenai buvau laimingas“. Tai čia yra išėjimas iš pusiausvyros aš vadinu, tai yra emocinės pusiausvyra... Mes arba pusiausvyroje esame arba super išplėstose ir aukštose emocijose arba super tankiose ir susitraukusiose emocijose. Tai tos dvi, yra kraštutinumai. Reiškia net ir tas „ah“ laimės toks staigus priepuolis, ir palaimos, bus žinoma laikinas. (I.15.M.37m.)*

Laimė apibūdinama kaip pusiausvyra, kaip „upė, o ne uraganas“, lyginant su kitomis emocijomis. Vidinė optimali laimės būseną, kurios santykį su kitomis emocijomis primena širdies elektrokardiografiją. Kreivės pakilimai reiškia intensyvių emocijų patyrimą, o pastovi linija – tai vidinės laimės būseną (6 paveikslas).

Čia suvokiant, kokias emocijas patiri, svarbu su jomis „išbūti“, jas priimti, „neatstumti“ – suprantant, kad tai yra laikinos būsenos, kurios po kažkurio laiko praeis. Išorinės aplinkybės gali sukelti intensyvias emocijas, tačiau, tam, kad žmogus būtų laimingas, svarbu stengtis išlaikyti tą nuolatinę ramybės, taikos būseną, ką Epikūras vadino nedrumsčiamybe. Tą padaryti padeda įvairios emocijų valdymo technikos (meditacijos, mindfulness, budistinės praktikos, holotropinis



**6 paveikslas.** Laimės būseną santykiuje su kitomis emocijomis tiriamųjų naratyvuose

kvėpavimas ir kitos), bei atsiribojimas nuo socialinės aplinkos ir jos galimos įtakos asmeniui.

Tyrimo dalyvių nuomone neigiamos emocijos yra reikalingos ir natūralios, kaip ir teigiamos, tačiau svarbu minimizuoti jų patyrimo intensyvumą, reikia išmokyti jas „praleisti“ pro save. Remiantis tokia nuostata – ideali laimės būseną, tai nuolatinė nedrumčiamybės būseną, kai priimi ir teigiamas, ir neigiamas emocijas, tačiau į jas lyg žvelgti iš šalies ir „praleisti“ pro save. Tokios nuostatos negalima vadinti neigiamų emocijų slėpimu, maskavimu, tačiau greičiau tokia laikysena panašesnė į atsiribojimą. Jeigu slėpti neigiamus jausmus prisidengiant pozityvaus mąstymo strategija yra *de facto* socialinio nepasitenkinimo ir neramumų socialinės emocijos stigmatizavimas ir gėdinimas (Cabanas ir Illouz 2019: 182), tai atsiribojimo pozicija sukuria prielaidas jau minėtam socialiam pasyvumui, socialinių problemų ignoravimui, o kartais ir jų pateisinimui. Tačiau, neigiamos emocijos gali būti naudingos ir skatinti priimti tam tikrus veiksmus, keičiančius savo ar kitų gyvenimus, ypač kai tai susiję su moralinių sprendimų darymu. Pavyzdžiui, nepasitenkinimas darbo sąlygomis, gali paskatinti protestuoti ir tokiu būdu pagerinti savo darbo sąlygas. Kaltės jausmas gali paskatinti atsiprašyti to, kuriam ar kuriai padarėme žalą ir imtis veiksmų, kurie būtų nukreipti į santykių atkūrimą. Pastebėta, kad emocijų valdymo strategijos, kurios skatina slopinti ar ignoruoti neigiamas emocijas, gali stabdyti ir mūsų norą taisyti savo elgesį ar imtis pro-aktyvių veiksmų (Hafenbrack ir kt. 2021) Kaip pastebi Cabanas ir Illouz (2019), apskritai socialiniai pokyčiai ar pilietiniai protestai, keičiantys visuomenių sanklodą, paprastai kyla iš susikaupusio nepasitenkinimo ir pasipiktinusių piliečių. Tokiu būdu, laimės kaip ramybės, taikos su savimi būsenos skatinimas, gali padėti išlaikyti visuomenėse egzistuojančią *status quo* tai yra vyraujančius galios santykius.

### 3.7.6. „Kažkam laimė yra kankintis“

Laimės siekio imperatyvas nebūtinai panaikina socialinę nelygybę ar neteisybę. Kaip pastebėjo Amartyja Sen, žmogaus laimė apribota jo gebėjimu adaptuotis prie gyvenimo sąlygų. Turintys mažai galimybių, gyvenantys skurde, nepritekliuje, lengviau susitaikys su turimomis gyvenimo sąlygomis, o kasdienių malonumų siekimas maskuos didesnes socialines problemas (Sen 1987). Tyrimo dalyviai retai kritiškai svarstė socialinės atskirties visuomenėje klausimą ir jo svarbą žmogaus gerovei. Dažniau pastebimas individualistinis, asmeninės atsakomybės sureikšminimas. Laimė, kaip nuolatinė vidinė būseną traktuojama visiems vienodai, nepaisant kokioje socialinės hierarchijos pozicijoje yra žmogus ar kokia jo materialinė padėtis. Akcentuojamas vidinės ramybės būsenos buvimas ar nebuvimas. Neretai tyrimo dalyviai minėjo, kad laimė nepriklauso nuo to, kokiomis sąlygomis žmogus gyvena, kuo jis užsiima, koks jo socialinis statusas ir panašiai. Atvirkščiai, buvo pateikiami pavyzdžiai, kurie iliustruoja, kad materialinė padėtis, aukštas socialinis statusas nesuteikia laimės ar vidinės ramybės, taikos, savęs priėmimo. Tą iliustruoja ši ištrauka:

*Laimė nepriklauso nuo to, kiek tu turi. Nes tikrai labai daug turtingų žmonių ieško laimės. Labai daug gerai gyvenančių žmonių ieško laimės. Ir tas paprastumas man atrodo, tas gebėjimas džiaugtis tuo, kas yra. Paprasta moteris, kuri gyvena kaime, kuri turi krosnį tik tai pavyzdžiui, jeigu jinai atsipalaidavus, nežinau [juokiasi], žiūri pro langą, kokie gražūs paukščiukai ... Tas gebėjimas tiesiog džiaugtis dabartine akimirka, nereikalauti iš savęs per daug, nereikalauti iš gyvenimo per daug. Dėkingumo pojūtis. Tai kiekvienas, ar senas, ar jaunas, gali tai įgyvendinti, mano nuomone. Tas pats bomžas gatvėje irgi gali jaustis pakankamai laimingas, jeigu jis tiesiog yra tame psichologiniame, yra tame atsipalaidavime, ir yra toje ramybėje, tai manau, kad gali jaustis laimingas. (I.5.M.34m.)*

Požiūris, kad laimė – tai ramybės būseną, mėgavimasis kasdieniais mažais dalykais, „nereikalavimas“ daug iš savęs, dėkojimas už tai, ką turi ar atsipalaidavimas, maskuoja socialines įtampas ir neskatina imtis veiksmų, kurie padėtų tas įtampas sumažinti.

Anksčiau aptartos elgesio strategijos, kurios, pasak tyrimo dalyvių, ugdo laimės jausmą – tai yra prisiėmimas asmeninės atsakomybės už savo gyvenimą ir laimę, gyvenime patiriamų kančių ar nelaimių transformavimas į dėkingumą ar traktavimą kaip būtiną, kad galėtum pasiekti laimę, skatina ne socialinės neteisybės ir nelygybės, galios santykių visuomenėje kritinį vertinimą, bet greičiau priėmimą ir

pateisinimą, argumentuojant, kad kiekvieno laimė yra subjektyvi ir priklauso nuo to, kaip kiekvienas žmogus supranta, kas yra laimė. Todėl tam, kas yra vienam laimė, gali būti kitam nelaimė. Dar daugiau, kadangi teigiama, kad kiekvienas yra atsakingas ir geriausiai žino, kas jam suteikia laimę, tai kitų pagalba nėra reikalinga, naudinga, o kartais matoma ir kaip žalinga. Viena tyrimo dalyvė, paklausta, kaip ji vertina benamio laimę ar benamis yra laimingas, sakė:

*Jo laimė yra turbūt, kai jam įmeta kapeiką, kad jis gali nueiti nusipirkti butelį, tai yra jo laimė. Ir kaip ją pamatuot? Vat, skalė kokia yra. Mūsų vertinimu kitų žmonių tai yra blogai, pavyzdžiui. O nėra nei blogai, nei gerai, nieko. Jo yra tokia vieta šitoj Žemėj, jisai geria gal už savo giminę, kas ten žino. Ir kištis į tokį žmogaus gyvenimą iš viso negalima. Padėti jam negalima. Išgelbėti jo iš tos pozicijos negalima. (I.4.M.42m.)*

Toks svarstymas apie laimę suponuoja, kad laimė gali būti kokybiškai skirtinga. Kaip yra pastebima, laimės patyrimas vienoje grupėje gali būti suvokiamas kaip autentiškesnė, tikresnė ar moralesnė patirtis, lyginant su laime, patiriama kitose bendruomenėse (Wilkins, 2008). Tokiu būdu, laimė nurodo simbolines ribas, apibrėždama vienos grupės narius kaip esančius kokybiškai kitaip laimingesnius nei kitų grupių narius. Tyrimo dalyvių pasakojimuose, kalbant apie skirtingą žmonių laimę išryškėjo ir požiūris, kad kai kuriems žmonės laimė reiškia būti nelaimėje, kurią galima būtų pavadinti „mazochistine laime“. Daroma prielaida, kad nelaimingi žmonės patys pasirenka būti nelaimingi, kadangi nelaimė jiems yra naudinga – jie gauna kitų pripažinimą, jaučiasi svarbūs, pastebėti, o kalbėjimas apie bėdas suartina žmones ir suteikia bendrumo pojūtį. Tokį požiūrį iliustruoja ši ištrauka:

*Nelaimės mes suprantame vienodai, kai mums nepasiseka kas nors, kai mums neatitinka to, kaip mes tikėjomės ir taip toliau. O laimę mes kiekvienas suprantame skirtingai. Ir jeigu kažkam laimė yra kankintis, nu, tikrai, jiems laimė yra skūstis. Tik jis to nesupranta, sako, „ne, ne, ne, man tai nelaimė“, „kaip nelaimė, jeigu tu apie tai pastoviai kalbi, ar ne“. Vadinasi laimė. „Atėmus skundimą, ką tu veiksi tada?“, „aa, nežinau“, „apie ką kalbėsi?“, „nežinau“. Tai tau tai teikia laimę, ir tu matai žmogaus kūnas jis pradeda ... Gerai, sakau, „pasakyk ką nors gero“, susimąsto ir greitai persijungia. Ir kai pradeda kalbėti apie blogus, tokius sakykime, nesėkmes, net veidas pas žmogų nušvinta. Tai ką čia nelaimė? [juokiasi]. Nu jam tai teikia laimę, tai ką, aš, negi ginčysiesi. Negi atiminėsi žmogui jo laimę. [juokiasi]. Nu jis praras*



*prasmę. Kaip ir senoliai sako, kad „mano didžiausias būti sveikam“. Bet jiems gi tokia laimė vaikščioti į poliklinikas, nu, tokia laimė gydytis nuo visų ligų. (I.11.M.44m.)*

Galima numanyti, kad ištraukoje aptartas žmonių noras „būti nelaimingais“, nėra „tikroji“ laimė, kurios siekia, moko ir apie kurią kalba patys savi-pagalbos mokytojai. Laimės būseną šiuo atveju priklauso ne tik nuo to, kaip pats žmogus apibūdina, kiek jis ar ji yra laimingas ar laiminga, bet ir tai, kaip jis elgiasi ir kaip jo elgesį vertina aplinkiniai, kiek jo konkretus elgesys sietinas su suvokiama laime. Jeigu žmogus jausis nelaimingas, kalbės apie savo nelaimę – jis gali būti matomas, kaip toks, kuriam laimę teikia jo kalbėjimas apie kančią, kas nėra „tikroji“ laimė. Toks požiūris, stigmatizuoja kalbėjimą apie nelaimę ir kančią, daro jį nepriimtiniu, nepageidautinu. Įvedant priešpriešą tarp „tikros“ ir „netikros“ laimės, savaime „tikra“ laimė yra pateikiama kaip kokybiškai geresnė, moralesnė ir vertesnė.

Tai, kas lemia, kaip žmogus supranta laimę ar kokios laimės jis sieks, neretai argumentuojama visuomenės stratifikacija, kuri paremta ne tik socialinėmis, tačiau dažniau metafizinėmis, ezoterinėmis ar dvasinėmis kategorijomis, tokiomis kaip „sielų branda“ ar „sąmoningumo lygiu“. Tyrimo dalyvių nuomone, jie patys ar žmonės, kurie dalyvauja jų mokymuose, ieškantys dvasingumo, atsakymo į gyvenimo prasmės klausimus yra „labiau pažengę“, „sąmoningesni“, „pereinantys į kitą lygį“. Vienas iš pasikartojančių motyvų, aptariant skirtingą žmonių laimės suvokimą, sietinas su „sielų brandos lygiu“, kuris savo ruožtu apsprendžia ir žmogaus vertybines orientacijas, o tuo pačiu ir tai, kokias prasmes jis priskirs laimingam gyvenimui. Vieną tokio požiūrio pavyzdį iliustruoja ši ištrauka:

*Mūsų sąmonės lygis gi visų labai skirtingas, ane? Vienam laimė, vat jaunos sielos, jaunai sielai laimė yra turėti pinigų, nu tą materialų pasaulį turėti, ane, turėti šlovės arba valdžios turėti. Ir toks žmogus gali būti laimingas. O kad jis ten gali neturėti moralės, dvasingumo, daryt nuodėmes, jam tai bus vienodai. Vat yra tokių laimingų žmonių, kurie turi didelius pinigus, jie yra laimingi. Žiūri į kitus, kurie neturi, taip paniekinančiai. Jiem tai yra laimė. Brandžiai sielai laimė bus santykiai, brandi siela labai norės mylėti, kurti savo gyvenimą su kažkuo tai, dalintis savo meile, rūpintis kitais. Ir jinai gali būti laiminga neturėdama pinigų, bet turėdama kam savo širdį atiduoti, ar ne. Sena siela, jau ta, kuri nori labiau pažinti šitą pasaulį, kuri nori tyrinėti ar tai religijas, ar filosofijas, ar tai mokslą. Jai jau, jeigu ir santykių nebus, jinai vis tiek bus laiminga savo ieškojimuose. Tai va, turbūt vėl, kokios mūsų vertybės, ane, pagal ką mes gyvenam, tai ta laimė labai skirtinga kiekvienam yra. (I.2.M.50m.)*

Toksai požiūris panašus į hinduizmo tradicijos tekste „Bhagavat Gyta“ pateikiamą išsivadavimo ir tobulėjimo strategiją, kuri nurodo keturis kelius. Pirmasis – panirimo – kelias, nusako gyvenimo būdą, kuriame žmogus sąžiningai atlieka kasdienio gyvenimo, šeimines priedermes, tačiau neprisiriša prie savo veiklos rezultatų. Antrasis – pažinimo kelias, kuris susijęs su sąmonės kreipimu link savęs pažinimo ir dvasinių išvalgų, atliekant meditacijos praktikas, o trečiasis kelias – tai meilės kelias, kuris siejamas su totaliu savęs išsižadėjimu ir pasišventimu dievybei (Beinorius, 2002: 92). Be to, tokioje perspektyvoje matyti tam tikro gyvenimo apibrėžtumo ar lemties požymius, kai žmogaus gyvenimo kokybė priklauso nuo to, kokiame lygyje šiuo metu yra žmogaus „siela“. Šalia to, čia paminėtinas kitas globaliai populiarus rinkos visuomenėse terminologinis importas iš hinduizmo kultūrų konteksto – „karma“, tai yra apibendrinto „buvusių sielos gyvenimų“ pasirinkimų bei veiklos poveikio dabartinei inkarnacijai „dėsnis“, leidžiantis interpretuoti gyvenimo įvykių bei patirčių atsitiktinius bruožus kaip „būtinus“, sukauptus per ankstesnių inkarnacijų patirtį. Galima būtų sakyti, kad tokioje perspektyvoje atsiranda aiški priešprieša tarp nuostatos, kad tik pats žmogus yra atsakingas už savo laimę bei jos kokybę ir akivaizdžiai nepriklausančių nuo jo sąmoningos valios veiksmų, sąlygų bei įvykių, pateikiamų kaip neišvengiamybė. Kita vertus, šiuo požiūriu žmogaus „siela pasirenka“ tam tikrą gyvenimą ir sąlygas, o vadinasi įgyja galimybę „išmokti jai skirtas praeitų gyvenimų pamokas“ ir jas įveikti. Dabartinėje, skaitmeninėje, informacinėje visuomenėje, kur kompiuterinių žaidimų industrija užima vis didesnę reikšmę bendroje pramogų rinkoje, toks požiūris, besiremiantis „sielų“ buvimu skirtinguose lygiuose, primena ir kompiuterinių žaidimų principą, kuriame žaidėjas, norėdamas pasiekti galutinį tikslą, turi įveikti skirtingus lygius.

