

AUTOR BESTSELLERA „NEW YORK TIMESA”

SUBTELNIE MÓWIĘ F*CK!

SPRZECZNA Z LOGIKĄ METODA NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

EVERY THING IS F*CKED

GDY POZOSTAJE
TYLKO NADZIEJA

MARK MANSON

sensus

Tytuł oryginału: Everything Is F*cked: A Book About Hope

Tłumaczenie: Zbigniew Waśko

ISBN: 978-83-8322-191-5

Copyright © 2019 by Mark Manson. All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/swijep>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

CZĘŚĆ I. NADZIEJA	7
Rozdział 1. Trudna Prawda	9
Jak mogę Ci pomóc?	16
Paradoks postępu	21
Rozdział 2. Samokontrola jest iluzją	25
Klasyczne Założenie	31
Masz dwa mózgi, które nie potrafią się dogadać	35
Samochód klaunów	39
List otwarty do Mózgu Racjonalnego	44
Rozdział 3. Zasady emocji według Newtona	51
Pierwsza zasada emocji według Newtona	55
Druga zasada emocji według Newtona	61
Trzecia zasada emocji według Newtona	65
Grawitacja emocjonalna	71
Rozdział 4. Jak spełnić wszystkie swoje marzenia	75
Wprowadzenie do sprawdzonego systemu, który pomoże Ci osiągnąć nieustającą rozkosz i wieczne zbawienie!	78
Jak założyć własną religię	
Krok 1. Sprzedaj nadzieję tym, którzy ją stracili	81
Krok 2. Wybierz wiarę	86
Krok 3. Wyprzedzająco zdyskredytuj głosy krytyczne i wątpliwości z zewnątrz	94
Krok 4. Rytualne składanie ofiar dla opornych — to proste, każdy może to zrobić!	96
Krok 5. Obiecuj niebo, daj piekło	101
Krok 6. Prorok dla zysku!	104

Rozdział 5. Nadzieja jest popieprzona	107
Krótką historią świata według Nietzschego	111
Puszka Pandory	119
<i>Amor fati</i>	124
Część II. Wszystko jest popieprzone	129
Rozdział 6. Formuła człowieczeństwa	131
Jak dorastać	133
Jak być dorosłym	137
Dlaczego nie dorastamy	140
Jedyna zasada w życiu	146
Współczesny kryzys dojrzałości	151
Rozdział 7. Ból jako uniwersalna stała	155
Podróżowanie z prędkością bólu	159
Jedyny wybór w życiu	168
Ból jest wartością	179
Rozdział 8. Ekonomia uczuć	183
Uczucia sprawiają, że świat się kręci	186
#PozornaWolność	192
Prawdziwa wolność	196
Przewidywania Platona	201
Rozdział 9. Religia ostateczna	205
Jesteśmy złymi algorytmami	211
Jeśli się odważyć...	218
Podziękowania	223
Przypisy	225
O autorze	265

1 ROZDZIAŁ

Trudna Prawda

Mały skrawek ziemi w niczym niewyróżniającym się regionie Europy Środkowej — teren magazynów byłych koszar wojskowych stanie się wnet świadkiem najstraszniejszych i najokropniejszych wydarzeń. To tu skoncentruje się zło gęstsze i mroczniejsze niż cokolwiek, co kiedykolwiek widział człowiek. W ciągu czterech lat ponad 1,3 miliona ludzi będzie tu systematycznie sortowanych, więzionych, torturowanych i mordowanych, a wszystko to będzie się działo na obszarze niewiele większym od Central Parku na Manhattanie. I właściwie nikt nie zrobi nic, aby to powstrzymać.

Z wyjątkiem jednego człowieka.

To historia rodem z bajek lub komiksów: samotny bohater maszeruje w otchłań piekła, aby stawić czoła niewyobrażalnemu uosobieniu czystego zła. Nie ma żadnych szans, logika się nie liczy. Nasz fantastyczny bohater jednak się nie waha, nie myśli, aby się wycofać. Idzie z podniesioną głową, zabija smoka, miażdży demonicznymi najeźdźców, ratuje planetę lub uwalnia księżniczkę, a może nawet dwie.

I wtedy na krótko pojawia się nadzieja.

Ale to nie jest historia o nadziei. To opowieść o tym, że wszystko jest kompletnie popieprzone. Popieprzone w takim stopniu, że dzisiaj, w domowym zaciszu i w dobie darmowego Wi-Fi, z trudem możemy to sobie choćby wyobrazić.

Witold Pilecki, zanim zdecydował się zakraść do Auschwitz, był już bohaterem wojennym. Jako młody oficer został odznaczony za walkę w wojnie polsko-sowieckiej w 1918 roku. Dał popalić komunistom, zanim większość ludzi się zorientowała, czym pachnie komunizm. Po wojnie przeniósł się na wieś i ożenił z nauczycielką, z którą miał dwójkę dzieci. Lubiał jeździć konno, nosić wytworne kapelusze i palić cygara. Życie było wtedy proste i spokojne.

Potem pojawił się ten cały Hitler i zanim Polska zdążyła się zorientować, naziści w swoim Blitzkriegu zdążyli zająć niemal pół kraju, a cały kraj opanowali w nieco ponad miesiąc. Walka była nierówna — podczas gdy naziści najechali od zachodu, Sowieci zaatakowali na wschodzie. Polacy utknęli między młotem a kowadłem — młotem był megalomański masowy morderca usiłujący podbić świat, a kowadłem było nieopohamowane i bezsensowne ludobójstwo. Wciąż nie wiem, co było gorsze.

