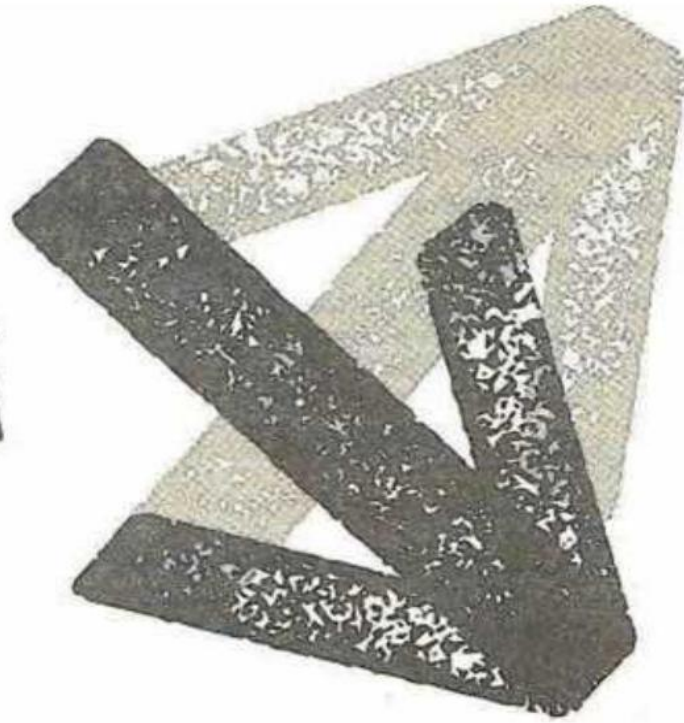


ARTA SUBTILĂ A

DISPERĂRII

**O CARTE
DESPRE
SPERANȚĂ**



Traducere din engleză de
Florin Tudose

Arta subtila a disperarii

MARK MANSON

ARTA SUBTILĂ A

DISPERĂRII

**O CARTE
DESPRE
SPERANȚĂ**



Traducere din engleză de
Florin Tudose

Arta subtila a disperarii

MARK MANSON

Pentru Fernanda,desigur

Capitolul 1

Pe un petic de pământ dintr-o zonă rurală monotonă din Europa Centrală, printre depozitele unei foste unități militare, avea să apară un centru al răului concentrat geografic, mai dens și mai întunecat decât orice văzuse lumea până atunci. Aici, pe parcursul a patru ani, mai mult de 1,3 milioane de oameni aveau să fie în mod sistematic triați, înrobiți, torturați și uciși, totul într-o zonă puțin mai mare decât Central Park din Manhattan. Și nimeni n-avea să facă nimic pentru a opri asta.

în afara unui singur om.

E genul de subiect pe care-l întâlnești în basme și benzi desenate: un erou care se aruncă în ghearele iadului ca să înfrunte niște manifestări cumplite ale răului. Sorții de izbândă — inexistenți. Rațiunea pufnește în răs. Dar eroul tău fantastic nu ezită niciodată, nu se clinește. El rămâne în picioare și căsăpește dragonul, îi zdrobește pe demonii invadatori, salvează planeta și poate și vreo prințesă sau două.

Și, pentru o scurtă perioadă, există speranță.

Dar asta nu este o poveste despre speranță. Este o poveste despre disperare, despre cum totul se duce de râpă. Se duce de râpă la o scară și la niște proporții pe care azi, când avem Wi-Fi la discreție și ne culcușim în păturile pufoase Snuggie, cu greu ni le putem imagina.

Witold Pilecki era deja erou de război înainte să se hotărască să se strecoare la Auschwitz. Pilecki a fost decorat în tinerețe în calitate de ofițer în Războiul ruso-polon din 1918.1-a trosnit pe comuniști în coaie cu mult înainte ca oamenii să știe ce e ăla un simpatizant comunist. După război, Pilecki s-a mutat la țară în Polonia, a luat de nevastă o învățătoare și a făcut

doi copii. Îi plăcea să călărească, să poarte pălării la modă și să fumeze trabuc. Viața era simplă și generoasă.

Apoi s-a întâmplat chestia cu Hitler și, înainte ca Polonia să-și tragă bocancii, naziștii trecuseră cu *blitzkrieg-ul* prin jumate de țară. Polonia și-a pierdut întregul teritoriu într-o lună și ceva. Lupta nu a fost chiar una dreaptă: în timp ce naziștii au invadat din vest, sovieticii au invadat din est. A fost ca atunci când ești prins între ciocan și nicovală — unde ciocanul era un criminal în serie megaloman, pornit să cucerească lumea, iar nicovala era genocidul sălbatic și absurd, încă nu știu sigur care a fost care.

De fapt, sovieticii au fost de la început mai cruzi decât naziștii. Ei aveau și mai multă experiență, știți și voi toată povestea cu „răsturnarea guvernelor și alinierea forțată a populației la o ideologie găunoasă”. În schimb, naziștii erau novici într-ale imperialismului (ceea ce nu e foarte greu de imaginat dacă te gândești la mustața lui Hitler). Estimările spun că, în primele luni de război, sovieticii au luat prizonieri peste un milion de polonezi și i-au trimis în Est. Gândiți-vă o clipă. Un milion de oameni dispăruți în câteva luni. Unii au ajuns în lagărele din Siberia; alții au fost identificați în gropi comune decenii mai târziu. Despre mulți nu s-a aflat nimic nici până în ziua de astăzi.

Pilecki a luptat în acest război — atât împotriva naziștilor, cât și a sovieticilor. Iar după ce au fost înfrânți, el și compatrioții lui polonezi au constituit o grupare subterană de rezistență în Varșovia. Își spuneau Armata Poloneză Secretă.

În primăvara anului 1940, membrii Armatei Poloneze Secrete au aflat despre planurile germanilor de a construi un uriaș centru de detenție pe lângă un orașel de provincie din sudul țării. Germanii au botezat această închisoare Auschwitz. Până în vara anului 1940, au dispărut mii de ofițeri polonezi și lideri ai grupărilor naționale din vestul Poloniei. În rândurile Rezistenței, au început să circule zvonuri că în Vest se pregătea aceeași încarcerare în masă pe care o practicau sovieticii în Est. Pilecki și ai săi au bănuit că era foarte posibil ca Auschwitz, un centru de detenție de dimensiunile unui mic oraș, să aibă de-a face cu disparițiile și că acolo s-ar putea afla deja mii de foști soldați polonezi.

Acela a fost momentul în care Pilecki s-a oferit în mod voluntar să se infiltreze la Auschwitz. Inițial, misiunea trebuia să fie una de salvare — Pilecki se lăsa arestat și, odată ajuns înăuntru, avea să-i organizeze pe ceilalți polonezi, să stârnească o revoltă și să evadeze.

Era o misiune atât de suicidară, că ar fi putut la fel de bine să-i ceară voie comandantului să bea o găleată de clor. Superiorii l-au considerat nebun și i-au și spus-o.

Dar, pe măsură ce treceau săptămânile, problema se agrava: mii de polonezi din elita societății dispăreau, iar Auschwitz rămânea în continuare un uriaș punct mort pe harta serviciilor secrete ale Aliaților. Aceștia nu aveau nicio idee despre ce se întâmpla acolo și prea puține șanse să afle. În cele din urmă, comandanții lui Pilecki au acceptat oferta lui. Într-o seară, în Varșovia, în timpul unui control de rutină, Pilecki s-a lăsat capturat de trupele SS, fiind acuzat de nerespectarea interdicției de a circula după lăsarea serii. Așadar, în scurt timp a fost trimis la Auschwitz, fiind probabil singurul om din istorie care a mers voluntar într-un lagăr de concentrare nazist.

Ajuns acolo, a înțeles că realitatea din spatele porților lagărului era mult mai cruntă decât bănuiau cei de afară. Execuțiile erau frecvente în timpul ieșirilor la ape, când un om își putea pierde viața doar pentru că se mișca sau nu stătea drept. Munca fizică era chinuitoare și nu se termina niciodată. Oamenii efectiv trudeau până mureau, prestând adesea munci inutile sau fără nicio noimă. În prima lună în care a stat în lagăr, Pilecki a văzut o treime dintre colegii săi de baracă murind de epuizare, pneumonie sau fiind împușcați. Cu toate acestea, până la sfârșitul anului 1940, Pilecki, supereroul de benzi desenate dat dracului, a reușit cumva să pună la punct o operațiune de spionaj.

Oh, Pilecki — titanule, campionule zburător pe deasupra abisului —, cum ai izbutit să creezi o rețea de spionaj ascunzând mesaje în coșurile de rufe? Cum ți-ai construit, ca MacGyver, propriul radio cu tranzistor! din te-miri-ce piese și baterii furate, cu ajutorul căruia ai transmis cu succes Armatei Poloneze Secrete în Varșovia planurile de atac asupra lagărului? Cum ai reușit să creezi rețele de contrabandă prin care ai introdus în lagăr alimente,

medicamente și haine, salvând nenumărate vieți și oferind speranță în cel mai aspru deșert al inimii omenești? Ce a făcut lumea asta ca să te merite?

În doi ani, Pilecki a construit o veritabilă unitate de rezistență la Auschwitz. Un lanț de comandă, cu grade și ofițeri, o rețea logistică și linii de comunicație cu exteriorul. Toate acestea fără ca trupele SS să bage de seamă timp de doi ani. Scopul final al lui Pilecki era să provoace o revoltă generală în lagăr. Cu ajutor și coordonare din exterior, Pilecki credea că va reuși să evadeze, să subjuge puținele gărzii SS și să elibereze mii de luptători polonezi de gherilă bine antrenați. A trimis planurile și rapoartele la Varșovia. Și, luni întregi, a așteptat. Și a supraviețuit.

Dar apoi au sosit evreii. La început, cu autobuzele. După care, înghesuiți în vagoane de tren. Curând, soseau cu zecile de mii, un șuvoi compact de oameni plutind pe un ocean de moarte și disperare. Deposezați de orice bunuri personale și demnități, intrau mecanic în barăcile „pentru dușuri” nou renovate, unde erau gazați și trupurile le erau incinerate.

Pilecki a început să trimită rapoarte disperate în afară. Zeci de mii de oameni uciși zilnic. Majoritatea evrei. Numărul victimelor ar putea fi de ordinul milioane. A cerut insistent Armatei Poloneze Secrete să elibereze de îndată lagărul. Dacă nu-l puteau elibera, măcar să-l bombardeze, le-a mai spus. Pentru numele lui Dumnezeu, măcar distrugeți camerele de gazare! Măcar.

