

Lektura obowiązkowa – myślenie systemowe dla duszy.

Eric Weiner, autor *Ekspressem z Sokratesem*, bestsellera „New York Timesa”

PRZEBUDZENIE UMYSŁU



OSIĄGNIJ
POZYTYWNY
STAN UMYŚLU,
CZERPIĄC Z FILOZOFII
I NEUROPSYCHOLOGII

RYAN A BUSH
DESIGNING THE MIND



RYAN A BUSH

PRZEBUDZENIE UMYSŁU



OSIĄGNIJ POZYTYWNY STAN UMYŚŁU,
CZERPIĄC Z FILOZOFII I NEUROPSYCHOLOGII

PRZEŁOŻYŁ
Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Become Who You Are: A New Theory of Self-Esteem, Human Greatness,
and the Opposite of Depression*

Redaktorka prowadząca: Ewelina Czajkowska

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Katarzyna Sarna

Korekta: Małgorzata Denys

Projekt okładki: Ryan A Bush

DTP: MELES-DESIGN

First published by Designing the Mind Press © 2024 by Designing the Mind, LLC.

Published by special arrangement with Designing the Mind, LLC in conjunction
with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency
and co-agent Graal Literary Agency.

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2025

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8371-898-9

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



SPIS TREŚCI

O autorze	7
Wstęp	9

Część 1. Model

1. Wymiary dobrostanu. Istota dobrego życia	17
2. Gra w cnoty. Spektrum, domeny i portfolio	32
3. Filozofia cnót – od Sokratesa do Seligmana	47
4. Widok ogólny, czyli nauka dostrzegania trzeciego wymiaru szczęścia	61

Część 2. Teoria

5. Sygnał – źródła wartości i cnót	85
6. Symulacja. Samoocena i sieć stanu domyślnego	115
7. Bodźce: chemiczne katalizatory depresji	134
8. Synteza: teoria autosygnalizowania cnót	162

Część 3. Zastosowanie

9. Ścieżki wiodące do oświecenia. Opowieść o transcendencji ...	185
10. Dostrzec cnoty, czyli jak rozpoznawać swoje mocne strony ...	209
11. Uaktywnianie cnót, czyli jak wcielać w życie swoje mocne strony	237
12. Ścieżka samorealizacji. Zostaniesz tym, kim jesteś	259
Dodatkowe źródła	287
Podziękowania	289
Przypisy bibliograficzne	291

WSTĘP

To książka o przeciwieństwie depresji.

Co nie oznacza, że będę tu prowadzić rozważania o szczęściu. Tak jak depresja nie jest po prostu ogólnym nieszczęściem, tak tematem tej książki nie jest tylko ogólne szczęście.

Nie jest to także książka o depresji. Jakkolwiek, gdy będę opisywał jej przeciwieństwo, omówię i to zagadnienie. Mam nadzieję, że w ten sposób pomogę niektórym ludziom zmagającym się z objawami przygnębienia.

Ta książka traktuje jednak o pozytywnym stanie umysłu, a nie o usuwaniu stanu negatywnego. Jej tematem jest dążenie do wielkości, a nie leczenie choroby.

Jako czternastolatkowi wydawało mi się, że istnieje teoria dobrego życia. Sekret czy formuła w stylu $E=mc^2$, które mogłaby doprowadzić nas wszystkich do spełnienia.

Krążąc po swoim pokoju, często formułowałem teorie, konstruowałem metafory, wygłaszałem wykłady dla wymyślonej publiczności i opowiadałem o mądrości, którą udało mi się pozyskać. Nieustannie znajdowałem się o krok od określenia mechanizmu odpowiedzialnego za ludzkie szczęście i byłem bliski odkrycia podstaw oświecenia.

Wpadłem w obsesję. Całe wieczory przeglądałem Wikipedię, otwierałem jednocześnie setki zakładek i starałem się znaleźć odpowiedzi, ale jedyne, na co trafiałem, to kolejne pytania. Zamiast słuchać wykładów i prowadzić życie towarzyskie, całymi dniami snułem swoje przemyślenia. Teoria szczęścia, jakkolwiek

ulotna, była dla mnie niczym sanktuarium – tarcza chroniąca mnie w burzliwym okresie dorastania.

Strzępy prawdy odnalazłem w dziełach Buddy, stoików i Nietzschego. Studiowałem psychologię pozytywną, biologię ewolucyjną i psychoterapię. Co jakiś czas natykałem się na cytaty lub idee, które wzbudzały we mnie ekscytację i na nowo rozniecały ogień mojej obsesji.