Początkowo Sowieci byli okrutniejsi od nazistów. Mieli już doświadczenie w dokonywaniu „przewrotów i zmuszaniu ludzi do wyznawania ich wypaczonej ideologii”. Naziści byli w pewnym sensie imperialistycznymi dziewicami (nietrudno to sobie wyobrazić, gdy się patrzy na zdjęcia wąsów Hitlera). Szacuje się, że w pierwszych miesiącach wojny Sowieci zniewolili ponad milion polskich obywateli i wysłali ich na wschód. Pomyśl tylko. Milion ludzi w ciągu kilku miesięcy po prostu zniknęło. Niektórzy odnaleźli się dopiero w syberyjskich łagrach; innych znaleziono dziesiątki lat później w masowych grobach. Losy wielu z nich do dzisiaj pozostają nieznanne.

Pilecki walczył na obu frontach — zarówno przeciwko Niemcom, jak i Sowiecom. Po klęsce wojny obronnej wraz z innymi polskimi oficerami założył w Warszawie podziemną grupę oporu. Nosila ona nazwę Tajnej Armii Polskiej.

Wiosną 1940 roku grupa ta zdobyła informację, że naziści budują ogromny kompleks więzienny na obrzeżach pewnego niewielkiego miasteczka w południowej części kraju. Temu nowemu obozowi koncentracyjnemu Niemcy nadali nazwę Auschwitz. Do lata 1940 roku z zachodniej Polski zniknęły tysiące oficerów wojska polskiego i wybitnych polskich obywateli. Wśród działaczy ruchu oporu pojawiły się obawy, że to, co na wschodzie zrobili Sowietci, może się teraz powtórzyć ze strony zachodniego najeźdźcy. Pilecki i jego towarzysze broni zaczęli podejrzewać, że łapanki mogą mieć jakiś związek z Auschwitz — obozem wielkości małego miasta, w którym mogą przebywać tysiące byłych polskich żołnierzy.

Wtedy Pilecki postanowił przedostać się do Auschwitz. Początkowo planował misję ratunkową — miał pozwolić się aresztować, a na miejscu zorganizować się z innymi polskimi żołnierzami, wznieść bunt i uciec z obozu.

Było to zadanie tak samobójcze, że równie dobrze mógł poprosić swojego dowódcę o pozwolenie na wypicie wiadra z wybielaczem. Jego przełożeni uważali go za wariata i nie ukrywali tego.

Z upływem czasu problem się jednak nasilał — elita Polaków zniknęła z ulic, a obóz w Auschwitz wciąż był wielką białą plamą na mapach wywiadowczych aliantów. Oprócz Niemców nikt nie miał pojęcia, co się tam dzieje, a szanse, aby się tego dowiedzieć, były znikome. Dowódcy Pileckiego w końcu się ugięli. Pewnego wieczoru w punkcie kontrolnym w Warszawie Pilecki dał się aresztować żołnierzom SS za złamanie godziny policyjnej. Niedługo później był już w drodze do Auschwitz. Jest jedynym człowiekiem, o którym wiadomo, że dobrowolnie dał się zamknąć w nazistowskim obozie koncentracyjnym.

Po dotarciu na miejsce przekonał się, że rzeczywistość w Auschwitz jest o wiele gorsza, niż ktokolwiek podejrzewał. Więźniowie byli codziennie rozstrzeliwani podczas apelu za tak drobne przewinienia jak wiercenie się lub przyjmowanie niewłaściwej postawy. Praca fizyczna była wyczerpująca i nigdy się nie kończyła. Mężczyźni dosłownie umierali ze zmęczenia, często wykonując zadania, które były bezsensowne

lub nie przynosiły żadnego pożytku. W pierwszym miesiącu pobytu Pileckiego w obozie jedna trzecia mężczyzn z jego baraku zmarła z wycieńczenia, na zapalenie płuc lub została rozstrzelana. Mimo to do końca 1940 roku Pilecki, nasz komiksowy superbohater, zdołał jakoś zorganizować operację szpiegowską.

Ech, Pilecki — nasz tytanie, nasz mistrzu latający nad przepaścią... jak udało ci się stworzyć sieć wywiadowczą i przekazywać wiadomości w koszach na pranie? Jak, niczym MacGyver, zbudowałeś własne radio tranzystorowe z części zamiennych i kradzionych baterii, a następnie z powodzeniem przekazałeś plany ataku na obóz więzienny Tajnej Armii Polskiej w Warszawie? W jaki sposób stworzyłeś grupy przemytnicze sprowadzające żywność, lekarstwa i ubrania dla więźniów, ratując niezliczone życia i dając nadzieję tym, którzy byli jej już pozbawieni? Czy ten świat zasłużył sobie na ciebie?

W ciągu dwóch lat Pilecki zbudował w Auschwitz siatkę ruchu oporu. Stworzył całą strukturę dowodzenia z hierarchiczną zależnością, sieć logistyczną i kanały komunikacji ze światem zewnętrznym. Wszystko to działo się w tajemnicy przed strażnikami SS. Ostatecznym celem Pileckiego było wywołanie powszechnego buntu w obozie. Wierzył, że z pomocą zewnętrzną uda mu się zorganizować ucieczkę z więzienia, obezwładnić strażników SS i wypuścić na wolność dziesiątki tysięcy doskonale wyszkolonych polskich partyzantów. Wysłał swoje plany i raporty do Warszawy. Przez miesiące czekał; przez miesiące udawało mu się przetrwać.