Armata Poloneză Secretă a primit mesajele, dar au crezut că Pilecki exagerază. Minte lor nu putea să conceapă ceva atât de îngrozitor. Nu putea.

Pilecki a fost primul care a avertizat lumea în ...» privința Holocaustului. Rapoartele lui au fost trimise mai departe către diferite grupuri de rezistență din Polonia, apoi guvernului polonez exilat în Regatul Unit, de unde au ajuns și la Comandamentul Aliat din Londra. Informațiile transmise de el au ajuns în cele din urmă la Eisenhower și Churchill.

Și ei au fost de părere că Pilecki exagera.

În 1943, Pilecki a înțeles că răzmerița și evadarea pe care el le plănuiase nu aveau să se materializeze niciodată: Armata Poloneză Secretă nu urma să vină după ei. Nici americanii și nici britanicii. După toate probabilitățile, la ei aveau să ajungă sovieticii — dar asta era de rău. Pilecki a decis că era prea riscant să mai rămână în lagăr. Sosisese vremea să evadeze.

Fiind vorba despre el, totul părea floare la ureche, desigur. Mai întâi, s-a prefăcut bolnav pentru a fi admis în infirmeria lagărului. Apoi i-a mințit pe medici în privința echipei de lucru la care ar fi trebuit să se întoarcă, zicându-le că era în tura de noapte la brutărie, care se afla la marginea lagărului, în apropierea unui râu. Când i-au dat drumul de la infirmerie, s-a dus la brutărie, unde a „muncit” până la ora 2 noaptea, când au terminat de copt ultimele tăvi cu pâine. După asta, trebuia doar să taie firele de telefon, să deschidă în liniște ușa din spate, să se schimbe în haine de civil furate fără ca gărzile SS să bage de seamă, să fugă până la râul aflat la un kilometru și jumătate distanță, ferindu-se de gloanțele care ar fi fost trase spre el, după care să-și găsească drumul înapoi în civilizație ghidându-se după stele.

În zilele noastre, multe lucruri din lumea asta par să fie defecte rău de tot. Nu așa cum a fost Holocaustul (nici pe departe), dar oricum, destul de putrede.

Povești cum e cea a lui Pilecki ne inspiră. Ne oferă speranță. Ne fac să spunem: „Păi, la naiba, lucrurile erau *mult* mai nasoale atunci, dar tipul *ăla* a trecut peste toate. *Eu* cu ce mă pot lăuda c-aș fi făcut în ultima vreme?” — e probabil întrebarea potrivită în această epocă a înțelepților-de-canapea, a furtunilor de mesaje pe Twitter și a presei de scandal. Când ne dăm un pas înapoi și vedem lucrurile în ansamblu, înțelegem că eroi ca Pilecki au salvat lumea, în timp ce noi alergăm după țânțari și ne plângem că aerul condiționat nu e îndeajuns de eficient.

Povestea lui Pilecki este cea mai eroică istorisire din câte am auzit în viața mea. Pentru că eroismul nu înseamnă doar curaj, tupeu sau manevre subtile. Aceste lucruri se întâlnesc frecvent, fiind de multe ori folosite în scopuri care nu au nimic în comun cu eroismul. Nu; a da dovadă de eroism înseamnă a avea capacitatea de a găsi speranță acolo unde nu e niciuna. A face lumină în abis cu un băț de chibrit. A arăta lumii că o lume mai bună e

posibilă — nu o lume mai bună pe care *ne-o doream*, ci una despre care nici nu știam că *poate* exista. Să intri într-o situație în care totul pare absolut pierdut și cumva să transformi lucrurile în bine.

Curajul nu e atât de rar. Capacitatea de a îndura e des întâlnită. Însă eroismul presupune și o componentă filosofică. Eroii ne pun în fața ochilor un mare „De ce?” — o cauză măreață sau, odredință de nezdruccinat, indiferent de ce se poate întâmpla. *De aceea* cultura noastră este atât de disperată azi să găsească eroi: nu pentru că lucrurile stau foarte prost, ci pentru că am pierdut acel „de ce?” limpede care motiva generațiile anterioare.

Cultura noastră nu are nevoie de pace, prosperitate sau noi decorațiuni pentru ultimele modele de automobile electrice. Din acestea avem. Suntem o cultură care caută ceva mult mai volatil. Noi căutăm speranță.

După ani de război, tortură, moarte și genocid, Pilecki nu și-a pierdut speranța. Și-a pierdut țara, familia, prietenii și a fost la un pas să-și piardă și viața, dar niciodată nu și-a pierdut speranța. Nici după război, în timpul dominației sovietice, nu și-a pierdut speranța într-o Polonie liberă și independentă. N-a renunțat la speranța unei vieți liniștite și fericite pentru copiii săi. Nu și-a pierdut nădejdea că mai poate salva câteva vieți, că mai poate ajuta câțiva oameni.

După război, Pilecki s-a întors la Varșovia și a continuat să facă spionaj, de data asta în rândurile Partidului Comunist, proaspăt instalat la putere. Din nou, a fost prima persoană care a avertizat Vestul cu privire la răul care cangrena societatea, acum fiind vorba despre sovieticii care se infiltraseră în guvernul polonez și fraudaseră alegerile. A fost, de asemenea, primul care a documentat atrocitățile comise de sovietici în Est în timpul războiului.

Dar, de data asta, a fost descoperit. A fost avertizat că urma să fie arestat, oferindu-i-se șansa să fugă în Italia. Pilecki a refuzat oferta — prefera să rămână în țara lui și să moară polonez decât să fugă și să trăiască mai departe cu o identitate pe care nu o recunoștea. Singura lui sursă de speranță era ca Polonia să ajungă o țară liberă și independentă. Nu mai avea nimic în afară de asta.

Astfel, speranța lui a însemnat și căderea sa. Comuniștii l-au arestat în 1947 și nu au fost deloc blânzi cu el. A fost torturat vreme de un an, atât de brutal și de sistematic, că Pilecki i-a mărturisit soției sale că, prin comparație, „Auschwitzul fusese un fleac”.

Dar de cooperat nu a cooperat cu tortionarii săi.

În cele din urmă, înțelegând că n-aveau să scoată nimic de la el, comuniștii au decis să-l transforme într-un exemplu. În 1948, i-au organizat un proces de fațadă, acuzându-l de toate infracțiunile posibile, de la falsificare de documente și încălcarea interdicției de a ieși din casă pe timp de noapte până la spionaj și trădare. O lună mai târziu, era găsit vinovat și condamnat la moarte. I s-a permis să vorbească doar în ultima zi a procesului. A declarat că datoria sa a fost întotdeauna față de Polonia și poporul său, că niciodată n-a făcut rău și n-a trădat niciun cetățean polonez și că nu se consideră vinovat de niciuna dintre acuzațiile aduse. Si-a încheiat declarația cu „Am încercat să-mi trăiesc viața în așa fel încât în momentul morții să simt bucurie, nu frică”.

Dacă asta nu e cea mai tare chestie pe care ați au-zit-o vreodată, vreau să fumez și eu ce fumați voi;»

Cum aș putea să te ajut?

Dacă aș lucra la Starbucks, în loc să scriu numele clienților pe pahare, aș scrie următoarele:

Într-o bună zi, tu și toți cunoscuții tăi veți muri. Și nimic din ce ai spus sau ai făcut în timpul vieții nu va conta, decât o perioadă foarte scurtă și pentru un grup restrâns de oameni. Iată Adevărul Inconfortabil al Vieții. Orice faci sau spui e doar

o formă elaborată de evitare a acestui adevăr.

Suntem praf de stele lipsit de importanță, care se agită și se învârte frenetic pe un punct albastru minuscul. Ne imaginăm că suntem buricul lumii. Ne inventăm un rost — suntem nimic.

Să vă pice bine prostia aia de cafea.

Ar trebui să scriu foarte mărunț. E clar. Și mi-ar și lua ceva timp, dacă mă gândesc la cozile de clienți grăbiți care iau cu asalt localurile dimineața. Nici serviciile nu ar fi tocmai de cinci stele. Probabil din cauza asta nu sunt bun de angajat.

Dar serios, cum poți ura cuiva „o zi bună“ știind că toate gândurile și motivațiile sale provin din una și aceeași nevoie de a evita absurdul inerent al existenței umane?

Deoarece, în întinderea infinită spațiu/timp, universului nu-i pasă dacă operația de înlocuire a șoldului mamei tale a reușit, dacă odraslele tale merg la facultate sau dacă șeful tău crede că ai făcut o prezentare genială. Nu-i pasă dacă democrații sau republicanii câștigă alegerile prezidențiale. Nu-i pasă dacă o celebritate este surprinsă (din nou) în toaleta unui avion trăgând cocaină pe nas în timp ce se masturbează frenetic. Nu-i pasă dacă pădurile ard sau gheața se topește, dacă nivelul mării sau temperatura aerului crește sau dacă noi toți suntem pulverizați de o rasă extraterestră superioară.

Ție îți pasă.

Ție îți pasă și, pentru că-ți pasă, ești convins că pe undeva trebuie să existe un înțeles universal pentru toate acestea.

Îți pasă fiindcă simți nevoia profundă de a acorda „importanță lucrurilor, cu scopul de a evita Adevărul Inconfortabil, natura de neînțeles a existenței, cu scopul de a evita să fii zdrobit sub greutatea propriei insignifianțe materiale. Iar tu — la fel ca mine și ca toată lumea — proiectezi apoi imaginea acestui sens imaginat în lume, pentru că îți dă speranță.

E cumva prea devreme ca să purtăm această conversație? Poftim, mai ia o cafea. I-am pus chiar și un mot de frișcă cu o mutră zâmbăreață deasupra. Așa-i că e drăguț? Hai, aștept până o pui pe Instagram.

Bun, unde eram? Ah, da! La caracterul inexplicabil al existenței tale — OK. S-ar putea să te gândești, „Păi, bine, Mark, dar eu cred că noi suntem aici cu un motiv și că nimic nu e întâmplător și oricine e important, pentru că orice

acțiune a noastră afectează pe *cineva* și totul are sens dacă putem ajuta fie și o singură persoană, nu?“

Doamne, cât ești de simpatic! -

Uite, tocmai a vorbit speranța în numele tău. Asta e o poveste țesută de mintea ta ca să-ți dea un imbold să te trezești dimineța: *ceva* trebuie să conteze, deoarece fără asta nu are niciun rost să trăiești. Mintea noastră e mereu dornică să îmbrățișeze forme simple de altruism sau să reducă suferința, pentru că o face să simtă că merită să întreprindă ceva.