Z czasem jednak coraz bardziej zaczynałem rozumieć, jak nieuporządkowane bywa prawdziwe życie, a wielka jednolita teoria szczęścia zaczęła mi się wydawać coraz mniej prawdopodobna. Zacząłem podejrzewać, że być może to wielcy filozofowie powinni się nieco nauczyć o szczęściu. Szukali go bowiem w abstrakcyjnych ideach i równaniach. Może gdyby przestali ciągle o nim myśleć i zatańczyli, popatrzyli na zachód słońca albo się zakochali, odnaleźliby to, co chcieli wykalkulować.

Dziś mogę z dumą oświadczyć, że mi się powiodło. Tak jest – wielka jednolita teoria ludzkiego dobrostanu naprawdę istnieje. To nie żart! Jestem równie zszokowany jak ty. Myślałeś, że pójde na łatwiznę, pisząc o tańcu. Formuła istnieje i ma się dobrze. Powinienem trochę odczekać czy mam ją przedstawić od razu?

Zanim to zrobię, chciałbym się dowiedzieć, czy podobał ci się wstęp. Słyszałem, że ludzie lubią historie. Jakie wrażenia wzbudziła w tobie opowieść o małym Ryanie? Jeżeli przypadła ci do gustu, mam ich więcej. Zamierzam przedstawić swoją teorię w innowacyjny sposób – poprzez pryzmat wyzwań, z jakimi mierzy się heteroseksualny biały mężczyzna wychowany w mieszkającej na przedmieściach, kochającej się rodzinie.

Jeżeli natomiast nudzą cię anegdoty z życia prywatnego, nie obawiaj się. Znajdziesz tu wiele pomysłów i modeli w sam raz dla takich dziwaków jak ja.

„Stań się sobą” to zwrot przypisywany XIX-wiecznemu filozofowi Friedrichowi Nietzsche. Jest to hasło równie tajemnicze i wieloznaczne jak większość jego prac. Ma jednak nieodparty urok, któremu uległem od chwili, gdy po raz pierwszy usłyszałem to zdanie.

Wszyscy przywykliśmy do powiedzenia „Bądź sobą” albo „Odnajdź siebie”. Stawanie się sobą to jednak nieco inna i pozornie paradoksalna propozycja. Jak mam stać się kimś, kim już jestem?

Teoria, którą tu przedstawię, jest połączeniem stoicyzmu i neuropsychologii. Etyki snów Nietzschego i psychologii ewolucyjnej. Mądrości duchowej i psychoterapii. To interdyscyplinarne połączenie wielu różnych idei, teorii i praktyk mających na celu wyjaśnienie rozmaitych zjawisk i udzielenie odpowiedzi na pytania typu:

Dlaczego postępujemy właściwie, nawet gdy nic nas do tego nie przymusza?

Dlaczego zarówno osoby, które wygrały na loterii, jak i paralitycy wracają na ten sam poziom odczuwania szczęścia?

Dlaczego ludzie robią dziwne rzeczy, na przykład tworzą muzykę lub biorą udział w maratonach?

Skąd biorą się wyznawane przez nas wartości?

Dlaczego tak bardzo przejmujemy się samooceną?

Dlaczego ludzie, którzy do niczego nie dochodzą, mają o sobie niskie mniemanie?

Skąd biorą się zaburzenia, takie jak autyzm czy ADHD?

Dlaczego ludzie zapadają na depresję? Dlaczego niektórzy z nas są wiecznie niezadowoleni?

Ta książka zawiera wiele oryginalnych pomysłów, z których duża część jest mojego autorstwa. Zaciągnąłem jednak dług wdzięczności u współczesnych wizjonerów psychologii, takich

jak Aaron Beck, Martin Seligman, Daniel Gilbert, Mark Leary i Geoffrey Miller. Podstawami mojej teorii są zaś liczące tysiące lat dzieła tytanów filozofii. Moja rola sprowadza się do łączenia odpowiednich kropek.

Ta książka skierowana jest do dociekliwych laików, którzy lubią podchodzić do nowych koncepcji z wielu stron. Łączę tu argumenty filozoficzne z danymi naukowymi i radami terapeutycznymi. Stopniowo przedstawiam też doświadczenia z własnego życia, tworząc w ten sposób opowieść ożywiającą rozważania teoretyczne.