Patiriamos žmogaus kančios, nelaimės, netgi socialinė padėtis tiriamųjų taip pat, kaip ir hinduizme, bandoma aiškinti „sielos reinkarnacijos“ bei „karmos dėsniais“. Tai reiškia, kad „siela pasirenka“ konkrečią vietą pasaulyje su jai skirtais išbandymais. „Sielų“ užduotimi konkrečioje inkarnacijoje, tai yra konkrečiam gyvenimo procese pateisinamas ir bet koks deviantinis ar problemiškas asmenų elgesys bei patirtis – smurtas ar prievarta, socialinė nelygybė, skurdas, materialinis nepriteklus, galios santykiai visuomenėje. Viena tyrimo dalyvė, paklausta, kaip ji žiūri į vaikus, kurie gyvena su smurtaujančiais tėvais sakė:

*O vaikam yra karma tokia, jie pasirenka savo tėvus, pas ką ateiti ir jam reikia pamokas išmokti. Visokių istorijų būna, ar ne, ir ligos tos pačios vaikam, atrodo, Jėzau, toks mažas, už ką jam tokia liga. O jeigu jis atėjo į šią Žemę patirti, ką reiškia sirgti vėžiu, pavyzdžiui. Ir įsivaizduok, kaip mes tokią patirtį iš jo atimsim. Kokia nesąmonė, kam? (...) jie atėjo patirti, ką reiškia būti*

*mušamu, kaip čia, mušamos mamos vaiku. Ką reiškia patirti siaubą naktim, ką reiškia patirti baimę, jisai pamokas mokosi tokiu būdu, jisai grūdinasi. Lygiai taip pat kaip mes, nu, čia smurtaujantys, geriantys, visi apie tą patį. Daug variantų yra, pavyzdžiui, kaip tėvas prievartauja dukrą. O dukrai yra tokia, pavyzdžiui, užduotis, pajausti, ką reiškia, kai tėvas prievartauja, gal jinai anam gyvenime jį prievartauvo, nieks nežino. (I.4.M.42m.)*

Šiuo atveju, bet koks modernių socialinių institucijų, aplinkinių žmonių pro-socialus bandymas padėti kitam vargo ar nelaimės sąlygomis yra tiriamųjų suvokiami kaip nereikalingi, nebūtini ar net žalingi, kaip įsikišimas į „nustatytą karmos tvarką“. Šiuo požiūriu tokia postmoderni jų psichologinio-religinio brikoliažo perspektyva tampa panaši į vulgaresnę H.Spencerio socialinio darvinizmo – stipriausių išlikimo nuožmės konkurencijos visuomenėje – pozicijos versiją. Bet kokia pagalba vargą ar stresą patiriančiam asmeniui čia manoma esant nereikalinga, nes „tik pats žmogus turi gebėti“ išspręsti savo problemą, nes tai jį „daro stipresniu“. Kita vertus, laikantis Nyčės posakį universalizuojančio ir iškreipiančio požiūrio, kad bet kokioje kančioje ar nelaimėje žmogus gali, o vadinasi privalo atrasti būdų jausti laimę, nes viskas priklauso „tik“ nuo vidinio asmens nusiteikimo – tai ir bet kuri kančios patirtis traktuojama kaip būtina ar net pageidaujama taip suprastam asmens stiprėjimui. Tyrimo dalyvių apmąstymuose galima išskirti ir nuosekliai daromą iš tokių prielaidų išvadą, kad patirtos kančios leidžia žmonėms jaustis laimingesniais, nes jie kentėdami išmoksta „vertinti mažus dalykus“. Tai, ar žmogus sugebės išėiti iš kančios priklauso nuo „žmogaus vidaus“. Viena tyrimo dalyvė taip sakė:

*Tikiu, kad viskas priklauso nuo žmogaus vidaus. Iš išorės tai tikrai niekas negali net ir su geriausiai ketinimais padėti žmogui, priversti. Bet aš manau, kad priklauso viskas nuo to, kokį siela pasirinko kelią. Nes kartais siela pasirenka susidurti su tokiais sunkumais, kurių tiesiog nepakelia ir, tiesiog, išėina. Arba pasirenka susidurti su sunkumais ir įveikti juos. Čia toks vidinis atsparumas, nežinau, iš ko jis susiduria. Aš ilgą laiką rėmiausi tuo pasakymu, kad mes gauname tik tokias pamokas, kurias galime pakelti. (I.17.M.39m.)*

Tokiu būdu galios, smurtiniai santykiai, net ir suicidinis elgesys gali būti pateisinami socialinio darvinizmo („išgyvena stipriausi“) arba metafizinio determinizmo principais. Kita vertus, ta pati tiriamoji tuoj pat kiek suabejojo tokio priežastinumo griežtumu ir pridūrė:

*Bet dabar aš jau nesu tikra, nes manau, kad kai kurie žmonės gauna tokias pamokas, kurių nepakelia, ir išeina iš šito gyvenimo. Tai tada tas jau nebegalioja. Tai va. (ten pat)*

Tokia savos pozicijos pataisa liudija savi-pagalbos mokytojų suvokiamas jų briliantų strategijos ribas: tai, kad neįmanoma nuolat nuosekliai taikyti paprastos „kančia–laimės pamoka“ aiškinimo schemos, tai yra, kad kai kurie įvykiai iš tikro atrodo kaip neįveikiami, kaip neišvengiamas bei gilus praradimas – visa tai parodo, jog patys tiriamieji gali išvelgti savo naudojamų naratyvinių elementų dirbtinumą, paviršutiniškumą.

### **3.7.7. Tikra laimė ir netikra laimė**

Baumanas (2011) kritiškai vertino visuotinę laimės siekį, kritikuodamas vartotojišką visuomenę, kuri žada laimę čia ir dabar. Ahmed teigė, kad laimės objektai, kurie cirkuliuoja diskursyviai visuomenėje formuoja mūsų suvokimą, koks gyvenimas asocijuojasi su laime (Ahmed 2010). Dažniausiai kritikuojamas laimės pažadas susijęs su tam tikrais normatyviniais gyvenimo scenarijais ar vaidmenimis. Vartotojiškoje visuomenėje laimė siejama su šeima, partneriu, finansiniu stabilumu, sėkme karjeroje, materialine gerove. Tyrimo dalyviai iš populiarių šaltinių perima šios kritikos elementus ir naudoja panašius argumentus savo pasakojimuose. Jie kritiškai vertina normatyvinius laimės standartus, kuriuos formuoja populiarioji vartotojų kultūra. Manoma, kad tokios normatyvinės laimės siekis suteikia vidines kančias ar tuštumos jausmą. Kritinį vartotojiškos visuomenės laimės standartizavimo vertinimą iš tiriamųjų perspektyvos galima matyti šioje ištraukoje:

*Aš anksčiau buvau labai nelaimingas žmogus [nusijuokia], nes labai tikėjau visuomenės standartais ir kas yra laimė. Tikėjau, kad laimė yra sėkminga karjera, graži išvaizda, madingi draugai, madingos vietos, vakarėliai. Be abejo, tai vidinės laimės nesukūrė. Ir ... Ir kas mane privertė kažkaip domėtis ir žiūrėti, kad kažkas negerai, nes tiesiog, buvo negerai, visas tas, sakyčiau, [galvoja] sintetinės laimės atvaizdavimas visur ... medijoje ir taip toliau, kaip jaunas žmogus gali susigalvoti, kas yra ta laimė ir siekti tos laimės pagal filmus. Tai iš tikrųjų, tokia subliūskusi iliuzija gavosi. (I.5.M.34m.)*

Savęs-transformacija čia siejama su vertybinių nuostatų, interpretacijų pasikeitimu. Tai yra su pasikeitusiu suvokimu, esą materialinis gyvenimas nėra toks svarbus, kad materialinė gerovė, sėkminga karjera nebūtinai suteikia laimės pojūtį arba, kad tai yra tik išorinė, „netikra“ laimė. Toks požiūris artimas Herberto

Marcuses, atkreipusio dėmesį, kad modernioje visuomenėje per masinę žiniasklaidą kuriama supaprastinta laimės samprata, sietina su momentiniu teigiamų emocijų patyrimu – džiaugsmu, smagumu ir malonumu. Tokia medijuota laimė skatina patenkinti sufabrikuotus rinkos „klaidingus poreikius“, kurie nustelbia autentiškus asmens „tikruosius poreikius“ (Marcuse 2014: 25).

Kaip jau buvo ir anksčiau aptarta, tyrimo dalyvių pasakojimuose taip pat išryškėjo „tikros“ ir „netikros“ laimės opozicija. Dauguma tyrimo dalyvių „netikrą“ laimę vadino „išorine“ ir siejo su materialiniais dalykais: karjera, prestižiniu darbu, trumpalaikiais džiaugsmais ar euforijos būsenomis, vienadienėmis užgaidomis ir norų patenkinimu, visuomenėje suformuotų lūkesčių patenkinimu. Tyrimo dalyviai išsakė nuomonę, kad tokia laimė yra sukonstruota ir „primetama visuomenės“, tačiau ji nėra tikra. Dažniausiai, pasak jų ir analogiškai Marcuses perspektyvai, ji formuojama šiuolaikinėse medijose – internetiniuose socialiniuose tinkluose (Facebook ar Instagram), kuriuose pateikiami vaizdai yra klaidingi, tačiau galingi formuojant visuomenės nuomonę apie tai, kaip kiti gyvena ir lūkesčius, koks laimingas gyvenimas galėtų būti. Tokią nuomonę iliustruoja ši ištrauka:

*Iš tikrųjų tas srautas informacijos, Instagram, Facebook'as, [popkultūros] žvaigždės, lėktuvai, ir galvoja žmogus, kad „su manimi kažkas negerai, aš gi galiu, kodėl kiti va“, jo, o mes gi matome tik gražius paveikslukus. Ten realybės gi nėra, Instagram realybės gi nėra, realiai nėra to [juokiasi]. Ir vyrų daug būna, kur pažiūri ir sako, „o klausyk, kodėl mano ne tokia?“. [juokiasi]. Tai čia pudrinimas smegenų aš vadinu, žiniasklaida, klipai, žvaigždės. Ir tada ką, sako „va, žiūrėk, šitas briliantus dovanoja, kailinius ir Mercedecus o tu man nieko?“. Bet tai čia fake'as, čia netikra. Čia tiesiog taip nėra, nėra tokios statistikos ir tokių, nėra tokių dalykų. (I.8.V.46m.)*

Laimė, konstruojama socialiniuose tinkluose, žiniasklaidoje atitinka hedonistinę, į materialinių poreikių patenkinimą nukreiptą gyvenimo būdą. Tačiau kaip viena tyrimo dalyvė pasakė, tai yra ne tiek laimė, kiek laimės demonstravimas, kurį reikia atskirti nuo laimės savijautos. Tikroji laimė, pasak tiriamųjų, sietina su vidine būsena, kuri atsiranda tada, kai žmogus a) sugeba save suprasti, priimti ir būti savimi, b) reflektuoti ir priimti kiekvieną akimirką, kad jis yra laimingas, c) jaučia ramybę ar taiką, kuri nepriklauso nuo aplinkybių arba išorinės „netikros“ laimės.

Laimingas gali būti ir neįtilpdamas į visuomenės standartus – pačiam būnant „antistandartu“. Siūlydami alternatyvas „priimtina“ laimingo gyvenimo modeliui, savi-pagalbos mokytojai savo pavyzdžiu iliustruoja, kad jie imasi ryžtingo socialinio veiksmo, kuris dažniausiai siejasi su esamo gyvenimo keitimu (darbo keitimu ar partnerio keitimu), o taip pat nurodo, kaip keitėsi jų emocijos, požiūris

į emocijas ir jų raiška. Jie savo pavyzdžiu laužo visuomenėje „laimingo“ gyvenimo normatyvinius standartus, kurie suvokiami kaip „netikra“ laimė, jie pateikia kitokias galimas alternatyvas, kurios kontrastuoja su rinkos visuomenės principais ir standartais. Tai yra parodo, kad tai, kas įprastai gali būti suvokiama kaip „laimingas“ gyvenimas, nebūtinai kiekvienam bus tinkamas ir suteiks laimę.

Toks pokytis siejamas ir su vertybių pasikeitimu. Tokio požiūrio iliustracijai pasitelksiu interviu su vienu tyrimo dalyviu ištrauką, kuri iliustruoja, kaip vyras apibrėžia savo elgesio, jausmų raiškos ir įsitikinimų pasikeitimą. Paklaustas, kiek jis pats vertintų savo laimę, skalėje nuo 0 iki 10, vyras atsakė: „*pasakyti, kad ta laimė yra toksai kažkoks kaip pastovus dydis, kuri galima pamatuoti, nu žinai, man nedera visiškai su gyvenimo patirtim, su realybe*“. Laimės suvokimas keičiasi: tai, kas vyrui buvo laimė prieš 10 ar 5 metus visiškai neatitinka to, kas jam laimė yra dabar. Ankstesnis laimės suvokimas siejamas su sėkme, kaip esminių norų patenkinimu, su atsisakymu to, kas nepatinka, siekiu kontroliuoti gyvenimo aplinkybes. Dabartinė laimė – tai tikrovės ir įvairių emocijų priėmimas bei atsisakymas kontroliuoti (1 lentelė).