Potem jednak pojawili się Żydzi. Najpierw w autobusach. Potem przybywali zapakowani do wagonów towarowych, liczeni w dziesiątkach tysięcy niczym falujący nurt ludzi płynących w oceanie śmierci i rozpacz. Odarci z godności i pozbawieni majątku apatycznie wchodzili do wyremontowanych baraków „prysznicowych”, gdzie czekał na nich śmiertelny gaz, a ich ciała były palone.

Raporty Pileckiego przekazywane na zewnątrz stały się rozpaczliwe. Codziennie mordują tu dziesiątki tysięcy ludzi. Głównie Żydów. Żniwo śmierci może być liczone nawet w milionach. Błagał Tajną Armię

Polską o natychmiastowe wyzwolenie obozu. Sugerował, że jeśli nie da się wyzwolić obozu, to należy go choćby zbombardować... Na litość boską, przynajmniej zniszczcie komory gazowe. Zróbcie przynajmniej to.

Tajna Armia Polska otrzymywała jego wiadomości, ale panowało przekonanie, że raporty są przesadzone. W najdalszych zakamarkach umysłów dowódców nie pojawiała się nawet myśl, że coś może być aż tak popieprzone. Nie, to niemożliwe.

Pilecki był pierwszą osobą w historii, która ostrzegła świat przed Holokaustem. Jego informacje były przekazywane do ruchu oporu w Polsce, następnie do polskiego rządu na uchodźstwie w Wielkiej Brytanii, który następnie przysyłał te raporty do Dowództwa Aliantów w Londynie. Ostatecznie trafiały nawet na biurka Eisenhowera i Churchilla.

Oni również uznali, że Pilecki musi przesadzać.

W 1943 roku Pilecki zrozumiał, że jego plany buntu i ucieczki z więzienia nigdy nie dojdą do skutku: Tajna Armia Polska nie nadchodziła. Amerykanie i Brytyjczycy nie nadchodzili. A bardzo możliwe, że pojawią się Sowietci, co może być jeszcze gorsze. Uznał wtedy, że pozostawanie w obozie jest zbyt ryzykowne. Nadszedł czas na ucieczkę.

Oczywiście wszystko wyglądało na bardzo proste. Najpierw udał chorobę i dostał się do obozowego szpitala. Tam okłamał lekarzy, do jakiej grupy roboczej ma wrócić. Powiedział, że ma nocną zmianę w piekarni, która znajdowała się na skraju obozu w pobliżu rzeki. Po wyjściu ze szpitala udał się do piekarni, gdzie „pracował” do drugiej w nocy, kiedy to kończył się wypiek chleba. Teraz musiał już „tylko” przeciąć drut telefoniczny, po cichu wyważyć tylne drzwi, przebrać się w skradzione cywilne ubranie, tak aby strażnicy nie zauważyli, i pod ostrzałem przebiec sprintem nad rzekę oddaloną o półtora kilometra. Stamtąd mógł już wyruszyć w drogę powrotną do cywilizacji, kierując się gwiazdami.

Obecnie w naszym świecie wiele wydaje się popieprzone. Nie na skalę nazistowskiego Holokaustu (oczywiście jest bardzo daleko do tamtej tragedii), ale i tak w niemałym stopniu.

Historie takie jak ta o Pileckim inspirują nas. Dają nam nadzieję. Sprawiają, że mówimy: „Do diabła, wtedy było o *wiele* gorzej, a *ten* facet sobie poradził. A *co* ja ostatnio zrobiłem?” — to właśnie pytanie, które w dzisiejszej erze kanapowo-telewizyjnego komfortu, potoku tweetów i skandalizujących mediów jest prawdopodobnie tym, które powinniśmy sobie zadać. Jeśli staniemy z boku i spróbujemy nabrać perspektywy, dostrzeżemy, że podczas gdy herosi tacy jak Pilecki ratowali lub ratują świat, my walczymy z komarami i narzekamy, że klimatyzacja działa zbyt słabo.

Historia Pileckiego to najbardziej heroiczny wyczyn, z jakim się w życiu spotkałem. Bo bohaterstwo to nie tylko odwaga, determinacja czy spryt. Te cechy są powszechne i często wykorzystywane w nieheroiczny sposób. Nie, bycie bohaterem to umiejętność wyczarowania nadziei tam, gdzie jej nie ma. To zdolność do rozświetlania bezkresnej ciemności. Pokazania szansy na stworzenie lepszego świata — nie takiego świata, który *chcemy*, aby istniał, ale lepszego, o którym nie wiedzieliśmy, że nawet *może* istnieć. To zdolność do czynienia dobra nawet w sytuacji, w której wszystko wydaje się być absolutnie spieprzone.

Odwaga jest powszechna. Wytrzymałość jest powszechna. Ale heroizm ma w sobie jeszcze komponent filozoficzny. Istnieje jakieś wielkie „dlaczego?”, które bohaterowie wnoszą ze sobą — jakaś niesamowita siła lub wiara, która pozostaje niezachwiana bez względu na wszystko. I właśnie *dlatego* nasza kultura tak bardzo potrzebuje dziś bohatera: nie dlatego, że sprawy mają się aż tak fatalnie, ale dlatego, że straciliśmy wyraźne „dlaczego?”, które kierowało poprzednimi pokoleniami.