Ostrzegam, że wnioski płynące z zaprezentowanej tu teorii wywracają do góry nogami wiele współczesnych przekonań. Głoszę tu na przykład, że u podstaw depresji nie leży zachwianie równowagi substancji chemicznych i że leki nie są najlepszym lekarstwem na to zaburzenie. Autyzm i ADHD nie są zaburzeniami rozwoju, lecz adaptacyjnymi strategiami ewolucyjnymi, natomiast kontemplacyjna transcendencja nie jest celem, do którego powinniśmy dążyć.

Niektórzy ludzie zdają się tak mocno identyfikować z dominującymi poglądami na temat powyższych zagadnień, że nawet przeczytanie tez, które je kwestionują, wydaje im się atakiem wymierzonym w nich osobiście. Chciałbym jednak zapewnić, że moim celem jest coś zupełnie przeciwnego niż osłabianie twojej tożsamości.

Motywacją do opracowania przeze mnie tej teorii była chęć zrozumienia własnych doświadczeń. Pragnąłem odnaleźć sens w niekiedy zagadkowych zachowaniach ludzi. Przede wszystkim jednak chciałem pomóc bliskim, bo wiem, że ich cierpieniom da się zapobiec. Chcę pokazać moim czytelnikom, jak się rozwijać.

Niniejszą książkę podzieliłem na trzy części, z których każda składa się z czterech rozdziałów. Część pierwsza odpowiada na pytanie „co?”, opisując proponowany przeze mnie praktyczny

model. Część druga to odpowiedź na pytanie „dlaczego?” – teoria naukowa tłumacząca mechanizmy rządzące ludzkim życiem i dobrostanem. Część trzecia odpowiada na pytanie „jak?” – dowiesz się z niej, w jaki sposób wykorzystać mój model tak, aby wieść wspaniałe życie.

Współczesny świat bardzo potrzebuje wizji, aspiracji i optymizmu. W czasach, w których odnosimy wrażenie, że nie możemy wiedzieć, co jest z pewnością bezpieczne i prawdziwe, potrzebujemy Gwiazdy Polarnej, która wskaże nam drogę do indywidualnej wspaniałości. Koncepcja wspaniałości wydaje się tak bardzo nieobecna w naszej zbiorowej świadomości, że chcąc się na nią otworzyć, czytelnik być może będzie musiał skłonić mnie do wbicia mu jej do głowy siłą.

Piszę to wszystko w nadziei, że mój model będzie pełnił funkcję latarni morskiej dla ludzi zagubionych. Chciałbym pomóc odkryć nowe ścieżki wszystkim, którzy pragną się rozwijać, i zapewnić zarys modelu dla tych, którzy odnaleźli swoją drogę, ale nie potrafią przekazać jej istoty innym.

Jeżeli kiedykolwiek skontaktowałbyś się ze mną i zapytał, czy moja poprzednia książka – *Projektowanie umysłu* – to najlepsza propozycja dla ludzi z depresją lub trudnościami w odnalezieniu drogi życiowej, prawdopodobnie odpowiedziałbym: „Nie. Najpierw przeczytaj *Radość życia* Burnsa albo *Rozmyślania* Marka Aureliusza”.

W przypadku książki, którą właśnie trzymasz w ręku, sytuacja wygląda nieco inaczej. Naprawdę wierzę, że przedstawione tu pomysły mogą cię uwolnić od depresji i pomóc ci wprowadzić zmiany.

Myślę, że moja książka może odmienić ludzkie życie. Mam nadzieję, że odmieni twoje.

WYMIARY DOBROSTANU

ISTOTA DOBREGO ŻYCIA

WYMIARY DOBROSTANU

Oto pierwszy wymiar szczęścia:



To prosta linia biegnąca od bólu do przyjemności. Szybko się uczymy, że niektóre rzeczy są przyjemniejsze od innych i zasadniczo lepiej robić to, co sprawia nam przyjemność.

Ten prosty model pozwala nam odnaleźć się w życiu i odróżnić lepsze ścieżki od gorszych. Cukierki na Halloween są dobre – praca domowa jest zła. Wszystko jasne.

Ten model dobrze nam służy – wyobraź sobie, gdzie byśmy byli, gdybyśmy podczas podejmowania decyzji nie potrafili odróżnić przyjemności od bólu. Mów, co chcesz, na temat rekreacyjnego (okazjonalnego) zażywania narkotyków i przypadkowego seksu – wolę to, niż włożyć rękę do blendera.