1 lentelė. Laimės suvokimo pokytis tiriamųjų naratyvuose

Ankstesnis laimės siekis	Dabartinė laimė
<p><b>Sėkmė – norų patenkinimas</b>  <i>„buvo įsivaizdavimas, kad laimė yra susieta su sėkme, su gavimu ko noriu, su tokiais, nu žinai, norėjau šito, gavau šitą, tai tipo laimė“</i></p>	<p><b>Tikrovės priėmimas</b>  <i>„dabar tai tampa vis mažiau svarbu, ar įvyks taip, kaip aš įsivaizduoju, ar ne (...). Tampa OK, kad vyksta taip, kaip dabar vyksta“</i></p>
<p><b>Atsikratymas to, kas nepatinka</b>  <i>„Seniau laimė buvo atsikratymas visko, kas nepatinka, kas yra nemalonu, kas yra negerai ir gavimas visko, kas malonu, kas fainai, kas smagu ir ko nori.“</i></p>	<p><b>Priėmimas ir malonių, ir nemalonių dalykų</b>  <i>„...dabar ir yra taika su tuo, kad taip yra“.</i></p>
<p><b>Siekis kontroliuoti</b>  <i>„buvo viltis, įsivaizdavimai, toks aa, radau kažkokį būdą gaut, ko noriu. Tada ten stačia galva neriu, ten stengiuosi, siekiu to. (...) jeigu pataikė gan arti to pradinio įsivaizdavimo, tai tipo, yey.“</i></p>	<p><b>Atsisakymas kontroliuoti</b>  <i>„...šitas, kuo toliau, tuo mažesnę reikšmę turi ir dabar, dabar tiesiog vis labiau ir labiau yra tai, kad, žinai, čia, dabar, šitoj akimirkoj šitas gyvenimas yra pilnas. Jis yra toks, koks yra, kitokio nėra, jis yra pilnas dabar ir viskas. Ar pavyko, ar nepavyko.“</i></p>

Šis pavyzdys iliustruoja, kad laimės samprata keičiasi skirtingais žmogaus gyvenimo etapais. Toks pokytis vyksta pasikeitus gyvenimo aplinkybėms ar vertybėms. Be to, keičiantis laimės suvokimui, keičiasi ir požiūris į taikomas strategijas

siekti laimės, pavyzdžiui vietoj pozityvistinio mąstymo atsiranda susitaikymo pozicija. Vadinasi, galima kalbėti apie tam tikrą laimės evoliuciją. Tyrimo dalyviai, kalbėdami apie savo dabartinę būseną ir laimės suvokimą, pabrėžė, kad tai, kaip jie suvokė laimę anksčiau, kas dažnai buvo susiję su viešojoje erdvėje diskursyviai apibrėžiama laime, iš tikrųjų nėra laimė, o dažniau tai tampa priežastis jaustis nelaimingu. Tik suvokus, kad visuomenėje apibrėžiama laimė iš tikrųjų nesuteikia tikros laimės, atrandama nauja, „tikra“ laimė.

„Netikra“ laimė apibrėžiama visuomenės normų. Tai, kas siejama su žodžiu „reikia“, su socialinių vaidmenų atitikimu socialinėms normoms ir taisyklėms. „Tikra“ laimė yra tai, kas siejama su asmens savęs pažinimu, autentiškumu, jo priėmimu. Tai išreiškiama žodžiu „noriu“. Akcentuojama, kad laimingas žmogus yra tas, kuris daro tai, ko jis „tikrai“ nori, o ne ko iš jo reikalauja aplinka. „Netikra“ laimė čia yra ir tai, kas pagrįsta racionalių protu, kadangi pastarasis yra apskaičiuojantis ir dažnai „apgaulingas“. Tikra laimė – tai gebėjimas atpažinti savo jausmus ir emocijas bei remiantis jais, o ne protu, daryti sprendimus. Jausmai, intuicija tampa pagrindiniu, svarbiausiu impulsu sprendžiant, ką ir kaip žmogui pasirinkti, elgtis gyvenime. Protiniai argumentai gali būti naudingi, tačiau jų galimybės matomos kaip ribotos. Kitais tariant, „individai gali intuityviai arba pasitelkę vaizduotę prieiti prie begalybės per ribotumą, atrasti metafizinę patirtį fizinėse aplinkybėse, pamatyti dvasinį dvelksmą materijoje (Partridge 2005: 75). Tokį vidinį žinojimą, intuiciją žmogus gali įgyti nuolat ugdydamas savo vidinį „aš“ per įvairias tam žinovų skiriamas praktikas. „Netikra“ laimė tai išorinio, materialinio gerbūvio siekimas, o „tikra“ laimė – tai vidinė, dvasinė būseną, kuri apibrėžiama kaip ramybė, taika su pačiu savimi. „Netikra“ laimė siejama su samdomu darbu, kuris dažniausiai apima taisykles, įtampą, kritiką, rutiną. „Tikra“ laimė – tai savęs realizavimas per mėgstamą veiklą, kuri reiškia laisvę, kūrybiškumą, malonias akimirkas. Ypatingai tai svarbu moterims, kadangi tokiu būdu jos atpalaiduojamos nuo „vyriškų“ socialinių vaidmenų atlikimo ir gali grįžti prie savo „moteriškumo“. Galiausiai „tikra laimė“ – tai vidinė laisvė, išsivadavimas iš visuomenėje egzistuojančių rėmų, teikiančių malonumą ir atitinkantį žmogaus norus veikla. Apibendrintai tai pateikta 2 lentelėje žemiau.

**2 lentelė.** „Nelaimės priežastys“ ir „laimės pažadas“

Netikra laimė – nelaimės priežastys	Tikra laimė – laimės pažadas
Visuomenės normos (reikia)	Autentiškumas, savęs pažinimas (noriu, jaučiu)
Protas (racionalumas)	Jausmai
Materialus (išorinis) pasaulis	Dvasinis (vidinis) pasaulis
Darbas (taisyklės, ribos, įtampa, kritika, rutina)	Mėgstama veikla (laisvė, džiaugsmas, malonumas, savęs realizavimas)
Socialiniai rėmai	Laisvė

„Netikros“ laimės siekis galiausiai sąlygoja žmogaus nelaimę, o „tikrai“ laimei priskiriami atributai yra tai, kas pakelia žmogų į „aukštesnį“, „brandesnį“ lygį. Tai yra tokia laimė, kuri yra kokybiškai geresnė ir vertingesnė. „Tikros“ ir „netikros“ laimės skirtis primena Romantizmo reakciją į Apšvietos epochą.

Bendrai aptartos laimės strategijos atspindi šiuolaikinių Vakarų visuomenių kultūrinio „posūkio į Rytus“ (angl. *Easternization*) tendenciją, kuriam būdinga Vakarų tradicinių pasaulėžiūrų bei etinių-filosofinių tradicijų atmetimas ar sumenkinimas, jas pakeičiant ar perpinant su įsitikinimais, vertybėmis ir praktikomis, būdingomis vadinamoms Rytų kultūroms. (Campbell 2010: 738). Pokyčiai susiję su materializmo atmetimu, „istorijos pabaiga“, perėjimu nuo proto prie intuityvių bei spontaniškų išvalgų, ypač tuomet, kai tai siejama su dualizmo atmetimu ir dieviško kaip imanentinio (esančio viduje), o ne transcendentinio (esančiu kažkur kitur) konceptualizavimu, yra suvokiami kaip tradiciškai suvokiamų Vakarų kultūrinių tradicijų „praradimu“ (ten pat). Partridge pastebėjo, kad toks posūkis į Rytus yra posūkis į patyriminį save bei į atitolimą nuo išorinių, istoriškai paveldėtų vietos autoritetų. Nuo mokytojų pereinama prie technikų, patirčių įgalinimo ir prie savasties „augimo“ (Partridge 2004: 88). Aptarti čia tiriamųjų naratyvai iliustruoja tokį orientališką patyriminės savasties plėtojimo technikų, strategijų bei aiškinių brikoliažą, kuris liudija Lietuvos visuomenės imlumą globalioms šiuolaikinių rinkos visuomenių socio-kultūrinės kaitos tendencijoms.

### 3.7.8. Apibendrinimas

Laimės siekio strategijų, kurias konstruoja savi-pagalbos mokytojai, analizė leidžia daryti išvadą, kad Lietuvoje yra adaptuota šiuolaikiniam orientališkam rinkos visuomenių terapiniam diskursui būdinga laimės, kaip nuolatinio patyriminio proceso, nuostata. Tai pasireiškia, kaip nesibaigiantis asmens siekis ugdyti savo



gebėjimus, ieškoti naujų patirčių, teikiančių tvaresnius malonumus. Be to, tai nuolatini savo tapatybės reflektavimas apmąstant savo autentiškumą, išskirtinumą, unikalumą, savo vietą ir santykį su kitais. Viena vertus, laimė susijusi su gebėjimu iš naujo atrasti ir priimti savo asmens tapatybę, suvokiant kad tai, kas gali atrodyti nepriimtina, nepageidaujama ar neatitinkančiu visuomenės normų, gali tapti asmens privalumu ir išskirtinumu. Kita vertus, tai savo socialinio vaidmens permąstymas, senų socialinių vaidmenų atsisakymas ir naujų, paremtų intuityviai suvokiama „prigimtimi“, priėmimas. Pavyzdžiui naujo savo „moteriškumo“, kuriam svarbus kūrybiškumas, ramybė, atsipalaidavimas, intuityva, gamtos ir kūno ciklų stebėjimas, atradimas, priėmimas ir savo elgesio adaptavimas. Savęs priėmimo strategija išreiškia laimės, kaip taikos, ramybės su savimi pačiu laikyseną.

Tiriamųjų naratyvų analizė parodė, kad laimė dažnai traktuojama ne kaip spontaniška, impulsyvi emocija, bet atvirkščiai – kaip racionaliai apmąstoma ir kontroliuojama. Galutinė siektina laimės kaip ramybės bei taikos proceso būseną, taip pat reikia ir gebėjimą identifikuoti, atpažinti savo emocijas, suprasti jų tikrąsias priežastis ir gebėti jas priimti, transformuoti ir „praleisti pro save“. Emocijų transformavimas remiasi ne tik pozityvistiniu mąstymu, kai neigiamos emocijos pakeičiamos teigiamomis, tačiau taip pat siūloma minimizuoti bet kokias emocijas, tiek teigiamas, tiek neigiamas, kas leistų pasiekti nuolatinę tarsi-epikūrinę ne-drumsčiamybę.

Laimės kaip proceso nuostata matoma per laimės evoliucijos analizę. Galima daryti išvadą, kad tyrimo dalyviai skiria kokybiškai skirtingas laimes. Viena jų paremta viešai cirkuliuojančiais diskursyviais laimės modeliais. Tai materialinės gerovės siekis, sėkmė darbe ar šeiminiame gyvenime, karjera ir panašiai. Tokia laimė tiriamųjų apibūdinama kaip išorinė, netikra ir dėl to mažiau vertinga, nors ir įmanoma patirti laimę. Tikroji laimė, kuri yra galutinė siekiamybė, pasiekiamą priešinant nusiausybusiai visuomenės tvarkai, įgyjant reikšmingą bei tinkamą asmeninę patirtį, ugdant intuityvą, priimant bei plėtojant savo norus ir jausmus, integruojant įvairios kilmės dvasingumo elementus. Galiausiai, pasak tiriamųjų, tokioje procesinės laimės būklėje grįžtama prie savo „tikrosios prigimties“, pasiekiant tvaresnės darnos su giliaja savastimi.

Galiausiai, laimė suvokiama kaip kiekvieno žmogaus prisiimta atsakomybė už savo gyvenimą. Tyrimo dalyvių nuomone, nepaisant visų aplinkybių, žmogus gali pats pasirinkti būdą, kaip mąstyti, reaguoti, elgtis ir jaustis, nepaisant savo gyvenimo sąlygų ar socialinių aplinkybių. Socialinių institucijų, aplinkinių žmonių pagalba yra nereikalinga, nes tik pats žmogus turi sugebėti išspręsti savo problemą arba suvokti, ko esanti situacija jį moko. Todėl laimė tiriamųjų suvokiama kaip išskirtinai individuali, nuo paties asmens valios, pastangų ir noro priklausanti būseną, nors ji gali būti ribojama savo bei kitų mirtingumo, trapumo patirčių. Galima

sakyti, kad tiriamųjų taikomos laimės siekio strategijos neskatina kritiškai svarstyti stebimos ar jų pačių patiriamos socialinės neteisybės, socialinės nelygybės, visuomenėje esančių galių santykių, juolab imtis aktyvių pilietinių, kolektyvinių veiksmų siekiant juos panaikinti. Tokių strategijų, kaip asmeninės atsakomybės už savo gyvenimą ir laimę sureikšminimas, gyvenime patiriamų kančių ar nelaimių transformavimas į dėkingumą ar traktavimą kaip būtina, tiek teigiamų, tiek neigiamų emocijų, kaip reakcijos į socialinę aplinką minimizavimas, įgalina tiriamųjų laikyseną priimti ir pateisinti stebimas socialines negeroves bei konfliktus.

### 3.8. Tai, kas liko už pagrindinės analizės ribų

Darbo metu buvo koncentruojamasi į savi-pagalbos mokytojų asmenines istorijas ir jų laimės siekio naratyvo analizę, tai yra siekiama suprasti, kaip tyrimo dalyviai pasakoja apie savo patirtą transformaciją, kokias nelaimės priežastis išryškina, kokias strategijas ar technikas rinkosi siekdami būti laimingais ir kaip apibrėžia, kas jiems yra laimė. Todėl nebuvo gilinamasi į jų praktikas, naudojamas technikas ar tuo labiau kvestionuojamas jų poveikis. Pabaigai, norėtusi aptarti keletą aspektų, kurie neįėjo į pagrindinę analizės dalį. Tai susiję su tokios savi-pagalbos veiklos organizavimu, kuris turi nemažai verslui būdingų bruožų, dėl to ji tampa atskira paslaugų rinka, kuri grįsta ekonominiais santykiais. Atsižvelgiant į tai, kad savi-pagalbos mokymai nėra niekaip ekonomiškai, teisiškai apibrėžiami ir reglamentuojami, bus svarstomas tokių mokymų etinis ir moralinis aspektas.

Visų pirma, dabartiniai savi-pagalbos mokytojai – tai dažniausiai buvę aktyvūs verslininkai, turintys patirties rinkodaros, komunikacijos, pardavimų srityse, todėl puikiai susipažinę su verslo principais – kaip formuoti paslaugos pardavimų ar reklamos strategijas, kaip pateikti komunikaciją, kad ji būtų patraukli, įtaigi ir pasiektų potencialius klientus. Turima ankstesnė patirtis, dabartiniams savi-pagalbos mokytojams, leidžia aiškiau, tikslingiau formuluoti savo mokymų turinį ir jų komunikaciją. Kaip ir bet kokiame versle yra apibrėžiama tikslinė auditorija, kuriai yra taikoma paslauga (pavyzdžiui *25–50 metų moterys, gyvenančios užsienyje 50 procentų, 50 procentų Lietuvoje, mamos arba sėkmingos, na, kažką darančios veikloje*), kuriama specifinė komunikacija (dažniausiai socialinių tinklų paskyrose), kuri pritaikoma konkrečiai tikslinei auditorijai pasiekti arba formuluojama taip, kad nepasiektų nepageidaujamų klientų (*išmokau formuluoti savo komunikaciją taip, kad jų nepritraukti. Jie tiesiog neužsikabina, nes jie negauna tų žinučių, kurios tiktų jiems*). Tokiu būdu vyksta sąmoningas klientų segmentavimo, atrinkimo ir pritraukimo procesas. Kuriami specialūs paslaugų „paketai“ (pavyzdžiui *„8 savaitių programa“, „4-ių seminarų ciklai“*), kurie orientuoti į skirtingas klientų patirtis (tik pradedantys mokymus ar jau pažengę) ar norimą pasiekti rezultatą (*„Jei norite pradėti gyven-*

ti LAIMINGAI, pradėkite būtent nuo šio seminarų ciklo!!! arba „Išlaisvink ir susijunk su savo moteriškumu!). Pateikiami ir skirtingi paslaugų teikimo būdai (internetinės on-line paskaitos, grupiniai seminarai ar asmeninės konsultacijos). Taip pat matomas ir „užkabinimo“ ar „tęstinumo“ aspektas, kai pavyzdžiui, norėdamas gauti individualias konsultacijas ar „gilesnes“ praktikas, klientas privalo išklaudyti įvadinį paskaitų ciklą. Priklausomai nuo paslaugų pobūdžio kinta ir jų kainos, kurios varijuoja nuo 10–15 EUR iki 200 EUR už seansą. Ir nors kai kurie tyrimo dalyviai sakė, kad tai nėra verslas, o veikla sielai, kad sąmoningai netaiko ar nesistengia naudoti jiems žinomų rinkodaros priemonių šiai veiklai plėsti, vis tik galima teigti, kad tokia veikla nėra paremta altruistiniais principais, o veikia pagal konkrečius rinkos principus.