Psihicul nostru are nevoie de speranță pentru a supraviețui, așa cum peștele are nevoie de apă. Speranța este combustibilul motorului nostru mental.

E untul de pe biscuit. Și multe alte metafore siropoase. Fără speranță, întregul aparat mental intră în faliment sau moare de inaniție. Dacă nu simțim nicio speranță că viitorul va fi mai bun decât prezentul, că viața noastră va fi cumva mai bună, atunci murim din punct de vedere spiritual. În definitiv, dacă nu putem spera că lucrurile vor fi mai bune, de ce să mai trăim — de ce să mai facem ceva?

Iată ce nu pricep mulți dintre noi: opusul fericirii nu e furia sau tristețea¹. Dacă ești furios sau trist înseamnă că încă îți pasă. Înseamnă că ceva n-a încetat să conteze. Și că încă mai tragi speranță².

Nu, opusul fericirii este lipsa de speranță, un nesfârșit orizont gri, încărcat de resemnare și indiferență³. Este credința că totul e pierdut, așa că la ce bun să mai faci ceva?

Lipsa de speranță este o formă de nihilism rece și dezolant, sentimentul că nimic nu are rost, așa că la naiba cu toate — de ce să nu mă comport cum mă taie capul, să nu mă culc cu soția șefului sau să nu deschid focul într-o școală? Este Adevărul Inconfortabil, înțelegerea tacită a faptului că în fața infinitului orice lucru la care am ținut vreodată se transformă vertiginos în nimic.

Lipsa de speranță stă la rădăcina anxietății, bolii mentale și depresiei. E sursa tuturor suferințelor și cauza tuturor dependențelor. Și nu e o

exagerare⁴. Anxietatea cronică înseamnă o lipsă acută de speranță. E teama de un viitor ratat. Depresia înseamnă o lipsă acută de speranță. Este credința că viitorul nu are niciun sens. Deziluzia, dependența, obsesiile sunt tot atâtea încercări disperate și compulsive ale minții de-a genera, cu fiecare tic nevrotic și dorință obsesivă, mai multă speranță⁵.

Să evităm deznădejdea — adică să ne construim speranța — devine în aceste situații principalul nostru proiect. Sensul vieții, tot ceea ce înțelegem despre noi și despre lume este creat în ideea menținerii speranței. Ne dorim ca speranța să fie mai mare decât noi. Fără ea, nu credem că însemnăm ceva.

Când eram în facultate, a murit bunicul meu. Câțiva ani după moartea lui, am trăit cu sentimentul intens că trebuie să-mi trăiesc viața în așa fel încât el să fie mândru de mine. Mi se *părea* rezonabil și evident, ba încă la un nivel destul de profund, doar că nu era. De fapt, nu avea nicio logică. Nu am avut o relație apropiată cu el. Nu ne-am telefonat niciodată. Nu ne-am scris scrisori. În ultimii aproximativ cinci ani din viața lui, nici nu ne-am văzut.

Ca să nu mai spun că de-acum era mort. Și atunci, de unde această idee de a „trăi în așa fel încât el să fie mândru de mine”?

Moartea lui m-a făcut să confrunt Adevărul Inconfortabil. Așa că mintea mea s-a pus pe treabă, căutând să fabrice speranță-pentru a mă sprijini și a tine nihilismul la distanță. Mintea mea a decis că acum, după ce bunicul meu nu mai avea posibilitatea de a spera și a aspira la ceva în viața lui, era important ca eu să continui să sper și să aspir în onoarea lui. Aceasta a fost bucățița de credință a minții mele, mica mea religie a sensului.

Și a funcționat! Moartea lui a reușit, pentru o scurtă perioadă, să infuzeze niște experiențe altfel banale și zadarnice cu importanță și sens. Și sensul acesta mi-a dat speranță. Probabil că fiecare dintre noi a simțit ceva similar când a pierdut pe cineva apropiat. E un sentiment comun. Când ne spunem că vom trăi în așa fel încât să-i facem pe cei dragi să fie mândri de noi. Când ne promitem că ne vom trăi viața în așa fel încât să o cinstim pe a celor plecați dintre noi. Când ne spunem că e un lucru bun și important.

Acest „lucru bun“ e ceea ce ne susține în momentele de teroare existențială. Eu îmi imaginam că bunicul îmi vede fiecare mișcare, aproape ca o fantomă băgă-cioasă, privind constant peste umărul meu. Acest om, pe care abia l-am cunoscut în timpul vieții sale, era acum, dintr-un motiv necunoscut, extrem de preocupat de rezultatele mele la examenul de analiză matematică. O idee complet irațională.

Psihicul nostru construiește mici scenarii de genul ăsta, povești de tipul înainte/după, oricând are de-a face cu situații complicate. Și e bine să menținem vii astfel de scenarii, chiar și atunci când devin nerezonabile și distructive, pentru că sunt singura forță stabilizatoare care ne protejează mințile de Adevărul Inconfortabil.

Poveștile despre speranță sunt cele care dau rost vieții noastre. Nu doar că sugerează că *există* ceva mai bun în viitor, dar ne spun și că e posibil să realizăm ceva în viața noastră. Oamenii care bombăne despre nevoia lor de a găsi „sensul vieții” vor, de fapt, să spună că nu mai văd limpede ce e important, nu mai știu cum să-și folosească timpul limitat pe care-l au de petrecut pe Pământ⁶ — pe scurt, nu mai știu la ce să spere. Se chinuie să înțeleagă care ar trebui să fie schema înainte/după din viața lor.

Asta e partea cea mai grea: să găsești acel înainte/după. E dificil, întrucât nu există o cale de a ști sigur când l-ai găsit. Acesta este motivul pentru care mulți oameni migrează către religie, pentru că religia recunoaște această stare permanentă de necunoaștere și cere să o înfrunți prin credință. Probabil că tot acesta este motivul pentru care oamenii religioși suferă mai puțin de depresie și comit mai rar suicid decât oamenii nonreligioși: practicarea unei credințe ne protejează de Adevărul Inconfortabil⁷.

Dar nu e obligatoriu ca poveștile despre speranță să fie de natură religioasă. Pot fi de orice natură. Această carte este mica *mea* sursă de speranță. Îmi dă un rost; îmi dă un sens. Iar povestea pe care am construit-o în jurul acestei speranțe constă în credința că această carte ar putea să-i ajute pe oameni, că ar putea să facă viața mea și lumea un pic mai bună.

Pot ști sigur asta? Nu. Dar e mica mea poveste înainte/după, așa că n-o să renunț la ea. E ceea ce mă face să mă dau jos din pat dimineața și mă ajută să fiu interesat de viață. Nu doar că nu e un lucru rău, ci este *singurul* lucru.

Pentru unii dintre noi, povestea înainte/după este creșterea copiilor. Pentru alții, este salvarea mediului. Pentru alții, e vorba despre bani mulți și cel mai tare iaht. În cazul altora, e vorba despre perfecționarea loviturilor la golf.

Că ne dăm seama sau nu, avem cu toții acest tip de scenariu în care am ales, dintr-un motiv sau altul, să credem. Nu contează dacă ajungi la speranță prin credință sau teorii bazate pe demonstrații, pe intuiție sau pe argumente solide — rezultatul e același: credința că a) există un potențial de creștere, îmbunătățire sau salvare în viitor și b) există căi prin care putem ajunge acolo. Asta e tot. Zi după zi, an după an, viețile noastre sunt făcute din straturi nesfârșite ale poveștilor despre speranță. Ele sunt momeala psihologică.

Dacă ceea ce spun acum sună cam nihilist, vă rog, nu vă grăbiți să trageți concluzii. Cartea de față nu este o pledoarie pentru nihilism. E un discurs *împotriva* nihilismului — atât a celui din noi, cât și a celui din ce în ce mai răspândit care pare a fi provocat de lumea modernă⁸. Pentru a combate eficient nihilismul, trebuie să începem de la punctul său zero. Trebuie să începem de la Adevărul Inconfortabil și să pledăm convingător pentru speranță. Nu orice fel de speranță, ci una sustenabilă și binefăcătoare. O speranță care să ne apropie, nu să ne îndepărteze. O speranță robustă și puternică, dar ancorată totuși în rațiune și realism. O speranță care ne poate însoți toată viața, dându-ne un sentiment de recunoștință și satisfacție.

Nu e deloc simplu (evident). Cu atât mai dificil în secolul XXI. Lumea modernă e sufocată de nihilism și goana după satisfacerea dorințelor. De puterea de dragul puterii. De succes de dragul succesului. Nihilismul nu vede niciun „de ce?” mai amplu. Nu aderă la adevăruri sau cauze mărețe. Există pur și simplu „pentru că te face să te simți bine“. Iar asta, după cum vom vedea, face ca totul să pară atât de rău.

Paradoxul progresului

Trăim vremuri interesante, cele mai prospere vremuri din punct de vedere material, dar noi părem pe punctul de a ne pierde mințile la gândul că lumea e un mare cocoloș de hârtie peste care urmează să fie trasă apa la wc. Un

sentiment irațional de neajutorare se întinde peste lumea bogată, dezvoltată. Un adevărat paradox al progresului: cu cât lucrurile arată mai bine, cu atât parcă ne simțim mai anxioși și disperați⁹.

În anii din urmă, scriitori precum Steven Pinker și Hans Rosling au susținut că greșim în pesimismul nostru, deoarece în realitate lucrurile arată mai bine ca niciodată și sunt șanse mari să arate și mai bine în viitor¹⁰. Amândoi au scris cărți voluminoase, cu multe tabele și grafice care pornesc dintr-un colț și ajung cumva în colțul opus¹¹. Amândoi au explicat, pe larg, care sunt erorile și presupunerile greșite care ne fac să simțim că lucrurile sunt mai rele decât sunt de fapt. Epoca modernă, spun ei, e caracterizată de un progres neîntrerupt. Oamenii sunt mai educați și mai alfabetizați ca oricând¹². Violența e în scădere de decenii, poate chiar de secole¹³. Rasismul, sexismul, discriminarea și violența împotriva femeilor au ajuns la un minimum istoric¹⁴. Avem mai multe drepturi ca niciodată¹⁵. Jumătate din planetă are acces la internet¹⁶. Sărăcia extremă a ajuns, de asemenea, la un minimum istoric peste tot în lume¹⁷. Războaiele sunt de dimensiuni mai mici și mai puțin frecvente decât au fost de-a lungul istoriei¹⁸. Mortalitatea infantilă e mai redusă, iar oamenii trăiesc mai mult¹⁹. Există mai multă bunăstare decât în trecut²⁰. Am găsit leac pentru o grămadă de boli și probleme²¹.