Czasami jednak zdarza się coś dziwnego: szczęście nie zachowuje się zgodnie z naszymi przewidywaniami. Pojawia się anomalia.

Cukierki zebrane na Halloween sprawiają, że robi się nam niedobrze. Odrobienie pracy domowej powoduje z kolei, że czujemy się spełnieni i dumni. Libacja narkotykowa wywołała początkowo dobry nastrój, ale później stała się przyczyną złego samopoczucia. W szczęściu najwyraźniej chodzi o coś więcej.

Nasz model szczęścia okazuje się niewystarczająco dokładny i czas go udoskonalić.

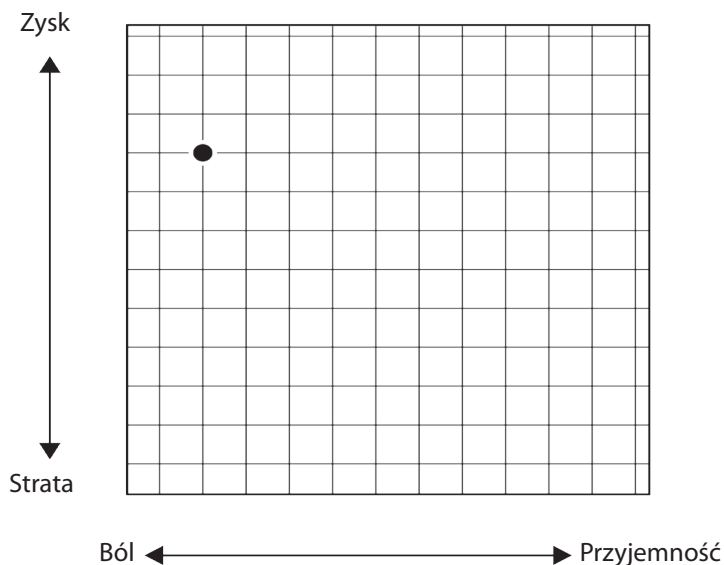
Oto drugi wymiar szczęścia:



Ta oś biegnie od straty do zysku – to skróty symbolizujące wszelkie pozytywne lub negatywne okoliczności, osiągnięcia i rezultaty.

Określając ten drugi wymiar szczęścia, stajemy się strategami planującymi życie w dłuższej perspektywie. Ostrożnie podejmujemy decyzje, chcąc zmaksymalizować głębszy typ dobrostanu. Rozumiemy, jak bardzo powierzchowne jest dążenie do prostych przyjemności, i dochodzimy do wniosku, że dobre życie wymaga dyscypliny i poświęceń.

Po połączeniu tych dwóch osi otrzymujemy dwuwymiarową płaszczyznę przedstawiającą czynniki mające wpływ na nasze decyzje. Ta płaszczyzna to krajobraz okoliczności – obraz sytuacji.



Ten model jest znacznie bardziej użyteczny i pełniejszy niż prosta oś przyjemność–ból. Pozwala nam oceniać podejmowane decyzje na wielu płaszczyznach i równoważyć krótkoterminową przyjemność z długofalowym sukcesem. Możemy wówczas zrezygnować z pijatyki, jeżeli następnego dnia wypada termin oddania pracy naukowej.

Kiedy nasze pojmowanie rzeczywistości ewoluuje do tego etapu, postrzegamy i wiemy życie, zważając na okoliczności, oraz zyskujemy nowe spojrzenie na szczęście. Podwyżka jest dobra – rozpad związku jest niedobry. Wszystko jasne.

Przez większość czasu ten model zdaje się dobrze nam służyć i wpisuje się w nasze doświadczenia. Kupno domu po wieloletnim odkładaniu pieniędzy przynosi nam radość – coś głębszego niż chwilowa przyjemność. Utrata przyjaciela rodzi smutek – coś głębszego niż chwilowy ból.

Czasami jednak dzieje się coś dziwnego. Szczęście nie zachowuje się tak, jak powinno. Pojawia się anomalia.

Osiągamy jakiś wyraźny sukces, na przykład otrzymujemy podwyżkę, ale nasze poczucie szczęścia zdaje się nie ulegać zmianie. Przechodzimy trudny rozwód, ale ostatecznie uważamy, że to było najlepsze, co kiedykolwiek nas spotkało. Potem natomiast wzruszamy ramionami, zapominamy o tej dziwnej aberracji i dalej dążymy do poprawy naszej sytuacji życiowej.