Svarbu taip pat akcentuoti, kad, tokia veikla nėra institucionalizuota ar kaip nors reglamentuota Lietuvoje. Tyrimo dalyviai pabrėžia, kad jie patys yra išbandę daug skirtingų mokymų, kursų, praktikų ir savo veikloje taiko tai, kas jiems tinka. Keletas tyrimo dalyvių yra baigę ar tyrimo atlikimo metu mokėsi Lietuvos Respublikos Švietimo ministerijos akredituotose studijų programose, kurios suteikia psichologo akreditaciją. Tačiau dauguma tyrimo dalyvių yra patys pabaigę savi-pagalbos kursus, dalis yra baigę kursus ar mokymus, kurie suteikia baigimo sertifikatus, pavyzdžiui koučingo kursus. Profesionalumo įrodymas grindžiamas ne diplomais, bet „talentu ar duotybe“. Kaip viena tyrimo dalyvė sakė: „jeigu yra dailininkas žmogus, jam nereikia baigti Dailės Akademijos, kad jis galėtų piešti ar turėti tą skonio pajautimą, ar ne? (I.11.M.44m.)“. Kai veikla nėra reglamentuojama, kyla klausimas – kokios yra paslaugos teikėjo ir paslaugos gavėjo teisės ir atsakomybės ir kokių etikos taisyklių laikosi patys tyrimo dalyviai teikdami paslaugas. Čia išsiskyrė keletas nuomonių. Vieni tyrimo dalyviai, išskiriantys savo veikloje kokią nors konkrečią metodiką (pvz. koučingą), minėjo, kad jie turi savo veiklos etinius principus, kuriais remiantis sprendžia ar gali konsultuoti klientą, ar ne. Vienas iš tokių atrankos būdų remiasi kliento psichologine būkle. Pavyzdžiui, viena moteris sakė: „pagal koučingo strategijas aš negaliu imti žmogaus, kuriam reikalinga psichologo pagalba, nes aš jį traktuojau kaip sulūžusią koją. Koučingas ir mano strategijos dirba su žmonėmis, kurie jau turi tam tikra stabilumą. (I.1.M.43m.). Kai kurie tyrimo dalyviai turėjo savo pačių asmenines nuostatas, su kuo jie nedirba. Pavyzdžiui, vienas tyrimo dalyvis minėjo, kad jis nedirba su vaikais, argumentuodamas, kad neturi tam reikiamų žinių. Vis tik dažniausiai mokymų rezultatai perkeliama ant klientų pečių. Laikomasi nuomonės, kad mokytojai duoda įrankius, ką daryti, tačiau patys žmonės atsakingi už tai, ar jie tais įrankiais pasinaudos, ar ne. Nors nė vienas tyrimo dalyvis neminėjo apie galimas žalias savo klientams, jie patys sakė, kad šiuo metu yra nemažai šarlatanų, apsišaukėlių Lietuvoje, kurie siūlo greitus būdus, kaip išspręsti savo problemas, tačiau jų mokymai nėra efektyvūs. Tokius šarlatanus ga-

lima atskirti pagal tai, kiek metų žmogus užsiima praktika. Kuo ilgiau žmogus praktikuoja, tuo labiau tikėtina, kad jis turi savo nuolatinius klientus, gerą reputaciją, o jo mokymai yra patikimi. Kitas būdas, padedantis atskirti apsišaukėlių – tai išsiaiškinti, ar jis turi mokytoją, iš kurio pats mokosi ir nuolat semiasi žinių.

Vieni iš praktikų, kurie suteikia „greitą nušvitimo“ būdą buvo minimi šamanistiniai ritualai. Jų metu, išgėrus Ajahuaskos,<sup>49</sup> gali patirti itin stiprius sąmonės būsenos pakitimus, sukeliančias haliucinacijas ir vizijas. Šias praktikas tyrimo dalyviai vertino nevienareikšmiškai. Vieni teigė, kad tokios išskirtinės, gilios psichologinio poveikio priemonės nėra reikalingos, nes yra tik vienkartinis, greitas būdas pasikeisti, tačiau nesuteikiantis ilgalaikio pokyčio. Kai kurie tyrimo dalyviai, patys dalyvavę šamanistiniuose seansuose, juos vertino teigiamai, teigdami, kad jie suteikia labai gilius, intensyvius išgyvenimus, kurie suteikia „prabudimą“. Viena tyrimo dalyvė savo patirtas vizijas tokių ritualų metu taip apibūdino:

*Galima matyti vizijas, na, kurios galbūt nesusijusios su tavo gyvenimu. Ir jos jau tokios būna, kur atrodo, kad tikrai tavo dieviška energija komunikuoja kažkaip. Tas vizijas labai sunku paaiškinti, nes tiesiog, yra jausmas, kad tu esi vizijoje, nėra jokių išmatavimų daugiau, yra tiesiog ryšys su ta sąmone, ir bendravimą su sąmone. Tai ar tai yra haliucinacija, tai irgi diskusijos. Tai jaučiasi labai tikra ir tai palieka tokį išpaudą sąmonėje, kad tu tiesiog prabundi kitoks. Ta prasme, galima palyginti žmogų, kuris yra patyręs klinikinę mirtį ir jis tiesiog susitinka su kažkuo ir jis jau yra kitoks. Tai čia tokiai patirčiai prilygsta. Tai yra labai stiprios praktikos, naudojamos Žemėje tūkstančius metų. (I.5.M.34m.)*

Šamanistiniai ritualai organizuojami Lietuvoje, kaip savaitgalio seminarai, atsiskyrimai. Taip pat organizuojamos kelionės į Peru, Meksiką ar kitas Lotynų Amerikos valstybes, kurių metu atliekami tokie ritualai. Nors dažnai tokių seansų metu dalyvauja šamanai iš Lotynų Amerikos, kurie „prižiūri“ ritualą, vis tik galima kvestionuoti jų profesionalumą ar kompetenciją. Kaip ir naudojant bet kokią psichotropinę ar narkotinę medžiagą, tokių seansų metu yra ne tik galimybė patirti „dievišką energiją“, bet ir rizika pažeisti žmogaus psichiką. Tačiau organizuojantys tokias keliones ar seminarus, neprisiima atsakomybės už galimas pasekmes.

---

<sup>49</sup> Ajahuaska – tai enteogenas, haliucinogeninis gėrimas, gaminamas iš svaigiojo kvaitulio (*Banisteriopsis caapi*) lianos, bei kitų psichoaktyvių savybių turinčių augalų, pavyzdžiui, *Psychotria* genties augalų. Ajahuaska naudojama indėnų (pvz., urarinų) šamanų norint pasiekti ekstazę ir susijungti su dvasiomis bei psichoterapijos tikslais. (Šaltinis: Wikipedia, internetinė prieiga: <https://lt.wikipedia.org/wiki/Ajahuaska>)

Neretai savi-pagalbos mokymai ar seminarai organizuojami gamtoje, kaimo sodyboje, kur dalyvaujantis žmogus gali atsijungti nuo savo kasdienės rutinos. Dažniausiai į tokius seminarus važiuoja žmonės, patyrę krizę gyvenimą (skrybybas, perdegimą darbe, artimojo netektį, darbo praradimą) ar bendrai nesijaučiantys laimingi. Dalyvavimas tokiuose mokymuose ar seminaruose formuoja socialinius tinklus, kurie paremti abipusiškumo principais Tokiu būdu, suteikiamas saugumo jausmas. Tokiose grupėse žmonės gauna palaikymą ir pripažinimą. Todėl jie lengviau gali išgyventi netektį ar krizę. Kita vertus, tokios grupės yra atsietos nuo realaus pasaulio. Kuriamas abipusiškumo jausmas galioja tik toje konkrečioje, laikinoje grupėje. Teigiamų emocijų patirtis skatina ir toliau žmones jungtis ir dalyvauti tokiuose grupėse, o tuo pačiu mokėti pinigus jų organizatoriams. Toks teigiamų emocijų siekis gali formuoti ir priklausomybę grupei ir siekį vis labiau jai priklausyti, tuo pačiu atsisakant visų kitų socialinių santykių ir įsipareigojimų. Pabrėžtinas tokiuose mokymuose asmeninių norų, poreikių tenkinimas gali sąlygoti aplinkinių žmonių nelaimę, kančią ir skausmą, tačiau apie tai kalbama labai retai.<sup>50</sup>

Savi-pagalbos mokytojų retorika pagrįsta individualistiniu, atomistiniu požiūriu. Visuomenės, institucijų reikšmė ir svarba yra nuvertinama, ir atmetama kaip nebūtina ar esanti represinė. Laikomasi nuomonės, kad valdžios institucijos ar kitos visuomeninės organizacijos, tik trukdo žmogui „išsilaisvinti“, „atlikti savo misiją gyvenime“. Pagalba kitam yra traktuojama kaip „meškos paslauga“, kuri trukdo žmogui pačiam nugalėti sunkumus. Vietoj to iškeliamas žmogaus asmeninis vidinis žinojimas, intuicija. Taigi, savi-pagalbos mokytojų formuojamos klientų grupės, kurios tam tikra prasme atlieka „savitarpio pagalbos“ grupių funkciją, viena vertus kuria palaikymo grupes, tačiau propaguojamos vertybės ir požiūris remiasi ne tiek solidarumo, kiek individualistinėmis kategorijomis ir formuoja socialinio pasyvumo ir atsiribojimo strategiją.

Galiausiai, reikia paminėti, kad interviu buvo atlikti prasidėjus Covid-19 pandemijai. Tačiau tyrimo metu, nebuvo siekiama aiškintis, kaip pandemija pakeitė tyrimo dalyvio gyvenimą arba kaip pakeitė laimės jausmą ar požiūrį į laimę. Kai kurių interviu metu, pokalbių eigoje savaime iškildavo pandemijos tematika. Kitais atvejais interviu pabaigoje tyrimo dalyviams buvo užduodamas klausimas, ką jie mano apie Covid-19, kaip tai pakeitė jų gyvenimą. Ne vienas tyrimo dalyvis minėjo, kad Covid-19 metu, jie pakeitė darbo specifiką ir rutiną Daugelis jų savo konsultacijas

---

<sup>50</sup> Kritinių straipsnių apie savi-pagalbos mokytojus ir jų vedamus kursus pasitaiko labai retai. Vienas tokių buvo publikuotas 2015 m. lrytas.lt naujienų portale – „Panevėžietė skundžiasi: vyras ją ir dukrą išmainė į sektą“. Internetinė prieiga: <https://www.lrytas.lt/lietuvsdiena/aktualijos/2015/08/05/news/paneveziete-skundziasi-vyras-ja-ir-dukra-ismaine-i-sekta-3119181> [žiūrėta 2022-03-18]

perkėlė į on-line formą ir ėmė konsultuoti nuotoliniu būdu. Kalbėdami apie savo klientus, tyrimo dalyviai minėjo, kad dauguma susidūrė su baime, nesaugumu, kurie dažniausiai kyla iš nežinojimo. Tyrimo dalyviai taip pat pasakojo, kad tiek jie, tiek jų klientai karantino metu galėjo pailsėti nuo kasdienės rutinos, nuo darbų, „*pradėjo daryti tai, ką jie norėdavo daryti*“, pagerėjo gyvenimo ar bendravimo kokybė. Covid-19 buvo suvokiam kaip galimybė atsigręžti į savo vidų, pradėti permąstyti savo veiklą, santykius, savo aplinką ir pradėti suprasti, kas tikrai teikia laimę, o kas yra tik rutina, įprotis ar „tariama“ laimė. Covid-19 traktuojamas ir kaip tam tikras naujas iššūkis, kurį įveikęs gali „*paaugti*“. Kaip viena tyrimo dalyvė sakė: „*turbūt kaip visos krizės, ar ne, vis tiek padeda žmogui kažką naujo atrasti. Nes per bet kokią krizę tu, kad ją praeitum, tu turi atrast savy kažkokių naujų resursų, kad paaugt, a ne, kitaip tu jos nepraeini, gali iš baimės ir susinaikint.*“ (I.2.M.50m.). Taigi, Covid-19 priimamas kaip dar vienas gyvenimo iššūkis. Transformavus baimę, grėsmę, savaimė išskylančias naujose, nežinomose situacijose, į galimybę atrasti naują mėgstamą veiklą, apsvarstyti savo santykius – Covid-19 gali tapti impulsu savęs – transformacijai, tobulinimui ir augimui.

## IŠVADOS

Teorinės mokslinės literatūros analizė ir empiriniu tyrimu gauti rezultatai parodė, kad šiuolaikinėse visuomenėse laimės siekis, kurį skatina visuotinės laimės, kaip visuomenės gerovės mato idėja bei Vakarų visuomenėse vyraujanti terapinė kultūra, suformuoja ne tik normatyvinius laimės diskursus, apibrėžia su laime siejamus objektus (daiktus, nuostatas, vertybes, gyvenimo būdą), bet sukuria ir naują mąstymo apie save, savo tapatybę ir savasties santykio su aplinka būdą. Laimė tampa kiekvieno asmens galutiniu gyvenimo tikslu, kurio siekti reiškia nuolat tobulinti ir apmąstyti save, savo tapatybę, savo gyvenimą. Šalia to, jeigu tam tikri objektai terapinės kultūros kontekste ir siejami su laime, tai čia tampa aktuali jų stoka ar nebuvimas, kuris nurodo įveiktiną laimės stoką, šalintiną nelaimės būvį. Dominuojantys šiuolaikiniuose socialiniuose moksluose laimės tyrimai, pagrįsti pozityvistine metodologija, redukuoja laimę į objektyvią skaitinę išraišką ir panaiškina dalį žinojimo, kas žmonėms yra laimė, kuo remiantis žmonės vertina, kiek jie save laiko laimingais ar nelimingais. Tokie laimės matavimai neatskleidžia kultūrinių, lingvistinių visuomenių ar grupių skirtumų, jų daromos įtakos visuomet kontekstualiam laimės patyrimui. Tokie tyrimai taip pat neatskleidžia ir nepaaiškina, kaip įvairiai ar panašiai patys individai pasakoja, aiškina bei interpretuoja savo laimės patirtis. Šioje disertacijoje tiriami laimės siekio pasakojimai pirmuoju asmeniu atsveria konstruktyvistinę prieigą naudojančių tyrimų šia tematika stoką.