Și au dreptate. E important să cunoaștem aceste lucruri. Dar lectura acestor cărți e ca atunci când îți asculți unchiul debitând despre cât de nasoale erau lucrurile când era de vârsta ta. Faptul că are dreptate nu te face să te simți mai bine în legătură cu problemele *tale*.

Pentru că, pe lângă veștile bune pe care le auzim, mai există și alte statistici la fel de surprinzătoare: în Statele Unite, simptomele de depresie și anxietate sunt în creștere de opt ani în rândurile populației tinere și de douăzeci de ani printre adulți²². Nu doar că tot mai mulți oameni suferă de depresie, dar simptomele se manifestă tot mai devreme cu fiecare generație²³. Începând cu anul 1985, bărbații și femeile declară niveluri tot mai scăzute de satisfacție existențială²⁴. Parțial, probabil din cauză că nivelul stresului a crescut constant în ultimii treizeci de ani²⁵. Supradozele

au ajuns la cote istorice în timpul crizei opioidelor care a măturat Statele Unite și

Canada²⁶. Populația Statelor Unite suferă tot mai mult de singurătate și izolare socială. Aproape jumătate din americani declară că se simt izolați, marginalizați sau singuri²⁷. Încrederea socială nu doar că e scăzută în toată lumea dezvoltată, ci e în cădere liberă, ceea ce înseamnă că tot mai puțini cetățeni au încredere în guvern, în presă sau unii în ceilalți²⁸. Cercetările din anii 1980 au arătat că, întrebați cu câte persoane au discutat chestiuni personale importante în ultimele șase luni, cei mai mulți dintre subiecți răspundeau „trei”. În 2006, răspunsul cel mai frecvent era „zero”²⁹.

Între timp, mediul e complet distrus. Tot felul de nebuni au ajuns să aibă acces la arme nucleare sau sunt pe cale s-o facă. Extremismul e în creștere în toată lumea — în toate formele, atât la stânga, cât și la dreapta spectrului politic, atât de sorginte religioasă, cât și seculară. Teoriile conspirației, milițiile cetățenești și cei care se pregătesc de venirea Apocalipsei sunt realități din ce în ce mai populare, până în punctul în care aproape că au devenit culturi de masă.

În principiu, suntem oamenii cei mai prosperi care trăiesc în cele mai bune condiții de siguranță din istorie, dar ne simțim mai lipsiți de speranță ca niciodată. Cu cât lucrurile evoluează în bine, cu atât mai disperați părem. Acesta e paradoxul progresului. Și poate fi rezumat printr-un fapt șocant: cu cât e mai prosper și mai sigur locul în care trăiești, cu atât ai mai multe șanse să te sinucizi³⁰.

Progresele incredibile înregistrate în domeniile sănătății, siguranței și bunăstării materiale în ultimele sute de ani nu trebuie negate. Dar acestea sunt statistici despre trecut, nu despre viitor. Iar speranța ține inevitabil de viitor: de viziunea noastră asupra viitorului.

Pentru că speranța nu se bazează pe statistici. Speranței nu-i pasă de tendințele în scădere ale deceselor provocate de folosirea armelor de foc sau de victimele accidentelor rutiere. Nu-i pasă că anul trecut nu a fost înregistrat niciun accident aviatic sau că Mongolia a ajuns la cea mai înaltă

rată de alfabetizare din istorie (aspect interesant mai cu seamă pentru mongoli)³¹.

Speranței nu-i pasă de problemele deja rezolvate. Speranței îi pasă doar de problemele încă nerezolvate. Cu cât lumea devine mai bună, cu atât mai multe avem de pierdut. Și, cu cât avem mai multe de pierdut, cu atât mai puține lucruri ne alimentează speranța.

Pentru a construi și a întreține speranța, avem nevoie de trei lucruri: sentimentul controlului, credința în valoarea a ceva și o comunitate³². „Control” înseamnă că simțim că deținem controlul asupra vieții noastre, că ne putem influența destinul. „Valoare” înseamnă că am găsit ceva suficient de important încât să merite să muncim pentru asta, ceva mai bun, ceva pentru care merită să luptăm. „Comunitate” înseamnă că facem parte dintr-un grup care prețuiește aceleași lucruri și muncește pentru aceleași scopuri. Fără comunitate, ne simțim izolați, iar valorile noastre ajung să nu mai însemne nimic. Fără valori, nimic nu pare să merite eforturile noastre. Iar fără control, ne simțim lipsiți de puterea de a lupta pentru ceva. Pierzând oricare dintre cele trei ingrediente, le pierdem pe toate. Pierzând unul dintre aceste ingrediente, pierdem speranța.

Pentru a înțelege de ce suferim o asemenea criză a valorilor astăzi, trebuie să înțelegem mecanismele speranței, cum este aceasta generată și păstrată, în următoarele trei capitole, vom analiza aceste trei domenii ale vieții: sentimentul controlului (capitolul 2), valorile (capitolul 3) și comunitățile (capitolul 4).

Apoi vom reveni la întrebarea inițială: ce anume din cele ce se întâmplă în lumea noastră ne face să ne simțim mai rău, deși lucrurile arată tot mai bine?

Răspunsul s-ar putea să vă surprindă.

Capitolul 2

Autocontrolul este o iluzie

Totul a început cu o durere de cap¹.

Elliot era un bărbat de succes, director la o companie de succes. Era simpatizat de colegi și vecini. Putea fi șarmant și foarte amuzant. Era soț, tată și prieten și pleca în vacanțe de vis.

Doar că avea dureri de cap; periodic. Și nu dureri banale, dintre cele care trec cu un algocalmin. Durerile lui erau groaznice, provocate parcă de o bilă de demolări care se izbea prin interior de globii săi oculari.

A luat medicamente. A dormit la amiază. A încercat să elimine din stres și să se relaxeze, să se scuture și să nu mai pună la suflet. Dar durerile nu au încetat. De fapt, s-au agravat. Curând, au devenit atât de severe, că Elliot nu mai putea nici să doarmă noaptea, nici să muncească ziua.

În cele din urmă, s-a dus la medic. Medicul a apelat la proceduri medicale, i-a făcut o serie de teste, a primit rezultatele și i-a dat veștile proaste lui Elliot: avea o tumoră cerebrală, chiar în lobul frontal. Ba încă una destul de mare. Cam cât o minge de baseball.

Chirurgul i-a scos tumora, apoi Elliot a plecat acasă. Înapoi la muncă. Înapoi la familie și prieteni. Totul părea în regulă.

Apoi lucrurile au luat o întorsătură groaznică.

Activitatea lui Elliot nu se mai ridica la performanțele de altădată. Sarcini pe care obișnuia să le îndeplinească rapid îi solicitau acum enorm de multă concentrare și efort. Decizii simple, cum ar fi să folosească un pix cu pastă albastră sau neagră îl consumau ore întregi. Făcea erori banale pe care le lăsa nerezolvate săptămâni la rând. Programul său a devenit o mare gaură neagră, cu întâlniri și termene de predare ratate, de parcă acestea ar fi fost o insultă pentru însăși țesătura spațiu/timp.

La început, colegii lui s-au simțit prost și au încercat să-l acopere. Totuși, omului îi fusese scoasă din creier o tumoră de dimensiunea unui coș cu fructe. Dar mai apoi le-a fost tot mai greu să-l acopere, iar scuzele lui au devenit tot mai nerezonabile. Ai lipsit de la întâlnirea cu un investitor ca să cumperi un capsator nou, Elliot? Serios? La ce te gândeai?²

După luni de întâlniri duse pe apa sâmbetei și minciuni, adevărul era de acum de neocolit: Elliot pierduse odată cu operația și altceva pe lângă tumoare, iar din punctul de vedere al colegilor, acel ceva era egal cu o grămadă de bani pierduți de companie. Elliot a fost concediat.

Însă lucrurile nu arătau prea grozav nici acasă. Imaginați-vă că aveți un trântor de tată pe care-l așezați ca pe o legumă pe canapea să vadă seriale în reluare și-l

încălziți la 170 de grade Celsius douăzeci și patru de ore pe zi. Cam așa arăta noua viață a lui Elliot. A ratat meciurile fiului său din Liga Mică. A lipsit de la o întâlnire părinți-profesori pentru a urmări un maraton de filme cu James Bond. A uitat că soția lui preferă să i se vorbească mai des de o dată pe săptămână.

Pe lângă toate problemele din mariajul său, acum au apărut și certurile — doar că nu puteau fi numite chiar certuri. O ceartă presupune doi oameni cărora să le pese. Dacă soției sale îi ieșeau flăcări pe nări, Elliot întâmpina dificultăți în a urmări subiectul certurilor lor. În loc să acționeze de îndată pentru a schimba sau măcar a petici situația, pentru a le arăta membrilor familiei sale că-i iubește și că ține la ei, Elliot a rămas izolat și indiferent. Ca și cum ar fi trăit în altă zonă geografică, una complet inaccesibilă muritorilor.

în cele din urmă, soția lui n-a mai suportat. A țipat la el, zicându-i că doctorii i-au mai scos și altceva pe lângă tumoare. Inima, la naiba. A divorțat și a luat copiii cu ea. Elliot a rămas singur.

Demoralizat și confuz, a început să caute o cale prin care să-și îmbunătățească situația. A intrat în combinații nefaste. Mare parte din economii i-au fost furate de un escroc. O femeie prădătoare l-a sedus, l-a convins să fugă împreună și să se căsătorească, iar după un an a divorțat de el, luându-i jumătate din bunuri. Elliot a început să vagabondeze prin oraș, mutându-se în apartamente tot mai ieftine și mai urâte, până ce, după doar câțiva ani, a ajuns un om al străzii. Atunci a intervenit fratele său, l-a luat la el și l-a îngrijit. Prietenii și familia priveau îngroziți cum, în doar câțiva ani, un bărbat pe care-l admirau și-a aruncat viața la coș. Nimeni nu înțelegea nimic. Era absolut evident că se schimbase ceva în Elliot, că durerile acelea paralizante de cap i-au produs și mai multă suferință decât crezuseră inițial.

