

Brīnišķīga
dzīve

A WONDERFUL LIFE

INSIGHTS ON FINDING A MEANINGFUL EXISTENCE

FRANK MARTELA

BRĪN



FRANKS MARTELA

JĒGPILNAS EKSISTENCES
MEKLĒJUMOS

I Š K Ī G A

īve



ZVAIGZNE ABC

158 (035)

Ma 702

Frank Martela

A WONDERFUL LIFE:

Insights on Finding a Meaningful Existence

Copyright © Frank Martela, 2020

Original edition published by Harper Design, 2020

Latvian edition published by agreement with Frank Martela

and Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland

Cover and book design by Roberto de Vicq de Cumpitch

All rights reserved.

Franks Martela

BRĪNIŠĶĪGA DZĪVE:

Jēgpilnas eksistences meklējums

No angļu valodas tulkojusi GUNTA PĀVOLA

Apgāda vadītāja *Vija Kilbloka*

Projektu vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktores *Ita Ankoriņa, Diāna Romanoviča*

Korektore *Diāna Graudiņa*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, LV-1010. Red. nr. R-480.

PNB Print

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Gunta Pāvola, 2021

© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums latviešu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2021

ISBN 978-9934-0-9231-2

IEVADS | 9

I daļa. Kādēļ cilvēki meklē jēgu? | 14

1. Kā pacelties pāri dzīves absurdamam | 16
2. Tava dzīve ir kosmiski nenozīmīga, nepastāvīga un nejauša – bet tas nekas | 22
3. Laime ir nožēlojams dzīves mērķis | 30
4. Tava dzīve jau ir jēgpilna | 45

II daļa. Jautājums par jēgu – jauna perspektīva | 56

5. Eksistenciālā krīze – mūsdienu cilvēka pazīme | 58
6. Romantiskas ilgas pēc jēgas | 73
7. Dzīve ir jēgpilna ar vai bez jēgas | 88
8. Personiskā vērtību sistēma | 102

III daļa. Pretī jēgpilnākai dzīvei | 114

9. Uzturi attiecības ar citiem cilvēkiem | 116
10. Palīdzot citiem, palīdzi sev | 129
11. Topi par to, kas esi | 140
12. Liec lietā visu savu potenciālu | 153

EPILOGS | 168

PATEICĪBAS | 175

ATSAUCES | 179

AVOTI | 195

IETEICAMĀ LITERATŪRA | 197

PAR AUTORU | 200

“Kā es

“Kā es nonācu šajā pasaulē? Kādēļ
man neko neprasīja, kādēļ mani
neinformēja par noteikumiem

šajā

un kārtību, bet vienkārši iegrūda
rindā? Kā es iesaistījos šajā milzu
pasākumā, sauktā par īstenību?

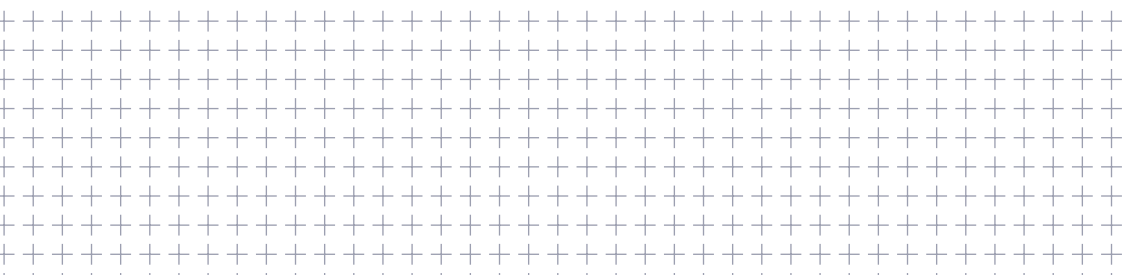
Kādēļ lai es iesaistītos? Vai tad
man nav izvēles? Un, ja es justu
aicinājumu iesaistīties, kur ir

nonācu

vadītājs? Man ir, ko teikt par
šo visu. Vai tad te nav vadītāja?
Kam lai es sūdzos?”