Empirinio tyrimo metu buvo atliekami kokybiniai interviu su savi-pagalbos mokytojais Lietuvoje. Tokie žmonės užima psichologų, psichoterapeutų, dvasinių lyderių vietą ir tampa Kavolio terminais „patirties atitikmens autoritetais“. Tokie žmonės konkrečiame savo gyvenimo etape jautėsi nelaimingi, aktyviai ieškojo būdų, padedančių jiems jaustis geriau, todėl jų pasakojimai remiasi jų asmenine gyvenimo patirtimi, savo patirties aiškinimu ir interpretavimu. Naudodamiesi savo asmenine patirtimi ir sukauptomis dažniausiai eklektinėmis žiniomis, jie ne tik perteikia savo susiformuotas nuostatas, įsitikinimus apie tai, kas yra ar turėtų būti laimingas gyvenimas, bet ir pasiūlo savęs valdymo (*self-management*) elgesio strategijas ir technikas, reikalingas siekiant ne vien sąlyginai geresnio, bet ilgalaikeje perspektyvoje patyrimiška laimingesnio gyvenimo. Tokiu būdu jie konstruoja konkrečius transformacijos iš „nelaimingo“ į „laimingą“ gyvenimą modelius, formuoja savo pačių, kaip laimės mokytojų socialinės grupės ideologiją ir tam pa reikšmingais laimingo gyvenimo diskurso, pirmiausiai paslaugų ir produktų rinkos, formuotojais. Galima daryti išvadą, kad tokių žmonių gyvenimo istorijų analizė gali būti nagrinėjama dvejopai – kaip asmeninės patirties ir kaip viešai konstruojamos savasties transformacijos liudijimai.

Atlikti interviu leidžia daryti išvadą, kad laimės mokytojų pasakojimuose apie sąsą transformaciją išryškėja gana nuosekli ir bendra, šiai grupei būdinga, terapinio naratyvo struktūra, kuri demonstruoja Vakarų terapinės kultūros adaptavimą vietos sociokultūriniam kontekstui. Be to juose galima išskirti ir bendrai formuojamas nuostatas apie laimę ir jos patirčių ar atributų stoką, būdingas specifiskai Lietuvos kontekstui. Terapiniame naratyve patyriminės nelaimės priežasčių dažniausiai ieškoma asmens vaikystėje ir santykyje su tėvais. Atlikti interviu atsiskleidė, kad viena iš pagrindinių nelaimės patirties priežasčių Lietuvoje tiriamųjų yra matoma ne tiek kaip atskiro žmogaus išskirtinė, unikali patirtis, tačiau kaip visos visuomenės „patologija“ – tai plačiai paplitę deviantinis elgesys (alkoholizmas, gyvenimas nepilnoje šeimoje, patiriamas psichologinis ir fizinis smurtas), ekonominis nepriteklus, moralinis nenuoseklumas bei manipuliatyvumas.

Empirinio tyrimo rezultatų pagrindu galima daryti išvadą, kad laimės patyrimai, raiška, o kartu ir nelaimės priežastys tiriamųjų perspektyvoje sietinos su istoriskai Lietuvoje susiformavusia emocine kultūra, kuriai, anot jų, būdingas kolektyvinis baimės jausmas. Teorinės analizės metu paaiškėjo, kad tokį socialinį žinojimą galima aiškinti pasitelkiant kultūrinės traumos teorine perspektyva. Tuo požiūriu, kolektyvinės baimės, perduodamos iš kartos į kartą, persipina su aktualiai patiriamu nesaugumu ir nepasitikėjimu, kuriuos stiprina Lietuvos visuomenėje tebestebimi socialinės anomijos reiškiniai. Lietuvos modernios istorijos kontekste galime stebėti formavimąsi emocijų taisyklių ir normų, kurios riboja ir stigmatizuoja viešą laimės demonstravimą. Remiantis istorikų, socialinių filosofų ir antropologų tyrinėjimais galime teigti, kad laimės viešas rodymas ir šių dienų Lietuvoje tebėra siejamas su nesaugumu, baime, socialiniu ar psichologiniu „nenormalumu“. Tokių taisyklių ir normų susiformavimas, kur, kada ir koku intensyvumu rodyti laimę ar kitas emocijas, sietinas tiek su Lietuvos kultūrinės traumos patirtimi (pirmu ir antru pasauliniais karais, Stalino represijomis, sovietų okupacija), tiek su Sovietiniu laikotarpiu vyravusia emocijų kontrolės ideologija, kurioje dominavo autentiškų, spontaniškų emocijų, tarp jų ir laimės, slėpimo ar represijos pozicija, o ramybė ar nedrumsčiamybė tapo labiausiai pageidaujama būseną. Tyrimo dalyvių nuomone, istorinis, kultūrinis, socialinis ypač sovietinės Lietuvos kontekstas, kurį kai kurie tyrėjai vadina „hipernormalumu“, reikalavusiu hiper-adaptacijos gebėjimų, suformavo asmens autentiškų bei spontaniškų patirčių, emocijų būklių „nuvertinimo“, „niveliavimo“, „pilkumo“ orientacijas ir „neišsišokimo“ viešuose kontekstuose laikyseną. Kita vertus, pasibaigus sovietų laikotarpiui ir vykstant sisteminiam lūžiui, kultūrinės dezadaptacijos bei anomijos trauma pastūmėjo link ryškesnių afektų individualizavimo bei asmeninės vadybos strategijų paieškos ir taikymo.

Lietuvos savi-pagalbos mokytojų pasakojimuose ne tik adaptuojamas Vakarų terapinis naratyvas, tačiau jis praplečiamas – naudojant dichotomiją tarp „tikro“



ir „netikro“ asmens pasikeitimo, „tikros“ ir „netikros“ laimės apibrėžimo, tuo pat metu kontrastuojant teorinį žinojimą ir praktinį patyrimą. Pastarasis visuomet yra pateikiamas kaip tikresnis, patikimesnis ir autentiškesnis. Dėl to, labiau patikimi tiriamųjų vertinimu tampa tokie socio-kultūriniai autoritetai, kurie patys deklaruoja savo „tikrą“ asmeninę patirtį, įveiktą realią kančią ir atrastą tvaresnę laimę, o ne tie, kurie operuoja tik teorinėmis žiniomis. „Tikrasis“, sukuriantis ilgalaikę laimės patirtį, pokytis yra tiriamųjų siejamas su gyvenimo būdo, vertybių, nuostatų į laimės patyrimo turinį bei sąlygas pasikeitimu. Šis pokytis priklauso išskirtinai nuo pavienio žmogaus sąmoningo noro bei pasiryžimo būti veiksmingai „rezultatyviai“ laimingu, o negebėjimas būti laimingu matomas kaip asmens atsakomybės, valios, noro ar motyvacijos trūkumas. Pasakojimuose konstruojamas kontrastas tarp „tikros“ ir „netikros“ laimės. Pastaroji siejama su viešoje erdvėje formuojamomis laimės normatyvinėmis kategorijomis (materialine gerove, karjera, šeima ir pan.) ir gebėjimu atitikti socialinėms normoms bei lūkesčiams. „Tikroji“ laimė, atvirkščiai, tiriamųjų suvokiama kaip gebėjimas atskirti „tikruosius poreikius“ nuo „klaidingųjų“, kas įmanoma tik asmeniškai priešinant galiojančioms visuomenės normoms, kuriant savo alternatyvius gyvenimo būdus, prioretizuojant asmeninę tiesioginę patirtį, išlavintą intuiciją, spontaniškus jausmus. Taip formuojama nuostata, kad gali būti kokybiškai skirtingos, skirtingos patyriminės vertės laimės. Atrodo, kad tokia tiriamųjų nuostata turi visuomenės kritinio vertinimo bruožų, tačiau nagrinėjant Lietuvos savi-pagalbos mokytojų naratyvuose atrandamas laimės siekio strategijas galima daryti išvadą, jog čia vyrauja individualistinis bei moraliai ar politiškai pasyvus požiūris į socialinę ar turtinę nelygybę, neteislingumą ir nedemokratinis galios santykius visuomenėje. Be to, siekiant „tikrosios“ laimės sureikšminama asmeninė atsakomybė už savo gyvenimą ir patiriamą laimę ir jos kokybę. Išsivadavimas iš kančios siejamas su asmeniniu atsiribojimu nuo visuomenėje vyraujančių normų bei taisyklių, socialinių problemų priėmimu ir pateisinimu, kaip neišvengiamų ar net galinčių teigiamai paskatinti siekti tikros laimės. Analogiškai, negebėjimas būti laimingu, tiriamųjų sietinas su asmens valios disfunkcija – nesąmoningu ar neinformuotu „pasirinkimu“ kentėti, gaunant iš to trumpalaikės, netvarios asmeninės naudos, pavyzdžiui kitų dėmesio ar pripažinimo.

Interviu medžiaga leidžia teigti, kad asmeninį laimės vertinimą Lietuvoje gali lemti ne tik objektyvių žmogaus gyvenimo sąlygų ar subjektyvios afekto būsenos įvertinimas, tačiau ir jų kompleksiškos sąveikos rezultatas. Atlikto empirinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad savi-pagalbos mokytojai Lietuvoje šių dienų kontekste laimę sieja su vidinės ramybės ir taikos būseną. Ramybės jausmas, kaip laimės pagrindas, atliepia sovietiniu laikotarpiu vyravusią orientaciją link „ramaus“, nedrumsčiamo institucijų ar kitų asmenų kišimusi gyvenimo. Tačiau, jei sovietiniais

laikais ramybė reiškė konfliktų vengimą ir slopinimą, o tuo pačiu ir „savų“ apsaugojimą nuo „svetimų“ ar nuo „valdžios“, tai šiandien ramybės būseną vertybiškai perinterpretuojama tiriamųjų kaip gebėjimas priimti save, savo skirtingus nuo aplinkinių jausmus ar norus, skirtingas gyvenimo situacijas kaip vertingą ir įsisavintą, plėtotiną duotybę. Dėl to galime sakyti, kad ramybės išlaikymas, kaip pageidaujama būseną, Lietuvoje išlieka normatyviai svarbus, tačiau radikaliai pasikeičia jos vertybinis turinys ir praktinės interpretacijos. Tai jau nebe besimaskuojančio nuo institucijų ar kaimynų žvilgsnio „pilko“, „neišsiskiriančio“ sovietinio piliečio, bet bandančio atrasti savo spontaniškų norų ir galimybių darną rinkos pasiūlos bei medijų informacijos gausoje vartotojo nedrumsčiamybė.

Šalia to, laimė tiriamųjų naratyvuose siejama ne tik su ramybe, bet ir su laisve, tai yra išoriškai neribojama galimybė rinktis daryti, ką nori bei saugumu (tiek materialiniu, tiek emociniu), gebėjimu džiaugtis „kasdieniais dalykais“, būnant „čia ir dabar“ bei savęs priėmimo patirtimi. Kita vertus laimė siejama su savęs nuolatiniu tobulinimu, kuris yra suvokiamas kaip nesibaigiantis procesas, kas atkartoja požiūrį į asmens gyvenimą, kaip į savęs, kaip projekto, kūrimą. Tai rodo, kad bendrai bent jau moderniose visuomenėse laimė yra itin kompleksiška, tai yra jungia savyje gana kontekstualizuotas tiek hedonistinę, tiek eudaimoninę laimės sampratą ir tuo pat metu yra susieta su plataus kitų emocijų spektro priėmimu ir raiška. Vadinasi laimė nėra moderniose rinkos visuomenėse ir šiuo atveju Lietuvoje vien tik kaip universaliai atpažįstama teigiama emocinė būseną, tačiau yra diskursyviai formuojama ir praktikuojama kaip sudėtingas ir kontekstualus rinkinys ištiso spektro jausmų, emocijų bei gebėjimų juos reflektuoti, priimti, „jais naudotis“ ir transformuoti.

Empirinio tyrimo rezultatai patvirtina, kad laimė susijusi su asmens tapatybės reflektavimu, vertinimu, priėmimu ir pa(si)tvirtinimu. Asmens socialinio priėmimo, vertinimo ar pripažinimo Lietuvos visuomenėje trūkumas gali būti įvardijamas kaip viena iš nelaimės, tai yra laimės patirčių stokos ir vargo ar kančios patirties, priežasčių. Tai sietina su žmogaus priėmimu socialinėje grupėje ar visuomenėje, nepaisant to, kiek jis atitinka visuomenės normas, taisykles ar standartus. Dėl to galima daryti išvadą, kad laimės stoka Lietuvoje siejasi su socialinės tolerancijos trūkumu. Vadinasi, siekiant laimės, svarbus tampa savo turimų socialinių vaidmenų permąstymas. Savi-pagalbos mokytojų naratyvuose tai pasireiškia kaip senų socialinių vaidmenų, kurie dažniausiai siejami su primestomis visuomenės normomis, atsisakymas ir naujų vaidmenų, siejamų su biologine prigimtimi ar intuicija kūrimas bei įsisavinimas. Be to, taikomos savęs pažinimo, savęs priėmimo bei savęs kūrimo elgesio strategijos čia remiasi prielaida, kad tai, kas gali atrodyti nepriimtina ar nepageidaujama daugumai, dažniausiai gali būti palankus laimės siekiui asmens privalumas ir išskirtinumas. Todėl laimės patirties procesas yra ti-

riamųjų siejamas ne tiek su noru pakeisti savo asmens tapatybę, kiek ją iš naujo, „pilnai“ priimti, atsiribojant nuo aplinkinių galimų neigiamų vertinimų arba susikuriant sau socialiai teigiamą, palankią asmeniniam „laimingėjimo“ procesui aplinką (draugus, veiklą, informaciją, grupinę narystę, organizacijas ir t. t.).

Pagrindinės laimės siekio strategijos, matomos šio darbo empirinėje medžiagoje, yra orientuotos į asmeninės laimės ir poreikių patenkinimą. Bendrai vertinant savęs tobulinimo ir asmeninio gyvenimo prasmėdaros literatūra yra labai sena ir universali, būdinga visoms istorinėms kultūroms. Tačiau šiuolaikinės komodifikuotos jos formos, susijusios su žymiai platesniu spektru ekonominių bei socialinių transakcijų ir veiklų, tokių kaip specifiniai seminarai, įvairūs multimedijiniai produktai, patentuotos metodikos ir pan., yra istoriškai pirmiausia būdingos JAV kontekstui, kuris yra „pavyzdinis“ individualizuotos rinkos visuomenės atvejis. Čia asmens individualumas, savirealizacija, asmens unikalumas svarbesni nei bendruomeninis tikslas, kuris labiau akcentuojamas kolektyvinėse visuomenėse (pvz. Japonijoje, Kinijoje, Korėjoje). Pagrindinės elgesio pokyčių strategijos perimtos iš psichologijos mokslo, kuris akcentuoja individualios patirties svarbą, asmeninę patologiją ir jos įveikos būdus. Be to, nemažai savi-pagalbos mokytojų globaliai perima versle, ypač rinkodaroje naudojamas technikas, kurios nukreiptos ne tiek į bendrų socio-kultūrinių tikslų realizavimą, kiek yra orientuotos į asmeninį efektyvumą adaptuojantis ir siekiant klestėjimo rinkos visuomenėje, tai yra asmeninius pasiekimus ir asmeninę atsakomybę už tuos pasiekimus kitų rinkos visuomenės narių ar struktūrų atžvilgiu. Dėl to, dažniausiai savi-pagalbos mokytojų taikomos strategijos Vakarų terapiniame diskurse yra nukreiptos į atskirą, socialiai atomizuotą, kultūriškai neįpareigotą griežtesnėmis tradicijomis ar siauresnėmis tapatybėmis individą.