întrebarea era — ce anume se schimbase?

Fratele lui Elliot l-a însoțit pe acesta de la un medic la altul. „Nu e el însuși”, spunea fratele. „Are o problemă. Pare bine, dar nu este. Vă jur că nu este.”

Medicii i-au făcut testele lor medicale, iar când au primit rezultatele, i-au anunțat că, din păcate, nu era nimic în neregulă cu Elliot sau că, cel puțin, bărbatul se încadra în definiția *lor* de normal, ba chiar era peste medie. Tomografia a ieșit perfect. Coeficientul de inteligență era încă ridicat. Gândirea rațională era solidă. Memoria, grozavă. Era capabil să discute susținut și în detaliu despre repercusiunile și consecințele deciziilor sale proaste. Putea să discute cu umor și farmec despre o varietate de subiecte. Psihiatrul a spus că nu suferea de depresie. Dimpotrivă, demonstra un nivel ridicat al stimei de sine și nu manifesta semne de anxietate sau stres cronic — afișa un calm aproape zen în fața uraganului provocat de propria neglijență.

Fratele lui nu a reușit să se împace cu situația. Ceva *era* greșit. Ceva *lipsea* din fratele său.

într-un final, din disperare, Elliot a fost dus la un faimos cercetător în neuroștiințe, Antonio Damasio.

La început, Damasio a făcut ce făcuseră și ceilalți medici: l-a supus pe Elliot unor teste cognitive. Memorie, reflexe, inteligență, personalitate, relații spațiale, raționament moral — totul în regulă. Elliot le-a trecut cu brio.

Apoi, Damasio a făcut ceva la care niciun alt doctor nu s-a gândit: a vorbit cu Elliot — adică a vorbit *cu adevărat* cu el. Voia să afle totul: fiecare greșală, fiecare eroare, fiecare regret. Cum și-a pierdut locul de muncă, familia, casa, economiile? I-a cerut să-i povestească fiecare decizie și să-i explice procesele sale de gândire (sau, în cazul său, absența acestor procese).

Elliot era capabil să explice în detaliu *ce* decizii luase, dar nu putea să explice *de ce* luase deciziile respective. Își amintea cu precizie, ba chiar cu un oarecare accent dramatic toate faptele și secvențele de evenimente, dar când i se cerea să analizeze procesul de luare a deciziilor — de ce a decis că era mai important să plece să cumpere un capsator nou decât să se întâlnească cu un investitor, de ce seria de filme James Bond era mai importantă decât viața copiilor săi? — era pierdut. Nu avea niciun răspuns. Și nu doar că nu avea niciun răspuns, dar nici măcar nu-l deranja asta. Pur și simplu nu-i păsa.

Iată un om care pierduse *totul* din pricina alegerilor lui proaste și a greșelilor, care demonstrase că nu avea *niciun pic de control*, care demonstra că era conștient de dezastrul din viața sa, dar nu simțea niciun fel de remușcare din pricina asta, care nu nutrea resentimente față de sine și niciun pic de rușine. Mulți s-au sinucis din mai puțin de-atât. Și totuși, Elliot nu doar că se simțea confortabil cu neșansa lui, dar era *indiferent* față de ea.

Atunci a înțeles Damasio ceva extraordinar: testele psihologice la care fusese supus Elliot erau menite să măsoare *gândirea*, dar niciunul nu era proiectat să măsoare capacitatea lui de *a simți*. Doctorii fuseseră atât de preocupați de capacitățile cognitive ale lui Elliot, că nimănui nu-i trecuse prin cap că, de fapt, îi fusese afectată *capacitatea emoțională*. Dar, chiar

dacă ar fi înțeles asta, nu aveau la dispoziție instrumente standardizate de măsurare a afecțiunilor emoționale.

Într-o zi, unul dintre colegii lui Damasio a scos la imprimantă o serie de imagini groțesti și tulburătoare. Imagini cu victime ale unor incendii, scene îngrozitoare ale unor crime, orașe distruse de război și copii înfomețați. I le-a arătat pe rând lui Elliot.

Acesta era complet indiferent. Nu simțea nimic. Lipsa lui de reacție era atât de șocantă, că până și el a remarcat cât de pierdut era. Era absolut sigur că aceleași imagini l-ar fi tulburat în trecut, că inima lui ar fi fost cuprinsă de empatie și groază, că ar fi fost dezgustat de asemenea imagini. Dar acum? Privind cele mai revoltătoare exemple de corupție ale naturii umane, Elliot nu simțea nimic.

Damasio era de-acum convins că identificase problema: în cazul lui Elliot, capacitățile de cunoaștere și raționament erau intacte, dar tumora și/sau extirparea acesteia îl vitregise de abilitatea de-a empatiza și simți. Lumea lui interioară nu mai era compusă din nuanțe de alb și negru, ci se transformase într-o miasmă nesfârșită de gri. Recitalul de pian al fiicei sale îi provoca aceeași mândrie paternă fericită și vibrantă ca achiziționarea unei perechi de șosete. Pierderea unui milion de dolari era echivalentă cu alimentarea cu carburant a mașinii, spălarea lenjeriei de pat sau un episod din *Family Feud*. Devenise o mașină ambulantă de nepăsare. Lipsit de abilitatea de a face judecăți de valoare și de a separa binele de rău, indiferent de inteligența sa, Elliot nu mai avea deloc autocontrol³.

Dar aici intervine o întrebare extrem de importantă: dacă abilitățile cognitive ale lui Elliot (inteligența, memoria, atenția) erau în stare perfectă de funcționare, de ce nu mai era capabil să ia decizii eficiente?

Asta i-a contrariat pe Damasio și colegii săi. Fiecare dintre noi și-a dorit uneori să nu mai simtă, pentru că emoțiile noastre ne împing să facem lucruri stupide pe care mai târziu le regretăm. Vreme de secole, psihologii și filosofii au presupus că soluția tuturor problemelor vieții este amortirea sau suprimarea emoțiilor. Dar iată un om golit cu totul de emoții și empatie, un om care mai avea doar inteligență și rațiune, a cărui viață a degenerat rapid

într-un haos total. Cazul său contrazicea simțul comun în ce privește procesul rațional de luare a deciziilor și autocontrolul.

Însă mai exista o întrebare, la fel de șocantă: dacă Elliot era în continuare foarte inteligent și putea evalua rațional problemele care i se prezentau, cum se face că performanța lui profesională a scăzut atât de dramatic? Cum a fost posibil ca productivitatea lui să ajungă la zero? De ce și-a abandonat familia, deși era conștient de consecințele negative ale faptelor sale? Chiar dacă nu-ți mai pasă de mariajul și locul tău de muncă, ar trebui să fii capabil să consideri — *rațional* — că e înțelept să le păstrezi, nu? Până și sociopații înțeleg asta în cele din urmă. Elliot de ce nu a înțeles? Cât de greu poate fi să mergi din când în când la un meci din Liga Mică? Pierzându-și abilitatea de-a simți, Elliot a pierdut cumva și abilitatea de-a lua decizii. Și-a pierdut abilitatea de a-și controla propria viață.

Am trecut cu toții prin situații în care știam ce *trebuia* să facem, dar nu am făcut-o. Știm cu toții cum e să eviți rezolvarea unor probleme importante, cum e să-i ignori pe cei la care ții și să ratezi luarea celor mai bune decizii în propriul interes. De obicei, când nu reușim să facem ce ar trebui să facem, presupunem că eșecul vine din faptul că nu ne controlăm suficient emoțiile. Suntem prea indisciplinați sau nu deținem suficiente informații.

Cazul lui Elliot a pus sub semnul întrebării toate acestea. A reinterpretat ideea de autocontrol, ideea că ne putem forța pe cale logică să facem ce e bine pentru noi, în ciuda impulsivității și a emoțiilor noastre.

Pentru a produce speranță în viața noastră, trebuie mai întâi să simțim că avem control asupra vieții. Trebuie să simțim că suntem pe calea cea bună, că vânam „ceva mai bun“. Cu toate acestea, mulți dintre noi se luptă cu incapacitatea de autocontrol. Cazul lui Elliot a fost o adevărată revelație în privința cauzelor acestui fenomen. Acest bărbat, ajuns sărac, izolat și singur; acest bărbat care privea imagini ale unor corpuri ciopârțite, ale distrugerilor provocate de cutremure, imagini care ar fi putut fi la fel de bine metafore ale vieții sale; acest bărbat care a pierdut totul, absolut totul, dar care încă putea povesti despre asta cu un zâmbet în colțul gurii — acest bărbat avea să fie cheia revoluționării înțelegerii minții umane, a modului în care luăm decizii și a cât autocontrol avem de fapt.

Presupoziția clasică

întrebat cândva despre pasiunea lui pentru alcool, muzicianul Tom Waits ar fi mormăit celebra replică: „Prefer să abordez frontal o sticlă de băutură decât o lobotomie frontală”. Părea abțiguit când a rostit-o. Ah, și se întâmpla pe postul național de televiziune⁴.

Lobotomia frontală este o formă de operație pe creier în care se face o gaură în creier prin nas, după care lobul frontal este tăiat cu atenție cu ajutorul unui instrument la fel de precis și delicat precum un piolet⁵. Procedura a fost inventată în 1935 de către neurologul Antonio Egas Moniz⁶. Egas Moniz a descoperit că, atunci când le schilodești corect creierul persoanelor care suferă de anxietate extremă, depresie suicidară sau alte afecțiuni psihice (adică persoane care nu mai au nicio speranță), acestea se liniștesc.

Egas Moniz credea că, odată ce va fi perfecționată, metoda lobotomiei va putea vindeca toate formele de afecțiune psihică — și așa a și prezentat-o lumii. La finalul anilor 1940, procedura era foarte populară, fiind aplicată în cazurile a zeci de mii de pacienți din toată lumea. Egas Moniz avea chiar să câștige Premiul Nobel pentru descoperirea sa.