Obecnie większość z nas tak właśnie idzie przed życie. To współczesny obraz szczęścia. Dobre rzeczy są dobre, ale w rzadkich przypadkach dobre rzeczy mogą być złe albo złe rzeczy bywają dobre. My zaś po prostu nie jesteśmy zbyt sprawni w przewidywaniu, co okaże się jakie.

Tym razem jednak, zamiast wzruszać ramionami i wracać w stare koleiny, zatrzymajmy się na chwilę i zadajmy sobie pytanie „dlaczego?”. Dlaczego wygrana na loterii rzadko sprawia, że ludzie są szczęśliwsi? Dlaczego straty i porażki rzadko wpływają na nas tak, jak byśmy się tego spodziewali?

Nasz model szczęścia jest niedostatecznie precyzyjny i czas go ponownie zaktualizować.

Oto trzeci wymiar szczęścia:

Wiem, że teraz nic tu nie widać. To dlatego, że to oś Z – nie widzimy jej z naszej obecnej, dwuwymiarowej perspektywy. Ale to się zmieni.

FORMUŁY SZCZĘŚCIA

Każdy z nas zna kogoś, kto jest wiecznie niezadowolony. Być może to przyjaciółka, która przesiaduje w domu, zajmując się jedynie braniem narkotyków, oglądaniem filmów, przeglądaniem mediów społecznościowych i gramami wideo. Może to kolega, który żyje w nieustannym w stresie, uganianjąc się za awansami i usiłując zwiększyć swoją wydajność, a może członek rodziny, który skacze z jednego związku w kolejny i za każdym razem jest rozczarowany, że miłość nie zapewnia mu długofalowego błogostanu. A może to ty...

Właściwie większość z nas zna nie jedną, lecz wiele takich osób. Wszystkie one zdają się dzielić jedną wspólną cechę i jest to coś więcej niż chroniczne niezadowolenie. Trudno nam jednak ustalić dokładnie, co to takiego.

Od tysięcy lat filozofowie debatowali nad istotą dobrego życia. Mogłoby się wydawać, że na tym etapie naszej historii ten problem powinien już zostać rozwiązany. Oczywiście istnieje wiele współczesnych modeli i formuł szczęścia.

Szczęście to suma trzech składowych: subiektywnego zadowolenia z życia, pozytywnych emocji i braku negatywnych emocji¹.

Szczęście to suma twojego genetycznego punktu wyjścia (50%), sytuacji życiowej (10%) i czynników świadomych, takich jak twoje nastawienie (40%)².

Szczęście to twój ekstrawertyzm minus twój neurotyzm³.

Szczęście to różnica między wydarzeniami z twojego życia a twoimi względem nich oczekiwaniami⁴.

Szczęście to zbiór, w skład którego wchodzi twoje dochody (od pięćdziesięciu tysięcy do siedemdziesięciu pięciu tysięcy dolarów rocznie), twój stan cywilny (żonaty/zamężna), liczba bliskich przyjaciół (od trzech do pięciu), liczba dzieci (zero) i to, jak

często wpisujesz coś do swojego dzienniczka wdzięczności (co tydzień)⁵.

Szczęście sprowadza się do określonego poziomu dopaminy, serotoniny, oksytocyny, endorfin i kortyzolu – substancji chemicznych w twoim mózgu⁶.

Wszystkie te formuły mogą być prawdziwe w odpowiednich kontekstach. Mimo to nie są źródłem nadmiernie użytecznych rad. Możesz zapamiętać każdy z powyższych wzorów, a i tak nadal błędzić w poszukiwaniu dobrostanu.

W książce *Na tropie szczęścia* Daniel Gilbert pisze, że szczęście to zagadka, ponieważ nie potrafimy przewidzieć, co nas uszczęśliwi. Brak obiektywizmu sprawia, że kiepsko radzimy sobie z przewidywaniem, jak zareagujemy na określone zdarzenia czy decyzje, jak intensywne będą nasze odczucia i na ile długotrwałe⁷.