Jesteśmy społeczeństwem, które nie musi pragnąć pokoju, dobrobytu czy wymyślnych ornamentów na maskach naszych elektrycznych samochodów. Mamy już to wszystko. Jesteśmy społeczeństwem potrzebującym czegoś znacznie bardziej ulotnego. Jesteśmy kulturą i społecznością potrzebującą nadziei.

Po latach wojny, tortur, śmierci i masowych mordów Pilecki nigdy nie stracił nadziei. Stracił kraj, rodzinę, przyjaciół i cudem uniknął śmierci, ale nigdy nie stracił nadziei. Nawet po wojnie, w obliczu sowieckiej dominacji,

nie stracił nadziei na wolną i niepodległą Polskę. Nigdy nie stracił nadziei na spokojne i szczęśliwe życie dla swoich dzieci. Nigdy nie stracił nadziei, że uda mu się uratować jeszcze kilka istnień, że pomoże jeszcze kilku osobom.

Po wojnie Pilecki wrócił do Warszawy i nadal szpiegował; tym razem wrogiem była partia komunistyczna, która właśnie doszła do władzy. Ponownie stał się pierwszą osobą, która powiadomiła Zachód o nadchodzącym złu — tym razem o zniewoleniu polskiego rządu przez Sowieców i sfałszowaniu wyborów. Był też pierwszym, który udokumentował sowieckie okrucieństwa popełnione na wschodzie podczas wojny.

Tym razem jednak został zdemaskowany. Ostrzeżono go, że zostanie aresztowany; miał więc szansę uciec do Włoch. Pilecki odmówił — wolał zostać i umrzeć jako Polak, niż uciekać i żyć jako ktoś, kim nie był. Wolna i niepodległa Polska była wówczas dla niego jedynym źródłem nadziei. Bez niej był nikim.

W ten sposób jego nadzieja stała się jego zgubą. Komuniści schwyтали Pileckiego w 1947 roku i nie obeszli się z nim łagodnie. Przez prawie rok był torturowany, tak surowo i konsekwentnie, że, jak powiedział żonie, „Auschwitz to był drobiazg” w porównaniu z tymi katorgami.

Mimo to nigdy nie współpracował z przesłuchującymi go oprawcami.

W końcu, zdając sobie sprawę, że nie uda im się wydobyć od niego żadnych informacji, komuniści postanowili go przykładowo ukarać. W 1948 roku zorganizowali pokazowy proces i oskarżyli Pileckiego o wszystkie możliwe przestępstwa — od fałszowania dokumentów i łamanie godziny policyjnej po szpiegostwo i zdradę. Miesiąc później uznano go za winnego i skazano na śmierć. W ostatnim dniu procesu dopuszczono go do głosu. Stwierdził, że zawsze był wierny Polsce, że nigdy nie skrzywdził ani nie zdradził żadnego polskiego obywatela i że niczego nie żałuje. Swoją wypowiedź zakończył słowami: „Starałem się tak żyć, abym w godzinie śmierci mógł się raczej cieszyć, niż lęka”.

Jeśli słyszałeś kiedykolwiek coś bardziej poruszającego, to ja też chciałbym to usłyszeć.

Jak mogę Ci pomóc?

Gdybym pracował w Starbucksie, to na kubkach zamiast imion klientów napisałbym coś takiego:

Pewnego dnia ty i wszyscy, których kochasz, umrzecie. To, co mówisz lub robisz, będzie miało znaczenie jedynie dla niewielkiej grupy ludzi, i to przez bardzo krótki wycinek czasu. Taką jest Trudna Prawda o życiu. A wszystko, co myślisz lub robisz, to tylko rozpaczliwe próby niedopuszczenia jej do siebie. Jesteśmy nic nieznaczącym pyłem kosmicznym, który płąta się gdzieś na jakiejś płamce we wszechświecie. Wyobrażamy sobie, że mamy znaczenie, myślimy, że jesteśmy po coś — a tak naprawdę jesteśmy niczym.

Rozkoszuj się tą pieprzoną kawaq.

Oczywiście musiałbym to pisać naprawdę małymi literami. A napisanie takiego tekstu zajęłoby trochę czasu. Kolejka klientów w godzinach porannego szczytu ciągnęłaby się daleko poza drzwi. To na pewno nie jest przykład doskonałej obsługi klienta. Pewnie to jeden z powodów, dla których tam nie pracuję.

Ale trochę poważniej... Jak można z czystym sumieniem powiedzieć komuś „miłego dnia”, wiedząc, że wszystkie jego myśli i motywacje wynikają z nieodłącznej potrzeby ominięcia bezsensu ludzkiej egzystencji?

W swojej nieskończonej przestrzeni (czasie) wszechświat ma gdzieś to, czy wymiana stawu biodrowego Twojej matki się powiedzie, czy Twoje dzieci dostaną się na studia, czy Twój szef pochwali Cię za przygotowanie świetnej prezentacji. Nie obchodzi go, kto wygra wybory prezydenckie. Ma gdzieś, czy jakiś celebryta po kokainie zostanie przyłapany na masturbacji w toalecie na lotnisku (po raz kolejny). Nie obchodzi go, czy lasy płoną, czy lód się topi, czy wody się podnoszą, czy globalna temperatura powoli rośnie, czy wszyscy zostaniemy zlikwidowani przez bardziej rozwiniętą rasę obcych.

To Ty się tym wszystkim przejmujesz.

Przejmujesz się i desperacko wmawiasz sobie, że skoro się przejmujesz, to wszystko to musi mieć jakieś wielkie kosmiczne znaczenie.