În anii 1950, oamenii au început să observe că — ar putea să sune cam nebunesc — să forezi în fața unui om pentru a-i decupa o bucățică din creier așa cum ai curăța gheața de pe un parbriz ar putea produce și niște efecte negative. Iar prin „niște efecte negative¹¹”, vreau să spun că pacienții deveneau niște legume. Deși de multe ori aceștia erau „vindecați¹¹” de afecțiuni emoționale extreme, procedura îi lăsa fără capacitatea de a se concentra, de a lua decizii, de a avea cariere, de a face planuri pe termen lung sau de a gândi viața în termeni abstracti. Pe scurt, pacienții deveneau niște zombi fără gândire, dar satisfăcuți. Deveneau ea Elliot. -

Dintre toate țările din lume, tocmai Uniunea Sovietică a fost prima care a interzis lobotomia. Sovietele au declarat că procedura era „contrară principiilor umane¹¹”, susținând că „transformă nebunii în idioți”⁷. Decizia a funcționat ca un duș rece pentru restul lumii, pentru că, să fim serioși, când începe Stalin să-ți țină lecții de etică și decență, atunci e clar că ai încurcat grav borcanele.

Lumea a început apoi, treptat, să interzică această practică, astfel că, în anii 1960, toți o detestau. Ultima lobotomie a fost efectuată în Statele Unite în anul 1967, iar pacientul a murit în urma procedurii. Zece ani mai târziu, Tom Waits murmură beat la televizor celebra replică, iar restul, cum se spune, e istorie.

Tom Waits a fost un alcoolic sarcastic care și-a petrecut cea mai mare parte a anilor 1970 încercând să țină ochii deschiși și să-și amintească unde și-a lăsat țigările⁸. În aceeași perioadă, și-a făcut timp să compună și să înregistreze șapte albume geniale. A fost deopotrivă prolific și profund, câștigând premii și vânzând milioane de albume celebrate în toată lumea. A fost unul dintre acei artiști rari a căror înțelegere a condiției umane poate fi cu adevărat surprinzătoare.

Gluma lui usturătoare despre lobotomie ne face să zâmbim, dar ea conține și o înțelepciune ascunsă: a prefera să ai pasiunea sticlei decât nicio pasiune; mai bine să găsești speranță în cele mai întunecate locuri decât să nu găsești deloc, pentru că fără impulsurile noastre rebele nu suntem nimic.

A existat întotdeauna o presuposiție tacită cum că emoțiile sunt sursa tuturor problemelor noastre și că dezordinea din viața noastră poate fi rezolvată prin rațiune. Acest fel de a gândi vine tocmai de la Socrate, cel care declara că rațiunea este izvorul tuturor virtuților⁹. La începuturile Iluminismului, Descartes susținea că rațiunea e separată de dorințele animalice și că ea trebuie educată astfel încât să controleze dorințele¹⁰. Kant spunea aproape același lucru¹¹. Freud, la fel, doar că făcea multe trimiteri la penis¹².

Așa că, în 1935, când a făcut prima lobotomie, sunt convins că Egas Moniz s-a gândit că tocmai descoperise o cale de a pune în practică ceea ce susțineau filosofii din ultimii două mii de ani că trebuie făcut: asigurarea dominației rațiunii asupra pasiunilor haotice, spre a ajuta omenirea să aibă în sfârșit un strop de autocontrol.

Această presuposiție (că emoțiile trebuie dominate prin mintea rațională) s-a strecurat de-a lungul secolelor și continuă să definească în mare măsură cultura de azi. Să o numim „Presuposiția Clasică”. Presuposiția Clasică

spune că, dacă un om este indis-ciplinat, nesupus sau răutăcios, atunci de vină e lipsa abilității de a-și subjugă sentimentele, adică omul e prea slab sau pur și simplu un distrus. Presupoziția Clasică vede pasiunile și emoțiile drept defecte, erori ale psihicului uman ce trebuie depășite și îndreptate în cadrul personalității.

Azi judecăm de regulă oamenii pornind de la Presupoziția Clasică. Persoanele ob&ze'sunt ridiculizate și înjosite, obezitatea lor fiind considerată un eșec al autocontrolului. Ei *știi* că ar trebui să fie slabi și totuși continuă să mănânce. De ce? Presupunem că ceva e în neregulă cu ei. Fumătorii: aceeași poveste. Dependenții de droguri au parte de același tratament, desigur, plus stigmatul infraționalității.

Persoanele deprimare și cu tendințe suicidare sunt etichetate în mod periculos pe baza Presupoziției Clasice, spunându-li-se că incapacitatea de a dobândi speranță și sens în propriile vieți este numai vina lor și că, dacă ar depune mai multe eforturi, poate că nu s-ar mai gândi atât de des să se spânzure.

Noi considerăm capitularea în fața emoțiilor un eșec moral. Lipsa autocontrolului este semnul unui caracter deficitar. Dimpotrivă, îi laudăm pe cei capabili să-și domine emoțiile. Suntem fanii sportivilor, ai oamenilor de afaceri și ai liderilor nemiloși și robotici în eficiența lor. Dacă un director doarme la birou și nu-și vede plozii câte șase săptămâni la rând — o, da, asta se cheamă determinare! Vedeți? Oricine poate să aibă succes!

E clar că nu e greu de înțeles cum Presupoziția Clasică poate să ducă la niște... hmm, presupoziții dăunătoare. Dacă Presupoziția Clasică e adevărată, atunci noi *ar trebui* să fim capabili să ne demonstrăm autocontrolul, să prevenim ieșirile emoționale și crimele pasionale și să evităm dependențele și comportamentele nefaste doar prin efort mental. Iar orice eșec în cele de mai sus reflectă un defect inerent sau ceva care nu funcționează în legătură cu noi.

De aceea dezvoltăm uneori falsa credință cum că ar trebui să ne schimbăm. Dacă nu ne atingem scopurile, nu reușim să slăbim, să promovăm sau să deprindem o abilitate nouă, atunci ceva e defect în noi. Așadar, pentru a ne păstra speranța, decidem că trebuie să *ne schimbăm*, să devenim cu totul

altcineva. Dorința de a ne schimba ne umple rezervoarele de speranță. „Vechiul eu“ nu a reușit să se scuture de groaznicul obicei al fumatului, dar „noul eu“ va reuși. Și așa începe o nouă cursă.

Dorința constantă de a te schimba devine ea însăși o formă de dependență: fiecare ciclu de „schimbare de sine“ duce la alte eșecuri în dobândirea autocontrolului, iar noi simțim că trebuie „să ne schimbăm“ din nou. Fiecare ciclu ne aduce speranța pe care o căutam, între timp, Presupoziția Clasică, sursa problemei, nu e nici măcar chestionată sau analizată, nicidecum aruncată peste bord.

În ultimele două secole, în jurul ideii de „schimbare de sine“ a înflorit o întreagă industrie, așa cum se întinde o acnee severă pe chipul unui adolescent. O industrie plină de false promisiuni și indicii către secretele fericirii, succesului și autocontrolului. Și totuși, industria nu face decât să consolideze aceleași tendințe care-i obligă pe oameni să se simtă de la bun început inadaptați¹³.

Adevărul e că mintea umană este mult mai complicată decât orice „secret“. Și nici nu te poți schimba pur și simplu, cum nici nu trebuie, aș spune? să simți mereu că e obligatoriu. Ne agățăm de povestea autocontrolului deoarece credința că avem control total asupra noastră este o sursă majoră de speranță. *Vrem* să credem că a ne schimba e la fel de simplu cu a ști ce să schimbăm. *Vrem* să credem că abilitatea de a face ceva se dobândește la fel de simplu ca decizia de a face lucrul respectiv și a aduna suficientă voință încât să o facem. *Vrem* să credem că suntem stăpânii propriului destin, capabili să ne împlinim orice vis.

De aceea descoperirea lui Damasio în cazul lui „Elliot“ a fost atât de importantă: a demonstrat că

Presupoziția Clasică e greșită. Dacă ar fi fost adevărată, dacă viața ar fi însemnat doar să învățăm să ne controlăm emoțiile și să luăm decizii pe baze raționale, atunci Elliot ar fi fost un șmecher de neoprit, mereu productiv, care nu ezită să ia hotărâri. Iar lobotomia ar fi încă la modă. Am strâns toți bani pentru o lobotomie așa cum strângem pentru silicoane.

Doar că lobotomiile *nu* funcționează, iar viața lui Elliot a ajuns o ruină.

Adevărul e că autocontrolul presupune mai mult decât voință. Se pare că emoțiile noastre sunt utile în luarea deciziilor și în acțiunile noastre. Chiar dacă nu ne dăm seama mereu de acest lucru.

Avem două creiere, care nu se pricep deloc să comunice unul cu celălalt

Să presupunem că mintea e o mașină. Să-i spunem „Mașina Conștiinței”. Mașina Conștiinței merge pe șoselele vieții, întâlnește intersecții, intrări și ieșiri. Șoselele și intersecțiile reprezintă deciziile pe care trebuie să le luăm, cele care vor determina destinația.

Bun. în Mașina Conștiinței se află doi pasageri: Creierul Gânditor și Creierul Simțitor¹⁴. Creierul Gânditor e compus din gândurile conștiente, abilitatea de calcul, abilitatea de a analiza rațional diferite opțiuni și de a exprima idei prin limbaj. Creierul Simțitor e compus din emoții, impulsuri, intuiție și instincte. în vreme ce Creierul Gânditor se ocupă cu calcularea plății facturilor, Creierul Simțitor vrea să vândă tot și să se mute în Tahiti.

Fiecare dintre cele două creiere are punctele sale forte și slăbiciunile sale. Creierul Gânditor e conștiincios, precis și imparțial. E metodic și rațional, dar și lent. Consumă mult efort și energie și, la fel ca un mușchi, trebuie construit în timp și obosește când e folosit în exces¹⁵. Creierul Simțitor, pe de altă parte, trage concluzii repede și fără efort. Problema e că aceste concluzii sunt de multe ori inexacte și iraționale. Creierul Simțitor este și un fel de primadonă, având obiceiul să reacționeze exagerat.

Când ne gândim la noi și la deciziile noastre, presupunem în general că Mașina Conștiinței este condusă de Creierul Gânditor, iar Creierul Simțitor stă în dreapta și zburdă că vrea să ajungă acolo și dincolo. Mergem liniștiți, ne îndeplinim scopurile și găsim drumul spre casă, când Creierul Simțitor vede deodată ceva sclipitor, sexy sau amuzant și trage de volan într-acolo, ignorând traficul și avariind prin comportamentul său propria Mașină a Conștiinței, precum și pe ale altora.