Autor podaje liczne przykłady pechowców – od bliźniąt syjamskich złączonych głowami przez więźniów po osoby sparaliżowane od szyi w dół. Przekonuje, że mimo feralnego losu wszyscy ci ludzie deklarują głębokie zadowolenie z życia. Sugeruje, że nasze prognozy dotyczące emocji nie uwzględniają psychologicznych mechanizmów obronnych, które pozwalają nam logicznie wytłumaczyć sobie nieuniknione okoliczności⁸.

Pamiętam, jak na okrągło oglądałem wykład TED Gilberta. Mówił o tym, że zarówno ludzie, którzy wygrali na loterii, jak i paraplegicy po roku od zdarzeń, które odmieniły ich życie, byli jednakowo zadowoleni z życia⁹. Kiedy kupiłem jego książkę, wydała mi się interesująca, pouczająca i całkiem zabawna. Pod koniec myślałem sobie jednak: „To tyle? Po prostu nie radzimy sobie z przewidywaniem wydarzeń. I to właśnie ta wielka formuła?”.

Gilbert ma rację, pisząc, że nie potrafimy przewidzieć, co zapewni nam dobrostan. Uświadomiłem sobie jednak, że walka o satysfakcję to coś więcej niż tylko przypadkowe błędy

prognozowania. Za naszymi nieudanymi próbami odnalezienia szczęścia stoją konsekwentnie powtarzane wzorce.

Subiektywnie oceniany poziom satysfakcji z czasem się zmienia, ale nie pokrywa się z zachodzącymi w naszym życiu zmianami w taki sposób, jak byśmy tego chcieli. Osoby, które wygrały na loterii, i paraplegicy powracają do dawnego poziomu satysfakcji z życia nie dlatego, że poziom szczęścia nigdy się nie zmienia – wiemy, że takie zmiany zachodzą i bywają diametralne¹⁰. Chodzi o to, że rozmaite zdarzenia – zyski i straty – nie określają naszego dobrostanu.

Ciągle się dziwimy, gdy zdarzenia, które powinny nas złamać albo zachwycić, nie oddziałują na nas tak, jak tego oczekiwaliśmy. Błądzimy tak, jak wtedy, gdy poruszamy się po nieznanym terenie, mając do dyspozycji niewłaściwą mapę.

Na tym etapie większość ludzi podnosi ręce do góry i krzyczy: „Sens!”. Sens to filozoficzna mielonka, zmiennokształtna koncepcja, która wypełnia luki, gdy nie rozumiemy, co przynosi nam satysfakcję.

W książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu* Viktor E. Frankl pisze, że „życie nie staje się nieznośne pod wpływem okoliczności, lecz za sprawą braku sensu i celu”¹¹. Intuicja podpowiada, że to prawda.

Jak na ironię, większość z nas nie wie, czym właściwie jest ów sens. Czy to spójne wytłumaczenie istoty wszechświata i naszego w nim miejsca? Czy to sens naszej pracy? Osobista narracja? A może wszystkie te odpowiedzi są prawdziwe? Wiemy tylko, że to słowo brzmi dobrze.

Mamy przecucie, że niektóre zajęcia, takie jak wędrowka po górach czy pisanie książki, są bardziej satysfakcjonujące i warte naszego czasu niż inne, na przykład oglądanie telewizji czy wylegiwanie się przy basenie.

Owszem, możemy powiedzieć, że pierwsze dwie czynności mają sens. Ale co dokładnie sprawia, że go mają? Dlaczego są gwarancją zadowolenia?

Być może sensowne zajęcia to te, którymi się paramy z miłości. Być może praca daje nam satysfakcję, bo dzięki niej możemy utrzymać rodzinę. Ta cecha pasuje do niektórych satysfakcjonujących czynności, ale nie do wszystkich. Komponowanie muzyki, tworzenie aplikacji czy ukończenie studiów to przedsięwzięcia pozwalające poczuć zadowolenie niezależnie od tego, czy angażujemy się w nie z miłości czy z innych powodów.

Być może sensowne zajęcia muszą prowadzić do cennych rezultatów. Powinny mieć produktywny charakter i służyć społeczeństwu. To wydaje się logiczne i na pewno jest w tym ziarno prawdy. Trudno jednak ustalić, czy udział w maratonie albo podróż do Nowej Zelandii przedstawiają jakąś wartość dla świata, a przecież dla wielu z nas byłoby to satysfakcjonujące doświadczenie.

Często uważa się, że znaczące zajęcia powinny być trudne. Musisz ciężko pracować i wycierpieć swoje, jeżeli chcesz poczuć satysfakcję. Wszystkie satysfakcjonujące czynności, o których pisałem wcześniej, są w taki czy inny sposób trudne.