Nors laimė yra suvokiama kaip individuali emocija, o taikomos strategijos akcentuoja asmeninę, o ne kolektyvinę ar bendruomeninę laimę, dažnai siekdami laimės, žmonės jungiasi į grupes (vyksta grupiniai seminarai, patyriminės kelionės ar atsiskyrimai (angl. *retreat*), organizuojami festivaliai ir pan.). Tai patvirtina, kad laimė yra sąryšio emocija, kuri gali būti patiriama per santykį su kitais, tačiau šių dienų kontekste yra normalizuojama tik mikro-socialiniu arba net asmens psichologinių patirčių lygiu. Kita vertus, toks individualistinis laimės siekis sietinas su savo asmeninės tapatybės bendresniame socio-kultūriniame kontekste (per) formavimu ir pa(si)tvirtinimu. Čia tampa svarbus asmens unikalumas ir autentiškumas, kuris suvokiamas per „aš“ vs „kiti“ opoziciją. Per ją išryškinama, kiek „aš“ esu skirtingas nei „kiti“, kiek „mano“ patirtis ir jos formuojama tapatybė yra unikali bendro konteksto atžvilgiu. Dalyvavimas savi-pagalbos grupėse atlieka dvigubą funkciją. Kadangi tokios grupės paremtos abipusio pripažinimo pagrindu, jose kiekvienas asmuo gauna savo unikalumo pripažinimą iš kitų grupės narių ir

įgyja naują, tuo unikalumu grindžiamą grupinę tapatybę. Kita vertus, tokios grupės paremtos ir tam tikra bendra patirtimi, minimaliomis bendromis etinėmis ar vertybinėmis nuostatomis, tačiau jų realizavimas įtraukia stiprų emocinį pagrindą kaip narystės normatyvą. Spontaniškai ir autentiškai reikšdamas emocinius impulsus asmuo tokioje grupėje gauna ne tik savo savasties patvirtinimą, bet ir priklausymą „savųjų“ grupei, kas savo ruožtu didina saugumą, pasitikėjimą savimi ir bendrą laimės jausmą.

Empirinio tyrimo rezultatai iš dalies patvirtina nuostatą, kad susitelkimas į asmeninį pasitenkinimą būnant laimingu gali ne tiek gerinti visuomenės narių gyvenimo sąlygas, bet atvirkščiai, išlaikyti *status quo*. Savi-pagalbos mokytojų taikomos ir siūlomos strategijos neskatina kritiškai mąstyti apie visuomenėje esančią socialinę nelygybę ar neteisingumą, socialinę-ekonominę ar kultūrinę atskirtį bei demokratiškai nekontroliuojamus galios santykius, kuriančius arba didinančius anomijos reiškinius. Dažniau visuomenės „patologijos“ jose yra pateisinamos arba adaptyviai priimanamos, argumentuojant asmeninio pasirinkimo, socialinio darvinizmo ar metafizinio determinizmo principais. Vietoj aktyvaus pro-socialinio veiksmo, siekiant mažinti visoje visuomenėje matomas socialines problemas, akcentuojama asmeninės atsakomybės dėl patiriamos laimės pozicija, kurioje ryškus bet kokių emocijų, kaip reakcijos į socialinę aplinką, minimizavimas – kas savo ruožtu formuoja esančių socialinių problemų priėmimo ir pateisinimo bei pro-aktyvaus pilietiškumo vengimo strategijas.

## **Empirinio tyrimo apribojimai ir tolesnės laimės tyrimų kryptys sociologijoje**

Laimės tyrimų sociologijoje, ypatingai paremtų konstruktyvistine prieiga, tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje yra itin mažai. Dėl to šiuo darbu buvo siekiama bent kiek užpildyti tokių tyrimų stoką. Pasirinktas kokybinis tyrimas ir tiriamoji savi-pagalbos mokytojų Lietuvoje grupė žinoma, nesiekia reprezentuoti visų Lietuvos gyventojų. Surinkti duomenys atspindi tik vienos socialinės grupės – savi-pagalbos mokytojų Lietuvoje nuomonę apie laimę: jų socialines patirtis, nuostatas ir įsitikinimus apie laimę, laimingą gyvenimą ir galimus veiksmus, siekiant laimės. Norint suprasti, kaip paprasti Lietuvos žmonės kalba apie laimę, kaip jie apibrėžia, kas yra laimė, kaip pasakoja apie savo laimės patirtis reikėtų platesnių kokybinių tyrimų, kuriuose būtų renkamos paprastų Lietuvos gyventojų gyvenimo istorijos. Tikėtina, kad šiose istorijose būtų galima matyti daugiau normatyvinių laimės kategorijų, kurios siejamos su materialine gerove, profesiniais pasiekimais, karjera, šeimine padėtimi, sveikata ir panašiai. Atsižvelgiant į tai, kad laimė susijusi su atmintimi (Hyman 2014b), su konkrečiais gyvenimo įvykiais, įdomu būtų palyginti,

kaip laimės suvokimas skiriasi tarp skirtingų kartų atstovų. Tai atskleistų laimės ir laiko dimensijos sąsajas.

Kadangi tyrimui pasirinktos socialinės grupės atstovai yra „laimės industrijos“ rinkos dalyviai, kurie savo asmenines gyvenimo istorijas naudoja ir savo paslaugų viešojoje komunikacijoje – reklamuodami jas, pasakodami apie save žiniasklaidoje, formuluodami siūlomas paslaugas klientams. Todėl ir tyrimo metu tyrėjai pasakotose istorijose galėjo būti pateikta ne tiek autentiška patirtis, tačiau jau dažnai kartojama, išmokta gyvenimo istorija, filtruojant nereikalingą informaciją ir pateikiant labiau pagražintą, pozityvią galutinės transformacijos patirtį. Kita vertus, tyrimo metu nebuvo siekiama tikrinti, kiek tyrimo dalyvių pasakojamos istorijos yra tikros ir autentiškos. Buvo laikomasi nuostatos, kad tai, ką ir kaip tyrimo dalyviai pasakoja yra tai, kaip jie patys nori prisistatyti, ką turi ir ką gali pasakyti apie savo gyvenimą (Holmes 2015). Atsižvelgiant į tai, kad laimės mokytojai savo gyvenimo istorijas naudoja ir kaip rinkodaros priemonę, tai, jų istorijos kaip buvo akcentuojama darbe ne tik atspindi jų asmeninius gyvenimo patyrimus, bet ir rodo, kaip jie rėmina, konstruoja ir formuoja laimės siekio naratyvus, kokias vertybes ir nuostatas perteikia savo klientams.

Tyrimai iliustruoja, kad skaitantys savi-pagalbos literatūrą žmonės savaip adaptuoja juose pateikiamus normatyvinius modelius (Salmenniemi, Vorona, 2014). Remiantis atlikto tyrimo rezultatais negalima daryti išvadų, kiek plačiai savi-pagalbos mokytojų taikomos strategijos, siekiant laimės, yra paplitusios bendrai visuomenėje, kokią įtaką tokie mokymai daro klientams ar kaip klientai interpretuoja siūlomas strategijas. Tai sunku padaryti ir dėl to, kad pati savi-pagalbos mokytojų grupė yra tokios bei neapibrėžtos narystės, apimanti daug skirtingų agentų, paslaugų, praktikų formų, o pati ši veikla nėra teisiškai reglamentuojama ar kontroliuojama Lietuvoje. Norint suprasti, ar ir kaip savi-pagalbos mokytojų klientai perima jų perteikiamas vertybes, įsitikinimus, nuostatas ir elgesio strategijas, vertėtų atlikti papildomus longitudinalinius tyrimus su šių paslaugų klientais. Tokie tyrimai leistų suprasti ir kaip žmonės vertina mokymus, kokias funkcijas mokymai atlieka, kokie mokymų rezultatai, kaip adaptuoja mokymus sau. Taip pat tai leistų įvertinti ir kritinį tokių mokymų ir jų metu taikomų strategijų vertinimą. Be to, darbe buvo koncentruojamasi į tokius savi-pagalbos mokytojus, kurie viešai kalba apie laimę, laimingą gyvenimą ir yra atvirai deklaruojantys perėję savęs-transformacijos etapą. Tačiau savi-pagalbos rinka yra platesnė, apimanti skirtingas veiklas bei praktikas ir mažai analizuota Lietuvoje. Todėl tolesnė šios grupės analizė, koncentruojantis į konkrečias praktikas, taikomas metodikas, nuostatas, klientus, leistų atskleisti universalius, bendrus savi-pagalbos, kaip kategorijos aspektus, bei skirtingų praktikų išskirtinumus.

Vienas iš tyrimo apribojimų sietinas ir su galimu tyrėjos subjektyvumu ir šališkumu, analizuojant ir interpretuojant duomenis, kuris neišvengiamas kokybiniuose tyrimuose. Kaip buvo aptarta tyrimo metodologinėje dalyje, tyrėja pati asmeniškai atliko visus interviu ir viena analizavo duomenis, todėl, nors buvo stengiamasi kiek galima labiau duomenis analizuoti nešališkai ir objektyviai, tačiau vis tik greičiausiai, kitas tyrėjas, analizuodamas tuos pačius duomenis galbūt atrastų ir kitų aspektų. Atsižvelgiant į tai, ateityje, atliekant panašius tyrimus būtų pravartu įtraukti platesnę tyrėjų komandą, kurios nariai turėtų skirtingas patirtis ir pažiūras.

Galiausiai, disertacijoje daugiausia dėmesio buvo skirta tyrimo dalyvių pasakojimų konstravimo, nelaimės priežasčių, ieškojimo etapo ir strategijų, siekiant laimės, analizei. Tačiau interviu metu buvo aptariami ir įvairūs kiti skirtingi socialinio gyvenimo aspektai (požiūris į lyčių santykius ir vaidmenis, tėvų ir vaikų santykius visuomenėje, altruizmą, kitų žmonių svarba laimei, skirtingų emocijų apmąstymas), kurie, dėl ribotos disertacijos apimties, nebuvo detalčiau nagrinėjami. Interviu metu buvo aptarta ir Covid-19 pandemija, tyrimo dalyvių ir jų klientų požiūris į virusą. Kadangi tai nebuvo pagrindinis disertacijos tikslas, dėl to ir analizėje tai aptarta labai glaustai.

## LITERATŪRA

1. Achor, S. 2011. *The Happiness Advantage*. Virgin Publishing.
2. Ahmed, S. 2010. *The Promise of Happiness*. Dukham and London, Duke University Press.
3. Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D. M., Biswas-Diener, R., Ricard, M., Timsit, J. 2015. Happiness: An interactionist perspective. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 1-18. doi:10.5502/ijw.v5i1.1
4. Alexander, J. C. 2004. Toward a Theory of Cultural Trauma. In Alexander J.C. In Eyerman R. B., Giesen, Smelser N.J., P. Sztompka (eds.). *Cultural trauma and Collective Identity* (p. 1-30). University of California Press.
5. Ališauskienė, M. 2009. *Naujųjų religijų raiška ir ypatumai Lietuvoje: „Gyvenimo meno“ fondo atvejo studija: disertacija*. Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas.
6. Altglas, V. 2014. 'Bricolage': reclaiming a conceptual tool. *Culture and Religion*, 15:4, 474-493, DOI: 10.1080/14755610.2014.984235
7. Aristotelis. 1990. *Rinktiniai raštai*. Rybelis A. (sud.), Vilnius: Mintis.
8. Aubry T., Travis T. 2015. *Rethinking Therapeutic Culture*. University of Chicago Press.
9. Bagdonas, A., Kairys, A., Liniauskienė, A., Pakalniškienė, V. 2013. *Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai*. Vilnius: Vilniaus Universiteto leidykla.
10. Bauer, J.J., McAdams, D.P., Pals, J.L. 2008. Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies* 2008:9 p81-104. DOI: 10.1007/s10902-006-9021-6.
11. Bauman, Z. 2000. *Liquid Modernity*. Polity Press.
12. Bauman, Z. 2008. *The Art of Life*. Polity Press, JAV.
13. Bauman, Z. 2011. *Vartojamas gyvenimas*. Apostrofa, Vilnius.
14. Bauman, Z. 2012. „Modernity and the Holocaust [1989]“. In Moodey J., Pfaff S., Virk I. (eds.) *Contemporary Sociological Theory*. John Wiley&Sons, Ltd.
15. Beinorius, A. 2002. „Hinduizmas“. *Religijų istorijos antologija II dalis: Islamas. Budizmas. Hinduizmas*. (p. 73-110). Vaga, Vilnius.
16. Bericat, E. 2016. The sociology of emotions: Four decades of progress. *Current Sociology*, Vol. 64(3) 491 –513, DOI: 10.1177/0011392115588355.
17. Berg, B. L., Lune, H. 2017. *Qualitative research methods for the social sciences*. Pearson Education Limited.
18. Binkley, S. 2014. *Happiness as enterprise: An essay on neoliberal life*. Albany: State University of New York Press.
19. Birindelli, P. 2014. *The Passage from Youth to Adulthood: Narrative and Cultural Thresholds*. University Press of America.

20. Burke, P.J., Stets, J.E. 2009. *Identity theory*. Oxford University Press.
21. Burkitt, I. 1997. Social Relationship and emotions. *Sociology*, Vol. 31, No. 1 (February 1997), pp. 37-55.
22. Cabanas, E. 2016. Rekindling individualism, consuming emotions: Constructing “psytizens” in the age of happiness. *Culture & Psychology* 2016, Vol. 22(3) 467–480. DOI: 10.1177/1354067X16655459
23. Cabanas, E., Illouz, E. 2019. *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control Our Lives*. Cambridge Polity Press.
24. Campbell, C. 2010. The Easternisation of the West: Or, How the West was Lost. *Asian Journal of Social Science* 38 (2010) 738–757. DOI: 10.1163/156853110X522911.
25. Cantwell, A. 2016. Dispersion of Identity Meanings, Negative Emotion, and Identity Discrepancy. In Stets, J.E., Serpe, R.T. (eds.) *New directions in identity theory and research*. (p. 571-600) Oxford University Press, New York.
26. Carlquist, E.; Ulleberg, P.; Delle Fave, A.; Nafstad, H.E.; Blakar, R.M. 2017. Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: Three Different Facets of Well-being. *Applied Research in Quality of Life* 12, 481–505. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>.
27. Chayka, K. 2020. The empty promises of Marie Kondo and the craze for minimalism. *Guardian*, publikuota 2020-01-30. Internetinė priedaga: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/jan/03/empty-promises-marie-kondo-craze-for-minimalism> [žiūrėta: 2022-01-04]
28. Chase S.E, 2005. Narrative Inquiry: Multiple Lenses, Approaches, Voices. In Denzin N. K., Lincoln Y.S. (eds) *The Sage Handbook of Qualitative Research*. (p. SAGE publications.
29. Chase S.E. 2017. Narrative Inquiry: Toward Theoretical and Methodological Maturity. In Denzin N. K., Lincoln Y.S. (eds.) *The Sage Handbook of Qualitative Research*. (p. 651-680) SAGE publications.
30. Cieslik, M. 2017. *The Happiness Riddle and the Quest for a Good Life*. Palgrave Macmillan.
31. Clark, A., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., Ward, G. 2018. *The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course*. Princeton; Oxford: Princeton University Press.
32. Crossley, N. 2010. *Towards Relational Sociology*. Routledge, London.
33. Čiuldė E., Garškaitė R., Mičiulienė R. 2017 Laimės pažadas vartotojiškoje visuomenėje. *Socialinis ugdymas / Aktyvi įtrauktis*. T. 47, Nr. 3, p. 61–76. DOI: <http://dx.doi.org/10.15823/su.2017.22>
34. Danielius, A. 2002. „Budizmo kelias“. Iš *Religijų istorijos antologija II dalis: Islamas. Budizmas. Hinduizmas*. (p. 269-278) Vaga, Vilnius.
35. Davies, N. 2002. *Europa. Istorija*. Vaga, Vilnius.