Asta e Presupoziția Clasică, credința că rațiunea e cea care controlează viața, iar noi trebuie să dresăm emoțiile să stea liniștite și să-și țină gura

când conduc adulții. După care sărbătorim această luare cu sila și acest abuz al emoțiilor, felicitându-ne pentru autocontrolul de care am dat dovadă.

Dar nu așa funcționează Mașina Conștiinței. În cazul lui Elliot, odată cu extirparea tumorii, mașina sa a pierdut și Creierul Simțitor, ceea ce nu l-a ajutat deloc. De fapt, mașina s-a oprit. Pacienților trecuți prin procedura lobotomiei le-a fost scos Creierul Simțitor și închis în portbagaj, ceea ce i-a sedat și i-a transformat în niște leneși incapabili să se dea jos din pat sau să se îmbrace singuri.

Pe de altă parte, Tom Waits a fost cam tot timpul în contact cu Creierul Simțitor, primind sume uriașe de bani pentru a participa beat la emisiuni televizate. Cam așa stă treaba.

Adevărul e următorul: Creierul Simțitor conduce Mașina Conștiinței. Nu mă interesează cât de expert te crezi și câte titluri urmează după numele tău, pentru că toți suntem la fel. Și tu, și eu suntem niște roboți din came pilotați de un creier nebun al simțirii. Ține-ți secretele corpului pentru tine, te rog.

Creierul Simțitor conduce Mașina Conștiinței, pentru că, în cele din urmă, *doar emoția ne motivează să acționăm*. Pentru că acțiunea *este* emoție¹⁶. Emoția este sistemul hidraulic biologic care ne împinge corpurile la acțiune. Frica nu este o stare magică inventată de creierul tău. Nu, frica se produce în corp. E vizibilă în încordarea stomacului, în tensiunea mușchilor, în eliberarea de adrenalină, în dorința de a avea spațiu gol în jurul corpului. Dacă Creierul Gândirii există doar în configurațiile sinaptice din craniu, Creierul Simțirii este înțelepciunea și nechibzuința întregului corp. Furia împinge corpul la acțiune. Anxietatea îl face să se retragă. Bucuria luminează mușchii faciali, în timp ce tristețea încearcă să-ți pună existența în umbră. Emoția inspiră acțiune, iar acțiunea inspiră emoție. Cele două sunt inseparabile.

Așa ajungem la cel mai simplu și mai evident răspuns la veșnica întrebare: de ce nu facem lucrurile pe care știm că trebuie să le facem?

Pentru că nu *simțim* că vrem să le facem.

Nicio problemă legată de autocontrol nu e o chestiune ce ține de informație, disciplină sau rațiune, ci una *emoțională*. Autocontrolul este o problemă emoțională, la fel ca lenea, procrastinarea (tendința de a amâna la nesfârșit), performanțele scăzute, impulsivitatea.

Nasol. Nasol pentru că problemele emoționale sunt mult mai dificil de rezolvat decât cele raționale. Pentru calcularea facturilor există ecuații matematice, dar nicio ecuație nu te va ajuta să închei o relație proastă.

Și, cum probabil ați înțeles de-acum, cunoașterea intelectuală a metodelor de schimbare a comportamentului nu schimbă propriu-zis comportamentul (credeți-mă, am citit o grămadă de cărți despre nutriție, dar halesc burrito chiar în timp ce scriu rândurile astea). *Știm* că ar trebui să renunțăm la fumat sau la zahăr sau să ne bîrfim prietenii pe la spate, dar tot o facem. Și nu pentru că nu știm cum e mai bine, ci pentru că nu *simțim* cum e mai bine.

Problemele emoționale sunt iraționale, adică nu pot fi abordate cu ajutorul rațiunii. Ceea ce înseamnă mai multe vești proaste: problemele emoționale pot avea doar rezolvări emoționale. Totul ține de Creierul Simțitor. Si am văzut cu totii cum conduce »

Creierul Simțitor în majoritatea cazurilor; e destul de înfricoșător.

În timpul ăsta, Creierul Gânditor stă pe locul pasagerului, imaginându-și că deține controlul. În cazul în care Creierul Simțitor este șoferul, atunci Creierul Gânditor este navigatorul. Deține un stoc serios de hărți ale realității pe care le-a desenat și le-a acumulat de-a lungul vieții. Știe cum să revină de unde a plecat și cum să găsească rute alternative către aceeași destinație. Știe unde sunt curbele periculoase și unde scurtăturile. Se percepe corect ca fiind creierul inteligent și rațional și crede că asta îi oferă privilegiul de a conduce Mașina Conștiinței. Dar, vai, nu e așa. Cum spunea Daniel Kahneman, Creierul Gândirii este „personajul secundar care se consideră eroul principal”¹⁷.

Chiar dacă uneori nu se suportă unul pe celălalt, creierele noastre au nevoie unul de celălalt. Creierul Simțitor produce emoții care ne pun în mișcare, iar Creierul Gânditor ne sugerează direcția în care trebuie să acționăm. Cuvântul-cheie este *sugerează*. Creierul Gânditor nu este capabil să

controleze Creierul Simțitor, însă îl poate *influența*, uneori destul de consistent. Creierul Gânditor poate convinge Creierul Simțitor să urmeze un drum nou pentru un viitor mai bun, să se întoarcă din drum atunci când a greșit sau să ia în calcul rute și teritorii ignorate anterior. Dar Creierul Simțitor este încăpățânat, astfel că, atunci când și-a propus să meargă într-o direcție, va merge în direcția respectivă, indiferent de faptele și datele prezentate de Creierul Gânditor. Psihologul Jonathan

Haidt, specializat în etică, compara cele două creiere cu un elefant și călărețul acestuia: călărețul poate să acționeze cu blândețe pentru a îndrepta elefantul într-o anumită direcție, dar elefantul va merge întotdeauna acolo unde dorește¹⁸.

Mașina clovnului

Oricât de minunat ar fi, Creierul Simțitor are și partea sa întunecată. În cadrul Mașinii Conștiinței, el e asemenea unui iubit abuziv care refuză să tragă pe dreapta și să ceară indicații — el *urăște* să i se spună unde să meargă și va avea grijă să suferi dacă îți arăți cumva nemulțumirea față de abilitățile sale de șofer.

Pentru a evita toată această zarvă psihologică, dar și pentru a menține sentimentul speranței, Creierul Gânditor dezvoltă tendința de a desena: hărți care să explice sau să justifice destinația'deja aleasă de Creierul Simțitor. Dacă cel din urmă vrea înghețată, în loc să-l contrazică cu informații despre zahărul procesat și excesul de calorii, Creierul Gânditor decide că „Știi ce, am muncit suficient azi. *Merit* niște înghețată”, iar Creierul Simțitor reacționează printr-un sentiment de ușurare și satisfacție. Dacă Creierul Simțitor decide că partenerul s-a comportat urât fără niciun motiv, Creierul Gânditor va reacționa imediat amintindu-și episoade în care tu ai fost un exemplu de răbdare și modestie, în timp ce partenerul complota în secret să-ți distrugă viața.

Așa ajung cele două creiere să dezvolte o relație nesănătoasă, care s-ar putea să-ți aducă aminte de felul cum comunicau părinții tăi pe vremea când

erai copil și mergeați în excursii împreună. Creierul Gânditor inventează lucrurile pe care vrea să le audă Creierul Simțitor. În schimb, Creierul Simțitor promite să nu arunce mașina în prăpastie omorând pe toată lumea.

E incredibil de ușor să-ți lași Creierul Gânditor să cadă în capcana trasării hărților pe care vrea să le urmeze Creierul Simțitor. Se numește „tendința în serviciul sinelui”¹¹ și stă la baza tuturor nenorocirilor omenirii.

De regulă, tendința în serviciul sinelui îți aduce niște prejudecăți în plus, făcându-te mai egoist. Presupui că ceea ce *simți* a fi în regulă chiar *este* în regulă. Ajungi să judeci din scurt oamenii, locurile, grupurile și ideile, emițând verdicte nedrepte sau chiar un pic fanatice.

În forma sa extremă, tendința în serviciul sinelui poate deveni de-a dreptul o fantasmă, care te va face să crezi într-o realitate care nu există, îți va estompa amintirile și va exagera faptele, totul pentru satisfacerea nesfârșitelor nevoi ale Creierului Simțitor. În cazul în care Creierul Gânditor e slab și/sau needucat sau atunci când Creierul Simțitor e furios, primul va ceda capriciilor și stilului periculos de condus al celui din urmă. Va pierde capacitatea de a judeca pentru sine sau de a contrazice concluziile acestuia.

Astfel, Mașina Conștiinței va deveni o Mașină a Clovnului, dotată cu cauciucuri sprintene roșu-țipător și din care va răsună o muzică de circ oriunde vei merge¹⁹. Mașina Conștiinței se transformă în Mașina Clovnului în clipa în care Creierul Gânditor capitulează total în fața Creierului Simțitor, când scopurile vieții sunt determinate doar de gratificarea de sine, când adevărul e ascuns într-o cutie de presupuziții în serviciul sinelui, când toate credințele și principiile se pierd într-o mare de nihilism.

Mașina Clovnului duce invariabil la dependență, narcisism și comportamente compulsive. Oamenii a căror minte a devenit o Mașină a Clovnului sunt ușor de manipulat de către persoane sau grupuri care-i fac sistematic să se simtă bine — fie că vorbim de lideri religioși, politicieni, guru ai gândirii motivaționale sau mai știu eu ce forum sinistru de pe internet. O Mașină a Clovnului va izbi bucuroasă alte Mașini ale Conștiinței (adică alți oameni) cu roțile sale masive și roșii, iar Creierul Gânditor va justifica aceste acțiuni spunând că oamenii respectivi asta mer-îță — sunt răi, inferiori sau au probleme închipufte.

Unele Mașini ale Clovnului conduc doar spre distracții — alcool, sex, petreceri. Altele spre putere. Acestea sunt cele mai periculoase, deoarece Creierul Gânditor e montat să creeze justificări ale abuzurilor și subjugării celorlalți prin intermediul unor teorii intelectuale sofisticate despre economie, politică, rasă, genetică, gen, biologie, istorie și așa mai departe. Mașina Clovnului poate să conducă și spre ură uneori, fiindcă ura provoacă o satisfacție bizară și un sentiment de autosuficiență. O astfel de minte e înclinată să simtă o furie despre care crede că e îndreptățită, iar identificarea unei ținte exterioare o va asigura de superioritatea sa morală. Va duce inevitabil la distrugerea celorlalți, întrucât doar distrugerea și subjugarea lumii exterioare îi poate satisface impulsurile interne.