Psycholog Paul Bloom jest zdania, że istnieje idealny kompromis między przyjemnością a cierpieniem i że sensowne czynności muszą się wiązać z cierpieniem¹². Jak sam twierdzi: „Jeżeli zapytasz ludzi «czym są znaczące doświadczenia?», odpowiadają z sensem i zdają się mówić o projektach trudnych, czasochłonnych, wiążących się z problemami, wątpliwościami i niepewnością. Ich częścią jest różnego rodzaju cierpienie. Gdyby go nie było, czynności te nie byłyby istotne”^{*, 13}.

* Wszystkie przekłady tekstów anglojęzycznych, o ile w dziale „Przypisy bibliograficzne” nie oznaczono inaczej, pochodzą od tłumacza.

To też wydaje się być prawdą. Ale co w takim razie ze spędzaniem czasu w towarzystwie najbliższych? Choć związki bywają trudne, większość z nas nie odnosi wrażenia, że relacje byłyby bardziej znaczące czy satysfakcjonujące, gdyby były burzliwe czy bolesne. Wręcz przeciwnie – to mile spędzony czas z bliskimi jest najbardziej satysfakcjonujący.

Co więcej, pisanie tej książki było dla mnie doświadczeniem niemalże całkowicie pozbawionym cierpienia czy dyskomfortu. Zarazem było to przeżycie satysfakcjonujące i nie wyobrażam sobie, by więcej cierpienia przyniosło mi jakiekolwiek zadowolenie.

Być może przedsięwzięcie po prostu musi mieć sens w kontekście naszej osobistej narracji. Piesze wycieczki po Wietnamie to wartościowy sposób spędzania czasu, jeżeli w jakiś sposób ta czynność pasuje do twojego poczucia tożsamości. Praca wolontariusza w organizacji charytatywnej przynosi satysfakcję, jeżeli współgra z tym, kim jesteś i na czym ci zależy. Praca może przynosić radość i zadowolenie – lub nie – w zależności od tego, jaki sens osobiście jej przypisujemy.

Weź jednak pod uwagę fakt, że wiele osób odczuwa największe spełnienie na studiach, w okresie, gdy osobista narracja i poczucie sensu są zazwyczaj niejasne i słabo zdefiniowane¹⁴. Jeżeli u podstaw dobrego życia w istocie leży sens, to nie uznalibyśmy lat spędzonych na uczelni za zbyt satysfakcjonujące, nawet pomimo poczucia wolności i wspólnoty, jakie zwykle się z nimi wiąże.

Zbliżyliśmy się do celu i wszystkie powyższe idee zawierają w sobie ziarno prawdy, ale nie dotarliśmy jeszcze do sedna, na którym nam tak bardzo zależy.

Zrozumieć istotę dobrego działania znaczy zrozumieć istotę dobrego życia. Niezależnie od tego, co mają ze sobą wspólnego wspomnienia o naszych najwspanialszych dniach, miesiącach czy latach, możemy założyć, że nasze życie było wtedy satysfakcjonujące.

Istota dobrego życia wiąże się z wyzwaniem, ale nie są to wyzwania. Odnosi się do miłości, ale to nie jest miłość. Ma związek z celem, ale nie chodzi o cel.

Rozstrzygnijmy to wreszcie!

ISTOTA DOBREGO ŻYCIA

Satysfakcjonujące czyny muszą przedstawiać wartość w takim znaczeniu, że powinny być ucieleśnieniem jednej lub więcej spośród twoich wartości. Mówiąc ściślej, twoje działania powinny w taki czy inny sposób być przejawem cech, które cenisz u innych.

Satysfakcjonujące czyny powinny być trudne nie w znaczeniu, że mają wiązać się z cierpieniem. Powinny być trudne w takim sensie, że nie każdy by się ich podjął. Im mniej ludzi byłoby skłonnych wykonywać dane zajęcie, tym bardziej satysfakcjonujące będzie ono dla ciebie. A najbardziej, gdy będzie to taka czynność, którą możesz wykonywać tylko ty.

Satysfakcjonujące czyny powinny się pokrywać z twoją osobistą narracją lub tożsamością, a zatem wykorzystywać mocne strony, które wcześniej w sobie rozwinąłeś, oraz pomagać ci dalej o nie dbać.