Przejmujesz się, ponieważ w głębi duszy potrzebujesz poczucia ważności. Jest Ci ono potrzebne, aby uciekać przed Trudną Prawdą, aby uniknąć niezrozumienia swojego istnienia, aby nie zostać przygniecionym ciężarem swojej znikomości. Ty jednak — podobnie jak ja, jak każdy z nas — przenosisz to wymaginowane poczucie ważności na otaczający Cię świat, gdyż w ten sposób zyskujesz nadzieję.

Czy to za wcześnie na takie tematy? Ok, napijmy się jeszcze kawy. Zrobiłem nawet uśmiechniętą buźkę ze spienionego mleka. Uroczę, prawda? Poczekam chwilę, aż wrzucisz zdjęcie na Instagrama.

Ale na czym skończyliśmy? Ah tak! Niezrozumienie istnienia. Teraz pewnie myślisz sobie: „Cóż, Mark, wierzę, że wszyscy jesteśmy tu z jakiegoś powodu i nic nie dzieje się przypadkiem, i każdy ma jakieś znaczenie. Wszystkie nasze działania przecież wpływają na *innych*. A nawet jeśli możemy pomóc choć jednej osobie, to i tak warto, prawda?”.

Ojej, ależ Ty jesteś słodziutki!

Przemawia teraz przez Ciebie Twoja nadzieja. To nic innego jak opowieść, którą snuje Twój umysł, aby warto było obudzić się rano — *coś* musi mieć znaczenie, ponieważ bez tego nie ma powodu, aby dalej żyć. Nasz rozum zawsze poszukuje jakiejś formy zwykłego altruizmu lub dąży do ograniczenia cierpienia. To dzięki temu czujemy, że warto się starać robić cokolwiek.

Niczym ryba łaknąca wody, nasza psychika potrzebuje nadziei, aby przetrwać. Nadzieja jest paliwem dla naszego mentalnego silnika. Jest polewą na naszym ciasteczku. To tylko kilka kiepskich metafor. Bez nadziei cały nasz aparat umysłowy gaśnie lub powoli umiera. Jeśli nie będziemy wierzyć, że jest jakaś nadzieja, że przyszłość będzie lepsza niż teraźniejszość, że nasze życie w jakiś sposób się poprawi, to duchowo będziemy umierać. Jeżeli nie ma nadziei na to, że będzie lepiej, to po co żyć — po co robić cokolwiek?

Wielu ludzi nie rozumie, że przeciwieństwem szczęścia nie jest złość ani smutek¹. Jeśli jesteś zły lub smutny, to znaczy, że jednak czymś się

przejmujesz. To znaczy, że coś nadal ma znaczenie. To znaczy, że wciąż masz nadzieję².

Nie, przeciwieństwem szczęścia jest brak nadziei, niekończący się szary horyzont rezygnacji i obojętności³. Przekonanie, że wszystko jest popieprzone, więc po co w ogóle coś robić?

Beznadzieja to zimny i ponury nihilizm, poczucie, że nic nie ma sensu, więc... pieprzyć to — dlaczego nie zrobić czegoś głupiego, nie przespać się z żoną swojego szefa albo nie urządzić strzelaniny w szkole? To właśnie jest Trudna Prawda, milcząca świadomość, że w obliczu nieskończoności wszystko, na czym mogłoby nam zależeć, szybko staje się zerem.

Beznadzieja jest źródłem lęku, choroby psychicznej i depresji. Jest powodem wszelkich nieszczęść i przyczyną wszystkich uzależnień. To nie jest przesada⁴. Przewlekły lęk to kryzys nadziei. Jest to lęk przed nieudaną przyszłością. Depresja jest zapaścią nadziei. Jest wiarą w przyszłość, która nie ma sensu. Urojenia, uzależnienia, obsesje — to wszystko są desperackie i kompulsywne próby naszego umysłu, który tak bardzo potrzebuje nadziei, że błyskawicznie chce stworzyć choćby jeden jej neurotyczny przebłysk⁵.

Unikanie beznadziei — czyli budowanie nadziei — staje się wtedy głównym projektem w naszej głowie. Wszelkie znaczenia, wszystko, co wiemy o sobie i świecie, budujemy po to, aby utrzymać nadzieję. Dlatego nadzieja to jedyne, za co każdy z nas jest zdolny poświęcić życie. Nadzieja jest tym, co uważamy za większe od nas samych. Bez niej uznajemy, że jesteśmy niczym.

Kiedy byłem na studiach, zmarł mój dziadek. Przez kilka lat od tego wydarzenia miałem silne poczucie, że muszę żyć w taki sposób, aby był ze mnie dumny. To poczucie *wydawało mi się* głęboko rozsądne i oczywiste. Ale to nie była prawda. W rzeczywistości nie miało to żadnego logicznego sensu. Nie miałem bliskich relacji z moim dziadkiem. Nigdy nie rozmawialiśmy przez telefon. Nie korespondowaliśmy. Nawet nie widziałem go przez mniej więcej ostatnich pięć lat jego życia.

I na dodatek on już nie żyje. Czy moja maksyma: „żyć, by był ze mnie dumny”, mogła wpłynąć na cokolwiek?