SĒRENS KIRKEGORS,
“Atkārtojums”, 1843

pasaulē?”





ur tu biji, kad tevi piemeklēja sajūta, ka dzīve ir bezjēdzīga? Vai tas notika, kad tonedēļ trešo reizi mikroviļņu krāsniņā sildīji vakariņas, vienlaikus apdomājot kečupa garšu un tā ietekmi uz veselību? Vai tad, kad pulksten divos no rīta elektroniski nosūtīji steidzamu darba uzdevumu un saprati, ka pasaule, visticamāk, tava sasnieguma gaismā nebūs kļuvusi ne par sprīdi labāka? Varbūt dzīves gaitu izmainījusi traģēdija lika tev saprast, ka neesi papūlējies apdomāt, ko īsti no dzīves gribi? Varbūt tu vienkārši kādu rītu pamodies, blenzi uz sevi vannas istabas spogulī un gudroji, vai tiešām šajā dīvainajā padarīšanā, ko sauc par dzīvi, nekā cita nav?

Neraizējies – tā notiek ar daudziem. Šajā grāmatā sarunai pievienosies daudzi lieli domātāji un filozofi, kuri savulaik nonākuši aci pret aci ar eksistences nenozīmīgumu un kuriem izdevās šo krīzi pārvarēt, atrodot dzīvi apliecinošu vitālas jēgpilnības izjūtu.

Mēs, cilvēki, vēlamies būt pārliecināti, ka mūsu dzīve ir nozīmīga, vērtīga, jēgpilna. Mēs esam “ieprogrammēti meklēt jēgu”, norāda

IEVADS

psiholoģijas profesors Rojs Baumeisters.¹ Dzīves jēgas neesamība ir nopietna psiholoģiska problēma, kas var izraisīt depresiju un pat pašnāvību.² Jēga ir svarīga cilvēka motivācijai, labklājībai un, raugoties plašākā aspektā, dzīvošanas vērtai dzīvei.³ Patiesi, vairāki pētījumi liecina, ka cilvēki, kuriem ir spēcīga dzīves jēgpilnības apziņa, mēdz dzīvot ilgāk.⁴ Kā pirmais šo faktu minēja pazīstamais psihiatrs Viktors Frankls, kurš pārcieta holokaustu, būdams ieslodzīts koncentrācijas nometnēs. Viņš novēroja, ka iespēja izdzīvot bija tikai tiem cilvēkiem, kuri šajos neciešamajos apstākļos spēja saglabāt mērķa izjūtu. Frankls mēdza citēt Nīči: “Tas, kurš zina, kāpēc dzīvo, gandrīz vienmēr zinās atbildi, kā dzīvot.”⁵

Problēma ir tāda, ka Rietumu kultūra aizvien mazāk spēj sniegt patiesas vai apmierinošas atbildes uz neizbēgamo jautājumu “kāpēc?”. Vēstures gaitā lielākā daļa civilizāciju ir atsaukušās jēgas meklējuma vilinājumam, nodrošinot stabilu kultūras ietvaru, kurā ietilpst atbildes uz dzīves lielākajiem jautājumiem. Kad mūsu senči gudroja: “Kā lai es dzīvoju?”, viņi vērsās pēc padoma pie savas kultūras saknēm – sabiedrībā atzītām, stabilām ieražām, ticējumiem un institūcijām. Taču mūsdienu sabiedrībā vecie jēgas pamati ir noārdīti. Pateicoties modernajai zinātnei, dzīves materiālie apstākļi ir jūtami uzlabojušies, tomēr vienlaikus tā ir arī mazinājusi vecās pasaules vērtību sistēmu un skaidrojumu nozīmīgumu, neradot vietā jaunu, stabilu pamatu cilvēku vērtībām un jēgas meklējumiem. Skotu filozofs Alasdērs Makintairs, morāles vēstures speciālists, uzskata, ka Rietumu vērtību pamatā ir vecāka, vairs spēkā neesoša pasaules uzskata fragmenti.⁶ Rietumu sabiedrība ir saņēmusi mantojumā zināmas vērtības, tomēr tā vairs nav saistīta ar plašāku pasaules uzskatu, kas savulaik tai ļāva rast pamatojumu un attaisnojumu. Šī aizvien sekulārākā un individuālistiskākā Rietumu pasaules uzskata ietekme kļūst arvien spēcīgāka arī citur pasaulē.⁷