Satysfakcjonujące życie nie musi się łączyć z żadnym transcendentnym poczuciem sensu. Aby wieść dobre życie, nie musisz wierzyć, że twoja praca wywrze globalny wpływ, będzie przejawem boskiej woli czy sprawi, że pozostawisz po sobie jakąś spuściznę. Możesz odczuwać głęboką satysfakcję, nie mając żadnego poczucia celu.

Satysfakcjonujące życie nie powstaje za sprawą miłości. Trudno jednak wyobrazić sobie, aby życie całkowicie pozbawione miłości byłoby głęboko satysfakcjonujące, chociaż doskonale

wiemy, że stereotypowe, przesyccone beczynnością i komfortem życie rentiera nie byłoby takie, nawet gdyby gościła w nim bezwarunkowa miłość.

Oto istota głęboko satysfakcjonujących przedsięwzięć: dobry czyn to czyn godny podziwu. Dobry dzień to dzień godny podziwu. Dobre życie to życie godne podziwu.

Waga, jaką przywiązujemy do rzeczy godnych podziwu, nie jest kwestią osobistych preferencji. Niezależnie od tego, czy jesteś tego świadomy, czy nie, twój dobrostan jest już ustalony przez ten parametr. Gdy oceniasz swój poziom szczęścia w skali od jednego do dziesięciu, twoja odpowiedź zależy od tego, czy w danej chwili postrzegasz własne zachowania jako godne podziwu.

Zachowania godne podziwu to te, które ujawniają twoje umiejętności albo pozytywne cechy charakteru. Masz o sobie dobre mniemanie, gdy podejmujesz działania, za które ktoś inny mógłby cię podziwiać, nawet jeżeli akurat nikt na ciebie nie patrzy.

Oglądanie filmów nie jest godne podziwu. Wiele osób uznałoby jednak, że jest to przyjemne. Na pewno jednak nie jest to godne podziwu. Oglądanie telewizji nie wymaga żadnych umiejętności. Tak więc tego typu zajęcia zwykle nie zwiększają naszego poziomu szczęścia¹⁵.

Narkotyzowanie się też nie jest godne podziwu. Wiele osób uznałoby, że jest to przyjemne, ale z pewnością nie godne podziwu. Nie wymaga to od nas wykazania się jakimikolwiek szczególnymi umiejętnościami. Narkotyki więc nie zwiększają naszego poziomu szczęścia¹⁵.

Wygrana na loterii to nic godnego podziwu. Wiele osób uzna to za coś godnego pozazdroszczenia, ale nie podziwu. Żeby wygrać na loterii, nie musimy prezentować żadnych cnót osobistych, więc nie zwiększa to naszego poziomu szczęścia¹⁶.

Przyjrzyjmy się temu ostatniemu punktowi. Wygrana na loterii z pewnością odmieniłaby twoje życie tak, że stałbyś się osobą godną podziwu. Jeżeli odpowiedzialnie zainwestowałbyś pieniądze z wygranej, zrezygnowałbyś z nużącej i bezmyślnej pracy i podjął się czegoś nowego, mocniej wynikającego z twoich osobistych atutów, doszedłbyś do czegoś godniejszego podziwu, przyczyniając się tym samym do poprawy swojego dobrostanu.

Wygrana na loterii mogłaby też jednak odmienić twoje życie w taki sposób, że stałbyś się osobą mniej godną podziwu. Jeżeli wydałbyś pieniądze na chwilowe przyjemności, zrezygnował z doskonalącej twoje mocne strony oraz umiejętności pracy i zastąpiłbyś ją biernym, pozbawionym wysiłku życiem, twoje czyny byłyby mniej godne podziwu, wskutek czego obniżyłbyś poziom swojego dobrostanu, a być może nawet popadłbyś w depresję.

Utrata pracy, partnera, partnerki lub nóg mogłaby wyeliminować te domeny, w których dotychczas wykorzystywałeś swoje godne podziwu cechy. A jednak te smutne wydarzenia mogłyby też utorować ci drogę do nowych sytuacji, dzięki którym rozwinąłbyś te same cechy.

Od pourazowego rozwoju po depresję poporodową – wszystkie zdające się przeczyć intuicji historie o szczęściu w gruncie rzeczy opowiadają o tym samym. Nasz ogólny dobrostan to nie te powierzchowne efekty. Dobrostan zależy od tego, co dzieje się za kulisami naszych zewnętrznych doświadczeń.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)