Jego śmierć spowodowała, że zderzyłem się z Trudną Prawdą. Mój umysł wziął się do pracy, szukając nadziei w tej sytuacji. Chciał mnie w ten sposób podtrzymać na duchu i oddalić ciążoty w stronę nihilizmu. Mój rozum zdecydował wtedy, że skoro mój dziadek został pozbawiony zdolności do tego, by mieć nadzieję i aspiracje we własnym życiu, moim zadaniem będzie ich utrzymywanie w jego imieniu. To była jakaś forma wiary powstała w moim umyśle, jakaś osobista minireligia sensu.

I to wszystko zadziało! Przez krótką chwilę jego śmierć nadała banalnym i pustym doświadczeniom znaczenie i wagę. A to dało mi nadzieję. Być może czuleś coś podobnego, gdy odszedł ktoś bliski. To powszechne uczucie. Mówisz sobie, że będziesz żył w taki sposób, aby Twoja ukochana osoba była z Ciebie dumna. Mówisz sobie, że wykorzystasz *swoje* życie, aby uczcić *jej* pamięć. Mówisz, że to coś ważnego i dobrego.

I to „coś dobrego” jest tym, co podtrzymuje nas w chwilach egzystencjalnej rozpacz. Gdy gdzieś szedłem, wyobrażałem sobie, że mój dziadek podąża za mną niczym wścibski duch, nieustannie zaglądający mi przez ramię. Ten człowiek, którego ledwo znałem za życia, był teraz jakoś niezwykle zainteresowany tym, jak poszło mi na egzaminie z matmy. Całkowicie irracjonalne myślenie.

Nasze psychiki konstruują takie narracje, gdy stają w obliczu jakiejś przeciwności losu. Są to swoiste historyjki przed/po, które wymyślamy na własny użytek. I musimy przez cały czas podtrzymywać te narracje o nadziei, nawet jeśli stają się nierozsądne lub destrukcyjne. Są one bowiem jedyną stabilizującą siłą chroniącą nasze umysły przed Trudną Prawdą.

Te narracje o nadziei są tym, dzięki czemu czujemy, że nasze życie ma sens. Nie tylko sugerują, że w przyszłości *może być* coś lepszego, ale także podpowiadają, że faktycznie można to coś osiągnąć. Gdy ludzie rozprawiają o potrzebie znalezienia „celu życia”, to znaczy, że nie wiedzą, co jest dla nich ważne, nie wiedzą, jak wartościowo wykorzystać ten krótki wycinek czasu życia na ziemi⁶ — krótko mówiąc, nie wiedzą, na co mają nadzieję. Trudno im dostrzec, jak powinno wyglądać przed i po w ich własnym życiu.

To właśnie jest najtrudniejsze: znaleźć to przed i po dla siebie samego. Nie jest to łatwe, ponieważ nie ma sposobu, aby sprawdzić, czy mieliśmy rację. To dlatego wielu ludzi lgnie do religii — ponieważ religie przyjmują taki stan niewiedzy i wprowadzają w jego miejsce wiarę. Jest to również prawdopodobnie częściowo powód, dla którego ludzie religijni cierpią na depresję i popełniają samobójstwa znacznie rzadziej niż ludzie niereligijni — praktykowana wiara chroni ich przed Trudną Prawdą⁷.

Ale Twoje narracje o nadziei nie muszą wiązać się z religią. Mogą dotyczyć czegokolwiek. Ta książka jest *moim* małym źródłem nadziei. Daje mi cel, nadaje mi znaczenie. Narracja, którą zbudowałem wokół tej nadziei, polega na tym, że wierzę, iż ta książka może pomóc innym, że może uczynić moje życie i świat trochę lepszymi.

Czy wiem to na pewno? Nie. Ale to jest właśnie moja historia przed i po i trzymam się jej. To ona sprawia, że wstaję rano, i powoduje, że ekscytuję się swoim życiem. To nie tylko nie jest złe, to jest *jedyne*.

Dla niektórych historia przed i po polega na dobrym wychowaniu swoich dzieci. Dla innych będzie to ratowanie środowiska. Inni skupiają się na zarabianiu pieniędzy i na tym, żeby mieć ogromny jacht. Dla jeszcze innych jest to po prostu próba udoskonalenia swojego swinga w golfie.

Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, wszyscy mamy takie narracje, w które z jakiegoś powodu zdecydowaliśmy się wejść. Nie ma znaczenia, czy sposób, w jaki dochodzisz do nadziei, to wiara religijna, jakaś racjonalna teoria, intuicja czy dobrze uzasadniony argument — wszystkie te metody dają ten sam rezultat: masz przekonanie, że (a) istnieje potencjał rozwoju, poprawy lub zbawienia w przyszłości i (b) istnieją drogi, którymi możemy iść, aby osiągnąć założony cel. Oto właśnie chodzi. Dzień po dniu, rok po roku — całe nasze życie składa się z niekończących się, nakładających się na siebie narracji o nadziei. Są one psychologiczną marchewką na końcu kija.

Mam nadzieję, że to wszystko nie brzmi zbyt nihilistycznie. Ta książka nie jest argumentem za nihilizmem. Jest *przeciwko* nihilizmowi —

zarówno w nas, jak i w całym współczesnym świecie⁸. A żeby przytoczyć skuteczne argumenty przeciwko nihilizmowi, trzeba zacząć od niego samego. Trzeba zacząć od Trudnej Prawdy. Następnie trzeba powoli budować przekonujące argumenty przemawiające za nadzieją. I to nie byle jaką nadzieją, ale trwałą, dobroczynną formą nadziei. Nadziei, która będzie nas trzymać w ryzach, a nie rozrywać. Nadziei, która jest silna i potężna, ale jednocześnie zakorzeniona w rozsądku i rzeczywistości. Nadziei, która może nam towarzyszyć do końca naszych dni i dawać poczucie zadowolenia i satysfakcji.