36. Davies, W. 2016. *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*. Verso, London, New York.
37. de Vaus, D. 2002. *Surveys in social research*. Great Britain: Routledge
38. Degutis, M., Urbonavičius, S. 2013. Determinants of Subjective Wellbeing in Lithuania. *Engineering Economics*. <https://doi.org/10.5755/j01.ee.24.2.2024>.
39. Demertzis, N. 2009. Mediatizing Traumas in the Risk Society: A Sociology of Emotions Approach. Hopkins, D., Kleres, J., Flam, H., Kuzmics, H. (eds.) (2009) *Theorizing Emotions: Sociological Explorations and Applications*. Campus Verlag, Frankfurt/New York. Pp. 143-168.
40. Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., Wissing, M.P. 2011. The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research* 100, 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>.
41. Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
42. Diener, E., Heliwell, J.F., Kahneman, D., (Eds.), 2010. *International Differences in Well-Being*. Oxford University Press.
43. Durkheim E. 2001. *Sociologijos metodo taisyklės*. Vaga.
44. Dutt, A.K., Radcliff B. (Eds.), 2009. *Happiness, economics and politics: towards a multi-disciplinary approach*. Elgar, Cheltenham.
45. Ehrenreich, B. 2009. *Bright-sided : how the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York: Metropolitan Books.
46. Ekman, P. 1992. An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 1992, 6(3/4), 169-200.
47. EST 8 banga. *European Social Survey*. Cumulative File, ESS 1-8 (2018). Data file edition 1.0. NSD - Norwegian Centre for Research Data, Norway - Data Archive and distributor of ESS data for ESS ERIC. doi:10.21338/NSD-ESS-CUMULATIVE. EST4,
48. Foucault, M. 1988. Technologies of the Self. In Martin, L. H., Gutman, H. Hutton, P. H. (Eds.) *Technologies of the Self*, London: Tavistock.
49. Furedi, F. 2004. *Therapy Culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*. Routledge Taylor & Francis Group.
50. Gailienė D. 2005. „Užburtame rate: savižudybių plitimas Lietuvoje po nepriklausomybės atkūrimo“. *Psichologija*, 2005, 31.
51. Gallup, 2019. *Global Emotions Report*. Internetinė prieiga: <https://www.gallup.com/analytics/248906/gallup-global-emotions-report-2019.aspx>.
52. Gamsby, P. 2019. Boredom: Emptiness in the modern world. In Jacobsen, M. H. (ed.) *Emotions, Everyday life and Sociology*. (p. 264-303) Routledge.

53. Gataūlinas, A., 2012. Subjektyviosios gerovės sąvokos struktūros taikymo empiriniuose tyrimuose rezultatų nuoseklumas. *Filosofija. Sociologija*. 2012. T. 23. Nr. 4, p. 246–255.
54. Gataūlinas, A. 2013. *Gerovės ir prokreacinės elgsenos vertinimas*. Lietuvos socialinių tyrimų centras, Vilnius.
55. Giddens A. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford university press.
56. Glatzer, W. 2000. Happiness: Classic Theory in the Light of Current Research. *Journal of Happiness Studies* 1, 501–511. DOI: 501-511. 10.1023/A:1011550727571.
57. Goffman E. 2000. *Savęs pateikimas kasdieniame gyvenime*. Vilnius, Vaga.
58. Gomis Chorro, E., Morales Fernández, M. Á., Gilar Corbí, R. 2017. Happiness and Values in the Formation of Personal Identity in Students of the Fifth and Sixth Grade at Primary School. In *Universal Journal of Educational Research* Vol. 5(5): p. 881-890.
59. Goodman, W. 2022. *Toxic Positivity. Keeping it real in a World Obsessed with Being Happy*. A TarcherPerigee Book.
60. Greimas, A. J. 1990. *Tautos atminties beiėškant*. Mokslas, Vilnius-Chicago.
61. Grigaliūnaitė, V. 2020. „Pliažas Vilniaus Lukiškių aikėštėje: žmonės pramogauja, bet kyla ir pasipiktinimo banga“. *15min.lt*. Publikuota 2020-06-23. Internetinė prieiga: <https://www.15min.lt/naujiena/aktualu/lietuva/vilnius-atidaro-papludimi-lukiskiu-aiksteje-bus-smelio-ir-filmu-jau-kilo-pasipiktinimas-56-1337122?copied&copied> [žiūrėta: 2022-02-21]
62. Grigienė, D., Skruibis, P., Dadašev, S., Klimaitė, V., Geležėlytė, O., Bieliauskaitė, R. 2015. Vyrų Suicidiškumo prielaidos. Gailienė Danutė (sud.) *Gyvenimas po lūžio: Kultūrinių traumų psichologiniai padariniai*. (p. 234-248) Eugrimas, Vilnius.
63. Hafenbrack, A. C., LaPalme, M. L., Solal, I. 2021. Mindfulness meditation reduces guilt and prosocial reparation. *J Pers Soc Psychol*. 2021 Dec 23. doi: 10.1037/pspa0000298.
64. Haybron, D. M. 2007. Do We Know How Happy We Are? On Some Limits of Affective Introspection and Recall. *Nous* 2007, August, 41, 394–428. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0068.2007.00653.x>
65. Haybron, D.M. 2003. What do we want from a theory of happiness?. *METAPHILOSOPHY* Vol. 34, No. 3, April 2003 0026-1068, p.305-329.
66. Haller, M., Hadler, M. 2006. How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research*, 75, p169–216. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-6297-y>.
67. Haslam, A. S., Jetten, J., Postmes, T., Haslam, C. 2009. Social Identity, Health and Well-Being: An Emerging Agenda for Applied Psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 58 (1), p.1–23.

68. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (Eds.) 2012. *World Happiness Report 2012*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
69. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (Eds.) 2013. *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
70. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (Eds.) 2015. *World Happiness Report 2015*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
71. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (Eds.) 2017. *World Happiness Report 2017*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
72. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (Eds.) 2018. *World Happiness Report 2018*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
73. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (Eds.) 2019. *World Happiness Report 2019*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
74. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., De Neve J-M., (Eds.). 2021. *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network
75. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., Wang, S. (Eds.). 2022. *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
76. Hyman, L. 2014a. *Happiness: understandings, narratives, and discourses*. Palgrave Macmillan.
77. Hyman, L. 2014b. Happiness and Memory: Some Sociological Reflections. *Sociological Research Online* 19 (2) 3. Internetinė prieda <http://www.socresonline.org.uk/19/2/3.html> Žiūrėta [2020-02-20]
78. Hochschild, A. R. 2012. *The Managed Heart: commercialization of Human Feelings*. 2<sup>nd</sup> edn. University of California Press.
79. Hochschild, A. R., Machung, A. 1989. *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Viking Penguin.
80. Holmes M. 2015. Researching Emotional Reflexivity. *Emotion Review* Vol. 7, No. 1 (January 2015) 61–66. DOI: 10.1177/1754073914544478
81. Holmes, M., McKenzie, J. 2018. Relational happiness through recognition and redistribution: Emotion and inequality, *European Journal of Social Theory* 22 (4). DOI: 10.1177/1368431018799257.
82. Honneth, A. 1995. *The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts*. The MIT Press, Cambridge, Massachusetts.
83. Huizinga, J. 2019. *Viduramžių ruduo*. Aukso žuvys, Vilnius.
84. Hutchison, E., Bleiker, R. 2008. Emotional Reconciliation Reconstituting Identity and Community after Trauma. *European Journal of Social Theory* 11(3): 385–403. DOI: 10.1177/1368431008092569

85. Hutchison, E., Bleiker, R. 2015. Emotional Cultures and the Politics of Peace. *Historie of Emotions*. Internetinė prieiga: [file:///C:/Users/User/Downloads/Emotional\\_Cultures\\_and\\_the\\_Politics\\_of\\_P.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Emotional_Cultures_and_the_Politics_of_P.pdf) [atsisiūsta 2022-03-25]
86. Illouz, E. 2003. *Oprah Winfrey and the Glamour of Misery: An Essay on Popular Culture*. New York: Columbia University Press.
87. Illouz, E. 2007. *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Polity.
88. Illouz, E. 2009a. *Saving Modern Soul: Therapy, Emotions and the Culture of Self-help*. University of California Press.
89. Illouz, E. 2009b. Emotions, Imagination and Consumption. *Journal of Consumer Culture* 2009 (3): 377-413 [DOI: 10.1177/1469540509342053]
90. Illouz, E., Gilon D., Shachak M. 2014. Emotions and Cultural Theory. In J. E. Stets, J. H. Turner (eds.), *Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II, Handbooks of Sociology and Social Research*. Springer Science Business Media Dordrecht, DOI 10.1007/978-94-017-9130-4\_11.
91. Inglehart, R. 2009. Democracy and happiness: What causes what? In Dutt, A.K., Radcliff, B. (eds.) *Happiness, Economics and Politics Towards a Multi-Disciplinary Approach*. (p. 256-270) Edward Elgar Pub. Cheltenham, UK, Northampton, MA, USA.
92. Inglehart, R. 2018. *Cultural Evolution People's Motivations Are Changing, and Reshaping the World*. Cambridge University Press.
93. Jacobsen, M.H. 2014. Sociology and happiness: An interview with Zygmunt Bauman. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(1), 85-94.
94. Jacobsen, M. H. 2019. Introduction: Emotions, Emotions, Everywhere Emotions! In Jacobsen, M. H. (ed.) *Emotions, Everyday life and Sociology*. Routledge
95. Jenkins, S. Delbridge, R. 2014. In pursuit of happiness: a sociological examination of employee identifications amongst a 'happy' call-centre workforce. *Organization* 2014, Vol. 21(6) 867-887. DOI: 10.1177/1350508413491444
96. Johnson, T. P., Van de Vijver, F. J. R. 2003. Social Desirability in Cross-cultural Research. In Harkness, J. A., van de Vijver, F. J. R. Mohler, P. Ph. *Cross-cultural survey methods*, (p.193-209) Hoboken, N.J. : J. Wiley.
97. Jungtinių Tautų Organizacijos Generalinė Asamblėja, 2011. Laimė: visuminis požiūris į raidą. (angl. *Happiness : towards a holistic approach to development : resolution / adopted by the General Assembly*), [New York] : UN, 25 Aug. 2011. <https://digitallibrary.un.org/record/715187> [parsisiūsta 2022-02-11]
98. Kahneman, D. 2011. *Mąstymas, greitas ir lėtas*. Eugrimas, Vilnius.
99. Kantar LT. 2014. *Lietuva archetipų žemėlapyje 2014*. Duomenų ataskaita. Internetinė prieiga: [http://www.kantar.lt/file/repository/TNS\\_Needscope\\_Archetipai\\_20141017.pdf](http://www.kantar.lt/file/repository/TNS_Needscope_Archetipai_20141017.pdf) [atsisiūsta 2020-03-04]

100. Kantar LT. 2022. „TV auditorijos tyrimo rezultatai, 2022 m. kovas“. Internetinė prieiga: <http://www.kantar.lt/lt/news/tv-auditorijos-tyrimo-rezultatai-2022-m-kovas/> [žiūrėta 2022-05-09]
101. Kavolis V. 1996. *Kultūros dirbtuvė*. Baltos lankos, Vilnius.
102. Kemper, T.D. 2014. Status, Power and Felicity. In Stets, J. E., Turner J. H. (eds.), *Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II, Handbooks of Sociology and Social Research*, (p.155-178). DOI 10.1007/978-94-017-9130-4\_9 ,
103. Kilbourn, J. 1999. *Can't buy my love: how advertising changes the way we think and feel*. Touchstone, NY.
104. Kleres, J. 2010. Emotions and Narrative Analysis: A Methodological Approach. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 41:2 p182-202. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2010.00451.x>.
105. Kondo, M. 2016. *Spark Joy: An Illustrated Master Class on the Art of Organizing and Tidying Up*. Ten Speed Press.
106. Layard, R., 2005. *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin Books, New York.
107. Lapinas O. 2010. *Kaip išgyventi Marijos žemėje*. Alma littera, Vilnius.
108. Laureckis, K., Petružytė, D. 2016. Jaunų žmonių, leidžiančių laiką gatvėje, savivoka. *Socialinė Teorija, Empirija, Politika Ir Praktika*, 12, 7-20. <https://doi.org/10.15388/STEPP.2016.12.9814>
109. Leonavičius, V. 2005. Moderniosios sociologijos klasikai: Emilis Dukrheimas. In Leonavičius, V., Norkus, Z., Tereškinas, A. (eds.) *Sociologijos teorijos*. Vytauto Didžiojo Universitetas, Kaunas.
110. Lerner, J. 2015. The Changing Meanings of Russian Love: Emotional Socialism and Therapeutic Culture on the Post-Soviet Screen. *Sexuality & Culture* (2015) 19:349–368 DOI 10.1007/s12119-014-9261-2.
111. Lerner, J., Zbenovich, C. 2013. Adapting the Therapeutic Discourse to Post-Soviet Media Culture: The Case of Modnyi Prigovor. *Slavic Review* 72, no. 4 (Winter 2013).
112. Levato J. A. 2016. Happiness and Identity Theory. In Stets, J.E., Serpe, R.T. (Eds.). *New directions in identity theory and research*. Oxford University Press, New York.
113. Lietuvos Respublikos Lukiškių aikštės Vilniuje memorialinio statuso įstatymas, 2020-06-29
114. Lietuvos Respublikos Vyriausybės kanceliarija 2019. *Lietuvos žinomumo ir reputacijos tikslinėse užsienio šalyse ir šalies gyventojų Lietuvos vertinimo tyrimas: Lietuvos gyventojų kiekybinio tyrimo rezultatų ataskaita*. 2019. Duomenų ataskaita. Internetinė prieiga: <https://lietuva.lt/lietuvas-pristatymo-strategija> [Atsisiūsta 2020-02-28]

115. Loseke, D., Kusenbach, M. 2007. The Social Construction of Emotion. In Holstein, J. A. Gubrium J. H (eds.) *Handbook of Constuctionist Research*, (p. 511-530). The Guilford Press. New York, London
116. Mackonis, A. 2012. Ekonominių laimės rodiklių pagrįstumo ir patikimumo problema. *Politologija* 2012/1 (65), 93-112. <https://doi.org/10.15388/Polit.2012.1.1527>.
117. Marcuse, H. 2014. *Vienamatis žmogus*. Kitos knygos.
118. Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., Laudenslager, M. L. 2012. The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12, 908–912. 10.1037/a0025299.
119. McCarthy E. D. 2017. *Emotional Lives: Dramas of Identity in an Age of Mass Media*. 1st edn. Cambridge University Press.
120. McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., Kinicki, A. J. 2005. Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>
121. McKenzie, J. 2015. Happiness Vs Contentment? A Case for a Sociology of the Good Life. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. Vol. 43 No.3 pp. 252-267.
122. McKenzie, J. 2016. *Deconstructing Happiness. Critical Sociology and the Good Life*. Routledge, New York.
123. McKenzie, J. 2017. Is there such a thing as happiness in the present? Happiness and temporality. *Journal of Classical Sociology*. Vol. 18, No. 2: pp. 154-168.
124. McMahan D. M. 2006. *Happiness: A History*. Atlantic Monthly Press, New York.
125. Mestrovic, S. 1997. *Postemotional Society*. Sage.
126. Misztal, B. 2003. *Theories of Social Remembering*. Maidenhead: Open University Press.
127. Monkevičius, A. 2010. Mokymasis visą gyvenimą: kūrybiškumo ir laimės aspektai. *Socialinis darbas*. Nr. 9(2), p.32-39.
128. Navaitis, G. 2022. *Laimės ekonomika*. Žara.
129. Navaitis, G., Gaidys, V., 2016. Laimės ekonomikos nuostatų sklaida Lietuvos visuomenėje. *Filosofija. Sociologija*, T. 27. Nr. 2, p. 125–131, <https://doi.org/10.15388/SocMintVei.2015.2.9868>
130. Nettle, D. 2005. *Happiness: the Science behind your smile*. New York, Princeton University Press.
131. Nietzsche F. 1985 (1889). *Götzen-Dämmerung - Sprüche und Pfeile*. Insel, Frankfurt
132. Nietzsche F. 1997 (1881). *Daybreak*. Cambridge: Cambridge University Press
133. Noreika, A. 2015. *Kultūra ir emocijos Vytauto Kavolio sociologijoj*. Lietuvos kultūros tyrimų institutas, Vilnius.