(Oczywiście) nie jest to łatwe. A w XXI wieku jest to prawdopodobnie trudniejsze niż kiedykolwiek. Nihilizm i towarzyszące mu nieograniczone folgowanie wszelkim żądom opanowują współczesny świat. Władza dla samej władzy. Sukces dla samego sukcesu. Przyjemność dla samej przyjemności. Nihilizm nie uznaje żadnego głębszego „dla czego?”. Nie wiąże się z żadną większą prawdą ani przyczyną. Wystarczy mu zwykle „bo tak mi dobrze”. I jak się przekonasz, właśnie to sprawia, że wszystko wydaje się takie złe.

Paradoks postępu

Żyjemy w bardzo ciekawych czasach, ponieważ pod względem materialnym wszystko wygląda prawdopodobniej niż kiedykolwiek wcześniej, a jednak zdajemy się tracić rozum i myślimy, że świat jest jedną wielką muszlą klozetową czekającą na splukanie. Irracjonalne poczucie beznadziei ogarnia cały bogaty, rozwinięty świat. To paradoks postępu — im lepiej się dzieje, tym bardziej jesteśmy zaniepokojeni i zdesperowani⁹.

W ostatnich latach pisarze tacy jak Steven Pinker i Hans Rosling przekonywali, że nasz pesymizm jest niesłuszny, że w rzeczywistości żyje się najlepiej w historii i prawdopodobnie będzie jeszcze lepiej¹⁰. Obaj panowie zapełnili grube książki wieloma wykresami, które zaczynają się w jednym rogu i zawsze jakoś dziwnie kończą w przeciwnym narożniku¹¹. Obydwaj obszernie opisali uprzedzenia i błędne założenia, które wszyscy w sobie nosimy, a które powodują, że w naszym odczuciu

sprawy mają się znacznie gorzej, niż się mają w rzeczywistości. Jak twierdzą, postęp trwa nieprzerwanie przez całą współczesną historię. Ludzie jeszcze nigdy nie byli tak dobrze wykształceni¹². Statystyki przemocy mają tendencję spadkową od dziesięcioleci, a być może nawet od stuleci¹³. Rasizm, seksizm, dyskryminacja i przemoc wobec kobiet są na najniższym poziomie w udokumentowanych dziejach¹⁴. Mamy więcej praw niż nasi przodkowie¹⁵. Połowa planety ma dostęp do internetu¹⁶. Skrajne ubóstwo jest rekordowo niskie¹⁷. Wojny są mniej intensywne i rzadsze niż kiedykolwiek¹⁸. Dzieci umierają rzadziej, a dorośli żyją dłużej¹⁹. Jeszcze nigdy nie było tyle bogactwa²⁰. Wyleczyliśmy mnóstwo chorób i poradziliśmy sobie z wieloma problemami²¹.

I mają rację. To ważne, by znać te fakty. Ale czytanie tych książek jest też trochę jak słuchanie narzekań wujka, który opowiada o tym, jak to było źle, gdy był w Twoim wieku. Nawet jeśli ma rację, niekoniecznie sprawia to, że czujesz się lepiej ze *swoimi* problemami.

Oprócz wszystkich rozpowszechnianych obecnie dobrych wiadomości są jednak także inne zaskakujące statystyki: w Stanach Zjednoczonych objawy depresji i lęku od osiemdziesięciu lat nasilają się u młodzieży, a od dwudziestu lat rosną u dorosłych²². Ludzie nie tylko coraz częściej doświadczają depresji, ale także z każdym pokoleniem przeżywają ją w coraz młodszym wieku²³. Od 1985 roku mężczyźni i kobiety zgłaszają coraz niższy poziom zadowolenia z życia²⁴. Częściowo jest to prawdopodobnie spowodowane tym, że w ciągu ostatnich trzydziestu lat wzrósł poziom stresu²⁵. Przedawkowania narkotyków osiągnęły ostatnio rekordowy poziom, a kryzys opioidowy dotknął znaczną część Stanów Zjednoczonych i Kanady²⁶. W całej populacji Stanów Zjednoczonych wzrasta poczucie samotności i izolacji społecznej. Prawie połowa Amerykanów zgłasza obecnie poczucie izolacji, opuszczenia lub osamotnienia²⁷. Zaufanie społeczne w krajach rozwiniętych wręcz nie tyle spada, ile gwałtownie leci w dół, co oznacza, że mniej osób niż kiedykolwiek ufa swojemu rządowi, mediom czy sobie nawzajem²⁸. Gdy w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku badacze pytali uczestników sondażu, z iloma osobami rozmawiali o ważnych sprawach osobistych

w ciągu ostatnich sześciu miesięcy; najczęstszą odpowiedzią było „trzy”. W 2006 roku najczęściej podawano „zero”²⁹.

Tymczasem środowisko naturalne jest całkowicie spięprzone. Szaleńcy albo już mają dostęp do broni jądrowej, albo są o krok od jej zdobycia. Ekstremizm na całym świecie wciąż rośnie — we wszystkich formach, zarówno po prawej, jak i po lewej stronie, zarówno religijny, jak i świecki. Popkultury spiskowców, milicji obywatelskich, survivalowców, „preppersów” (przygotowujących się na armagedon) zdobywają coraz większą popularność — do tego stopnia, że są na granicy mainstreamu.