134. Norkus, Z. 2005. Moderniosios sociologijos klasikai: Maxas Weberis. In Leonavičius, V., Norkus, Z., Tereškinas, A. (eds.) *Sociologijos teorijos*. Vytauto Didžiojo Universitetas, Kaunas.
135. Nussbaum, M. C. 1994. *The Therapy of desire: theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.
136. OECD (2013), *How's Life? 2013: Measuring Well-being*, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264201392-en>
137. Oishi, S., Graham, J., Kesebir S., Galinha, I. C. 2013. Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5) 559–577. DOI: 10.1177/0146167213480042.
138. Ožalas A., Karalius M. 2020 Perkamiausios metų knygos: kuo domėjosi lietuvių skaitytojai ir kaip jų pasirinkimus paveikė karantinas? *15min.lt*. 2020-12-02. Prieiga per internetą: <<https://www.15min.lt/kultura/naujiena/literatura/perkamiausios-metu-knygos-kuo-domejosi-lietuviu-skaitytojai-ir-kaip-ju-pasirinkimus-paveike-karantinas-286-1413426?copied>> [žiūrėta 2021-11-12]
139. Packard V. 1957. *Hidden Persuaders*. Pocket Books, New York.
140. Partridge, C. 2004. *The Re-Enchantment of the West: Volume 1 Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture and Occulture*. T&T Clark International, London, New York.
141. Patton M. Q. 2014. *Qualitative Research and Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Sage Publications.
142. Peterson, G. 2006. Cultural Theory and Emotions. In Stets, J.E and Turner, J. H. (Eds.) *Handbook of the Sociology of Emotions*. (pp. 114-134) USA: Springer,
143. Pflug, J. 2009. Folk Theories of Happiness: A Cross-Cultural Comparison of Conceptions of Happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research* 92, 551–563. DOI 10.1007/s11205-008-9306-8.
144. Pilkauskaitė-Valickienė, R., Gabrielavičiūtė, I. 2015. The Role of School Context on Subjective Well-being and Social Well-being in Adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 191, pp. 2588 – 2592.
145. Pirralha, A., 2017. Political Participation and Wellbeing in the Netherlands: Exploring the Causal Links. *Applied Research Quality Life* Vol. 12 pp.327–341.
146. Plepytė-Davidavičienė, G. 2020. Kaip matuojama laimė?. *Filosofija. Sociologija. T. 31 Nr. 2 (2020)* DOI: <https://doi.org/10.6001/fil-soc.v31i2.4229>
147. Probyn, E. 2005. *Blush faces of shame*. University of Minnesota Press.
148. Putnaitė, N. 2007. *Nenutrūkusi styga. Prisitaikymas ir pasipriešinimas sovietų Lietuvoje*. Aidai.
149. Putnam, R. D. 2001. *Kad demokratija veiktų. Pilietinės tradicijos šiuolaikinėje Italijoje*. Margi raštai, Vilnius.

150. Raibley, J. R. 2011. Happiness is not Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 13(6), pp. 1105–1129.
151. Ryan, R. M., Huta, V., Deci, E. L. 2008. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
152. Ries, N. 1997. *Russian talk: culture and conversation during Perestroika*. Cornell University.
153. Riessman, C. K. 2012. Analysis of Personal Narratives. In Gubrium J.F. et al. (eds.) *The SAGE Handbook of Interview Research: The Complexity of the Craft*. Pp 367-379. SAGE.
154. Riley, S., Evans, A., Anderson, E., Robson, M. 2019. The gendered nature of self-help. *Feminism & Psychology* 2019, Vol. 29(1)3–18. DOI: 10.1177/0959353519826162.
155. Ritzer G. 1996. *Sociological Theory*. McGraw Hill International Editions
156. Salmenniemi, S. 2017. We can't live without beliefs': Self and society in therapeutic engagements. *The Sociological Review* 1-17, DOI: 10.1177/0038026116677194
157. Salmenniemi, S., Vorona, M. 2014. Reading Self-Help Literature in Russia: Governmentality, Psychology and Subjectivity. *British Journal of Sociology* 2014, 69:1, 43-63. DOI: 10.1111/1468-4446.12039 · Source: PubMed.
158. Sanders R. 2022. „The 5 Types of Influencers You Need to Know“. Internetinė prieiga: <https://www.simplilearn.com/types-of-influencers-article> [žiūrėta 2022-08-25]
159. Sandomir, R. 2021. Edward Diener, Psychologist Known as Dr. Happiness, Dies at 74. *The New York Times* (2021-06-21). Internetinė prieiga: <https://www.nytimes.com/2021/06/19/science/edward-diener-dead.html> [žiūrėta 2022-02-11]
160. Schudson, M. 1984. *Advertising, The Uneasy Persuasion: It's Dubious Impact on American Society*. New York: Basic Books, Inc.
161. Sen, A. 1987. *On Ethics and Economics*. Oxford: Oxford University Press.
162. Servetkienė, V. 2012. Gyvenimo kokybė Lietuvoje: subjektyvus situacijos vertinimas ir realybė. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 2012. 4 (28). 20–35.
163. Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. 2009. Change your actions, not your circumstances: an experimental test of the Sustainable Happiness. In Dutt, A.K. and Radcliff, B. (eds.) *Happiness, Economics and Politics Towards a Multi-Disciplinary Approach*. (p. 324-342) Edward Elgar Pub. Cheltenham, UK, Northampton, MA, USA.
164. Simmel, G. 2007. *Sociologija ir kultūros filosofija*. Margi raštai, Vilnius.
165. Stets J. E., Trettevik R. 2014. Emotions in Identity Theory. In Stets, J.E. and Turner, J.H. (eds.), *Handbook of the sociology of emotions*. Volume 2: Springer, Dordrecht Heidelberg New York London.



166. Stryker, S., Burke, P.J. 2000. The Past, Present, and Future of an Identity Theory. *Social Psychology Quarterly* 63, 284.
167. Swinton, V. 2015. The Spiritual in Counselling Training. In Greg N., William W. (eds.) *Therapy, Culture and Spirituality: Developing Therapeutic Practice*. (p. 159-174). Palgrave MacMillan, UK.
168. Sztompka, P. 2000. Cultural Trauma: The Other Face of Social Change. *European Journal of Social Theory* 3(4), p449–466.
169. Šimašius, R. 2020. Remigijus Šimašius: Trys Lukiškių paplūdimio pamokos. *15min.lt*. *Publikuota: 2020-06-25 Internetinė prieiga: <https://www.15min.lt/naujienai/aktualu/nuomones/remigijus-simasius-trys-lukiskiu-papludimio-pamokos-18-1338216?copied&copied> [žiūrėta 2020-08-30]*
170. Tatariewicz, W. 2016 *Apie laimę*. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, Vilnius.
171. Telešienė, A., 2015. Asmeninė ir socialinė subjektyvi gerovė Lietuvoje. *Filosofija. Sociologija*. T. 26. Nr. 4, p. 293–303.
172. Tereškinas, A. 2013. *Popkultūra: jausmų istorijos, kūniški tekstai*. Kitos knygos.
173. Tereškinas, A., Petkevičiūtė, R., Bučiatė-Vilkė, J. Indriliūnaitė, R. 2016. *Vyrai nusivylimo ekonomikose*. VDU Versus Aureus.
174. Tov, W., Diener, E. 2007. Culture and subjective well-being. In Kitayama, S., Cohen, D. (eds.) *Handbook of cultural psychology* (pp. 691-713). New York: Guilford.
175. Turner, B. S. 2018. (I can't get no) satisfaction: Happiness and successful societies. *Journal of Sociology* 2018, Vol. 54(3) 279–293. DOI: 10.1177/1440783318774858.
176. Turner, B. S. 2019. Nietzsche and Happiness. In Payne, Ch., A., Roberts, M., J. (eds.) *Nietzsche and Critical Social Theory: Affirmation, Animosity, and Ambiguity*. Chapter 18.
177. Turner, J. H. ir Stets, J. E., 2005. *The Sociology of Emotions*. Cambridge University Press, JAV.
178. Uchida, Y., Norasakkunkit, V., Kitayama, S., 2004. Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies* 5, 223–239. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>.
179. Urstad, K. 2010. Nietzsche and Calicles on Happiness, Pleasure, and Power. *Kritike* Vol 4 Nr. 2 (December 2010) 133-141.
180. Vaiseta, T. 2014. *Nuobodulio visuomenė: kasdienybė ir ideologija vėlyvojo sovietmečiu (1964-1984)*. Lietuvos Katalikų Mokslų Akademija, Naujasis židinys- Aidai.
181. Valantiejus A. 2016 Stokos paradoksas sociologijoje ir socialiniame gyvenime. In Leontjeva E., Vainė A., Vyšniauskaitė M. (eds.) *Stokos reiškiny: būtis, žmogus ir bendruomenė*. (p.251-268) Laisvosios rinkos institutas, Vilnius.

182. Valstybės pažangos strategija „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“. Patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2012-05-15 nutarimu Nr. XI-2015
183. Van Dijk, T. A. 2006. Ideology and discourse analysis. *Journal of Political Ideologies* 11(2), 115-140, DOI: 10.1080/13569310600687908.
184. Veenhoven, R., 2000. The Four Qualities of Life Ordering Concepts and Measures of the Good Life. Internetinė prieiga: [https://www.researchgate.net/publication/23545417\\_The\\_Four\\_Qualities\\_of\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/23545417_The_Four_Qualities_of_Life). [Žiūrėta 2020-02-12]
185. Veenhoven, R. 2008. Sociological Theories of Subjective Well-Being. Eid, M., Larsen, R. J. *The Science of Subjective Well-Being*. The Guilford Press, New York.
186. Veenhoven, R., 2014a. Sociology's Blind Eye for Happiness. *Comparative Sociology* 13, 537–555. <https://doi.org/10.1163/15691330-12341324>
187. Veenhoven, R., 2014b. Why sociological theory of happiness falls short. *Social Indicators Network News*. May-August 2014, nr. 119-120, pp. 1-4
188. Verdery, K. 1999. *The Political Lives of Dead Bodies: Reburial and Postsocialist Change*. Columbia University Press, New York.
189. Weber, M. 1997. *Protestantiškoji etika ir kapitalizmo dvasia*. Pradai, Vilnius
190. Wierbicka A. 1999 *Emotions across Languages and Cultures: Diversity and Universals*. Cambridge University Press.
191. Wilkins, A. 2008. „Happier than Non-Christians“: Collective Emotions and Symbolic Boundaries among Evangelical Christians'. *Social Psychology Quarterly* 71. p281-301. DOI:10.1177/019027250807100308.
192. Woolger, R., Woolger, J.B. 1989. *Goddess Within: A Guide to the Eternal Myths that Shape Women's Lives*. Fawcett Columbine Book, New York.
193. Yurchak, A. 2005. *Everything Was Forever, Until It Was No More: The Last Soviet Generation*. Princeton University Press.
194. Юрчак, А. 2014. *Это было навсегда, пока не кончилось. Последнее советское поколение*. НЛО.
195. Zoja L. 2006. *Tėvas: Istorinė, psichologinė ir kultūrinė perspektyva*. UAB Ciklonas, Vilnius.
196. Zuokas A. 2016. A. Zuokas. Lietuva – laimingų žmonių šalis. *Delfi.lt* 2016-06-31. <https://www.delfi.lt/news/ringas/politics/a-zuokas-lietuva-laimingu-zmoniu-salis.d?id=70843680>
197. Žilinskienė L., Kraniauskienė S., Šutinienė I. 2016. *Gimę socializme: pirmoji sovietmečio karta*. Vilniaus Universiteto Leidykla.

## 1 PRIEDAS. Tyrimo dalyvių sąrašas

Interviu identifikacijos numeris	Lytis	Amžius	Savi-pagalbos konsultacijų trukmė	Konsultacijų temos ir praktikos
I.1	M	43	5-10 m.	Meilė sau, saviugda, laimė, asmeninio tobulėjimo, savęs pažinimas
I.2	M	Apie 50	Virš 10 m.	Astrologinės-psichologinės konsultacijos įvairiais klausimais
I.3	V	38	Virš 10 m.	Emocijų paleidimas
I.4	M	42	5-10 m.	Moterims asmeninio augimo tema, pinigų energija, mokymasis džiaugtis, moterų stovyklų organizavimas
I.5	M	34	5-10 m.	Moteriško temos, savęs pažinimo, emocijų paleidimas
I.6	M	38	Iki 5 m.	Streso įveikimas, emocijų paleidimas, prisilietimų galia, teta gydymas, kvėpavimų galia
I.7	M	43	Iki 5 m.	Mindfulness, streso valdymas, emocinis mąstymas
I.8	V	46	5-10 m.	Savęs pažinimas, savirealizacija, saviugda, santykiai, verslo kūrimas
I.9	M	41	Iki 5 m.	Joga, innerdance, patyriminių stovyklų organizavimas
I.10	V	40	Iki 5 m.	Kursai vyrams ir moterims apie santykius, patyriminių festivalių organizavimas
I.11	M	44	5-10 m.	Santykiai, moteriškumas, moterų stovyklų-kelionių organizavimas, konsteliacijos, koučingas
I.12	M	37	5-10 m.	Konsteliacijos, sielos palydėjimas, moteriškumo ugdymas
I.13	M	Apie 40	5-10 m.	Daugiasensorinė mentorystė, dalijasi ištransliuota aukštesnės sąmonės išmintimi ir vedimu apie planetinį evoliucinį perėjimą į naują dimensinę realybę
I.14	V	45	Virš 10 m.	Garsų terapija, konsultacijos, įvairiomis temomis, meditacija
I.15	M	37	Iki 5 m.	Angelystė, pokalbiai su angelais, saviugda
I.16	M	26	Iki 5 m.	Mindfulness, šokio praktikos, moteriškumo skleidimas, savo dvasiškumo atradimas
I.17	M	39	5-10 m.	Tapingas, angelystė, traukos dėsniai,
I.18	M	38	Iki 5 m.	Runos, innerdance, rebeffingas, Baltiška LILA
I.19	V	35	5-10 m.	Vertybių transformacijos
I.20	V	59	Virš 10 m.	Emocijų paleidimas, laimingo gyvenimo mokymai
I.21	V	42	Virš 10 m.	Patirtinių festivalių organizavimas, santykių formavimas
I.22	M	46	Iki 5 m.	Savęs transformacijos, grįžimas į savo natūralią, autentišką būseną
I.23	V	39	5-10 m.	Savęs pažinimas, bioenergetikos konsultacijos, taro kortos, lilit, energetika