Zasadniczo jesteśmy najbezpieczniejszym i najbogatszym społeczeństwem w historii świata, a jednak czujemy się bardziej beznadziejnie niż kiedykolwiek wcześniej. Im lepiej się dzieje, tym bardziej zdajemy się rozpacznać. To paradoks postępu. I być może można go podsumować jednym zaskakującym faktem: im bogatszy i bezpieczniejszy region świata, tym większe prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa³⁰.

Nie da się zaprzeczyć temu, że w ciągu ostatnich kilkuset lat w dziedzinie zdrowia, bezpieczeństwa i bogactwa materialnego dokonał się niesamowity postęp. Ale to są statystyki dotyczące przeszłości, a nie przyszłości. A to właśnie tam nieuchronnie należy szukać nadziei: w naszych wizjach przyszłości.

Nadzieja nie opiera się bowiem na statystykach. Nadzieja nie dba o tendencję spadkową zgonów w wyniku postrzału bronią palną czy w wypadkach samochodowych. Nie obchodzi jej, że w zeszłym roku nie doszło do katastrofy samolotu pasażerskiego ani że alfabetyzacja w Mongolii osiągnęła rekordowy poziom (no chyba że jesteś Mongołem)³¹.

Nadzieja nie dba o problemy, które zostały już rozwiązane. Nadzieja troszczy się tylko o te problemy, które wciąż wymagają rozwiązania. Bo im lepiej dzieje się na świecie, tym więcej mamy do stracenia. A im więcej mamy do stracenia, tym mniej jest w nas nadziei.

Aby zbudować i utrzymać w sobie nadzieję, potrzebujemy trzech składników: poczucia kontroli, wiary w jakieś wartości i wspólnoty³². „Kontrola” oznacza, że mamy poczucie, iż sterujemy własnym życiem,

że możemy wpływać na swój los. „Wartości” to coś na tyle ważnego, by do tego dążyć, coś lepszego, do czego warto zmierzać. „Wspólnota” zaś oznacza, że jesteśmy częścią grupy, która ceni to samo, co my, i pracuje nad osiągnięciem tych samych celów. Bez wspólnoty czujemy się odizolowani, a nasze wartości przestają cokolwiek znaczyć. Bez wartości nic nie wydaje się warte dążenia. A bez kontroli czujemy się bezsilni w dążeniu do cegokolwiek. Jeśli stracimy którykolwiek z tych trzech składników, to stracimy też dwa pozostałe. Strata któregośkolwiek z tych trzech składników to utrata nadziei.

Aby zrozumieć, dlaczego przeżywamy dziś tak wielki kryzys nadziei, musimy poznać jej mechanizm — dowiedzieć się, jak się ją buduje i utrzymuje. W kolejnych trzech rozdziałach przyjrzymy się, jak można rozwijać te trzy obszary naszego życia: poczucie kontroli (rozdział 2.), wartości (rozdział 3.) i nasze wspólnoty (rozdział 4.).

Następnie powrócimy do pierwotnego pytania: co takiego dzieje się w naszym świecie, że czujemy się gorzej, mimo że wszystko ciągle się poprawia?

Odpowiedź może Cię zaskoczyć.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

W POGONI ZA SZCZĘCIEM WPADAMY W KRYZYS NADZIEI...

Wydawałoby się, że nasza cywilizacja znalazła się na szczycie rozwoju, że nigdy nie żyło się lepiej. Mamy więcej wolności, pieniędzy i łatwiejszy niż kiedykolwiek wcześniej dostęp do wyrafinowanych technologii. Możemy korzystać z edukacji i komunikacji na niespotykanym dla naszych przodków poziomie. W rzeczywistości jednak wszystko jest spięrzzone, a współczesnego człowieka coraz bardziej dotyka przemożne poczucie beznadziei. Klimat się zmienia, gatunki wymierają, rządy upadają, gospodarki się załamują, ludzie tracą dorobek całego życia. A w internecie, zamiast współpracy i przyjaźni, panuje nienawiść i kwitnie cyberprzestępczość. O co tu chodzi?

Ta książka zawiera błyskotliwe przemyślenia o niekończących się klęskach współczesnego świata. Na bazie badań psychologicznych i ponadczasowych dzieł filozofów, takich jak Platon, Nietzsche i Tom Waits, pokazuje proces wzajemnego przenikania się i upodabniania do siebie polityki i religii. Omawia nasze relacje z pieniędzmi, rozrywką i internetem. Z tej analizy płynie dużo gorzkich wniosków — choćby taki, że zbyt wiele dóbr może nas psychicznie zniszczyć. Okazuje się, że dotychczasowe definicje wiary, szczęścia, wolności czy nadziei można bardzo boleśnie skrytykować. To rzecz napisana z erudycją i zarazem z humorem, niosąca też pewne wyzwanie dotyczące naszej relacji ze światem...

W książce znajdziesz trudne prawdy o:

- iluzji samokontroli
- emocjach i reakcjach emocjonalnych
- poczuciu własnej wartości
- religiach duchowych i ideologicznych
- prawdziwej formule człowieczeństwa

MARK MANSON

— amerykański publicysta, bloger i przedsiębiorca. Autor bestsellerowych książek o rozwoju osobistym, publikował w takich mediach jak CNN, BBC News, Business Insider i Vox. Gościnnie wykłada na prestiżowych uczelniach. Mieszka z żoną w Los Angeles.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-191-5



9 788383 221915

cena: 49,90 zł