E greu să scoți pe cineva din Mașina Clovnului odată ce a intrat în ea. În Mașina Clovnului, Creierul Gânditor a fost hărțuit și abuzat de către Creierul Simțitor o perioadă suficient de îndelungată încât să dezvolte sindromul Stockholm — nu-și mai poate imagina o viață dincolo de satisfacerea și justificarea perechii sale. Nu doar că nu începe vorbă să antago-nizeze Creierul Simțitor sau să pună întrebări legate de destinație, dar te urăște dacă îi sugerezi să facă una ca asta. Mașina Clovnului nu permite gândire independentă sau exercitarea abilității de evaluare a contradicțiilor ori de modificare a credințelor și opiniilor. Persoana cu o minte de tip Mașina Clovnului încetează într-o oarecare măsură să mai aibă o identitate.

Din acest motiv, liderii de cult încep prin a-i încuraja pe oameni să-și închidă cât mai mult posibil Creierul Gânditor. Inițial, oamenii *resimt* plăcut această măsură, pentru că de multe ori Creierul Gânditor îl corectează pe celălalt, arătându-i unde a greșit. Așadar, să-l reducă la tăcere le va plăcea foarte mult o vreme. Oamenii confundă întotdeauna ceea ce îi face să se *simtă* bine cu ceea ce *este* bine.

Metaforica Mașină a Clovnului e conceptul care i-a inspirat pe filosofii antici să avertizeze cu privire la prea multă indulgență de sine și o prea mare venerare a sentimentelor²⁰. Frica de Mașina Clovnului i-a inspirat pe greci și pe romani să predea virtuțile, provocând totodată Biserica creștină să răspândească mesajul abstenenței și al negării de sine²¹. Atât filosofii clasici, cât și Biserica au fost martori la distrugerea provocată de

ascensiunea la putere a unor persoane narcisice și megalomane. Și cu toții au crezut că singura cale prin care putem să ne descurcăm cu Creierul Simțitor e să-l punem pe tușă, să-i lăsăm cât mai puțin oxigen, împiedicându-l astfel să arunce în aer și să distrugă lumea din jurul lui. Această gândire a condus la apariția Presupoziției Clasice: singura cale de a fi un om bun este dominația Creierului Gânditor asupra Creierului Simțitor, victoria rațiunii asupra emoției, a datoriei asupra dorinței.

În cea mai mare parte a istoriei omenirii, oamenii au fost brutali, superstițioși și needucați. Cei din Evul Mediu torturau pisici ca sport și-și duceau copiii în piața centrală ca să vadă cum hoților le erau retezate testiculele²². Erau niște tâmpiți sadici și impulsivi, în cea mai mare parte a istoriei, lumea nu a fost un loc plăcut, în mare măsură din pricina exceselor Creierului Simțitor²³. Presupoziția Clasică era de multe ori singurul lucru care despărțea civilizația de anarhie.

Apoi, în ultimele două sute de ani, s-a întâmplat ceva. Oamenii au construit trenuri și mașini și au inventat încălzirea centrală și alte chestii. Prosperitatea economică a saturat impulsivitatea umană. Oamenii nu mai aveau de ce să-și facă griji legate de hrană sau să se teamă că-și vor pierde viața dacă-l insultă pe rege. Viața a devenit mai confortabilă și mai ușoară. Oamenii au început să aibă o grămadă de timp liber pe care să-l petreacă meditând și făcându-și griji în legătură cu tot felul de răhățișuri existențiale la care nu se mai gândiseră.

Rezultatul a fost apariția la finalul secolului XX a câtorva mișcări de promovare a Creierului Simțitor²⁴. Și, pe bună dreptate, eliberarea Creierului Simțitor de sub presiunea Creierului Gânditor a avut un efect terapeutic incredibil de mare pentru milioane de oameni (și continuă să fie și astăzi).

Problema e că oamenii au alunecat prea mult în partea cealaltă. Au început prin a recunoaște și a respecta sentimentele, ajungând în cealaltă extremă, la credința că sentimentele lor *sunt singurul lucru care contează*. Ceea ce e cu atât mai adevărat în cazul așa-numiților yuppies albi din clasa de mijloc crescuți sub auspiciile Presupoziției Clasice, care au ajuns să fie nefericiți la maturitate și au intrat târziu în contact cu Creierul Simțitor. Neavând

probleme reale, în afară de faptul că nu se simțeau bine în pielea lor, aceștia au ajuns să considere, eronat, că sentimentele sunt singurul lucru important și că hărțile Creierului Gânditor sunt niște simple inconveniente în calea sentimentelor. Multi dintre ei au botezat această amuțire a Creierului Gânditor în favoarea Creierului Simțitor „dezvoltare spirituală” și s-au convins singuri că pentru a ajunge la iluminare²⁵ e musai să se transforme în niște pramatii absorbite de sine, când nu făceau decât să satisfacă întruna capriciile vechiului Creier Simțitor. Aceeași Mașină a Clovnului vopsită în culori noi, spirituale²⁶.

Atât îngăduința exagerată față de emoții, cât și reprimarea lor pot conduce la o criză a speranței.

Persoana care-și neagă Creierul Simțitor devine apatică față de lumea exterioară²⁷. Respingându-și emoțiile, respinge posibilitatea de a face unele judecăți de valoare, adică își anulează capacitatea de a decide dacă un lucru e mai bun decât altul. Iar prin asta devine indiferentă față de viață și de rezultatele deciziilor sale. Se chinuie să interacționeze cu ceilalți. Relațiile sale se deteriorează. În cele din urmă, indiferența cronică o conduce la o întâlnire neplăcută cu Adevărul Inconfortabil. În definitiv, dacă nu există lucruri mai importante sau mai puțin importante, atunci nu există niciun motiv să faci un lucru sau altul. Iar, dacă nu avem motive să facem ceva, de ce să mai trăim?

Totodată, persoana care-și neagă Creierul Gânditor devine impulsivă și egoistă, îmbrăcând realitatea așa încât să se conformeze capriciilor și toanelor sale, care nu-i vor fi niciodată satisfăcute. Criza speranței, în cazul său, constă în aceea că, oricât ar mânca, bea, domina, regula, nimic nu va fi niciodată suficient — nu va conta suficient, nu va fi niciodată semnificativ. Persoana aceasta se va afla mereu într-un carusel al disperării, mereu pe fugă, fără a se mișca vreodată cu adevărat. Iar dacă la un moment dat se va opri, va fi imediat confruntată cu Adevărul Inconfortabil.

Știu, sunt dramatic, din nou. Dar, Creiere Gânditor, trebuie să fiu. Altfel Creierul Simțirii se va plictisi și va închide cartea. V-ați întrebat vreodată de ce unele cărți se citesc pe nerăsuflăte? Nu *tu* întorci paginile, nătărăule; Creierul Simțitor le întoarce. Anticiparea și suspansul, bucuria descoperirii

și satisfacția deznodământului. Scriitura bună este cea capabilă să le vorbească simultan ambelor creiere.

Asta e toată problema: a le vorbi ambelor creiere, a le integra într-un întreg cooperant, coordonat și unificat. Deoarece, dacă autocontrolul este o iluzie provocată de o prea bună părere despre sine a Creierului Gânditor, atunci doar acceptarea de sine ne poate salva — acceptarea emoțiilor noastre, cu care avem nevoie să colaborăm mai degrabă decât să lucrăm împotriva lor. Dar, Creiere Gânditor, pentru a ajunge la această acceptare trebuie să muncim nițel. Hai să stăm de vorbă. îți propun să ne întâlnim în secțiunea următoare.

Scrisoare deschisă către Creierul Gânditor

Salut, Creiere Gânditor.

Cum merge treaba? Ce fac ai tăi? Ce se mai aude cu încurcătura aia cu taxele la care lucrai?

Ah, stai. Să trecem peste. Am uitat — zău dacă-mi pasă!

Uite ce e, eu știu următorul lucru: Creierul Simțitor te încurcă în fel și chip. Poate că te încurcă într-o relație importantă. Poate că te face să dai telefoane penibile la 3 dimineața. Poate că-și administrează mereu substanțe pe care nu ar trebui să le folosească. Știu că există ceva ce ai vrea să controlezi la tine și pur și simplu nu poți. Și-mi imaginez că uneori chestia asta te face să-ți pierzi speranța.

Dar ascultă, toate lucrurile astea pe care le urăști la Creierul Simțitor — poftele lui, tentațiile, deciziile lui groaznice... sunt lucruri cu care va trebui cumva să empatizezi. Pentru că asta e singura limbă pe care o vorbește el: empatia. E o creatură sensibilă, alcătuită din sentimentele tale nenorocite, până la urmă. Mi-aș dori să nu am dreptate. Mi-aș dori să existe un grafic care să te ajute să înțelegi — știi tu, cum înțelegem *noi*. Dar nu există.

în loc să bombardezi Creierul Simțitor cu *fapte și motive*, începe prin a-l întreba cum se simte. Spune-i ceva de genul, „Hei, ce zici dacă am merge

azi la gimnastică?" sau „Ce-ai zice dacă am vinde totul și ne-am căra în Tahiti?"

Creierul Simțitor nu va răspunde prin cuvinte. Nu. E prea rapid pentru asta. Dar va răspunde prin emoții. Da, știu că e evident, dar tu, Creiere Gânditor, ești uneori cam greu de cap.

Creierul Simțitor s-ar putea să răspundă cu un sentiment de apatie sau anxietate. Ba s-ar putea chiar să exprime mai multe emoții, un pic de entuziasm amestecat cu nițică furie. Orice ar fi, tu, în calitate de Creier Gânditor (adică partea responsabilă din craniu), nu trebuie să judeci emoțiile care apar. Te simți apatic? Foarte bine; oricine se simte apatic câteodată.

Simți că te detești? Poate că e o invitație de a continua conversația. Sala de gimnastică mai poate aștepta.

E important să lași Creierul Simțitor să scoată la suprafață toate sentimentele sale siropoase și sucite. Tu doar ajută-le să iasă afară, unde pot respira, deoarece, cu cât se vor aerisi mai mult, cu atât mai puțin își vor încleșta mâinile pe volanul Mașinii Conștiinței²⁸.

Apoi, după ce simți că ai atins un oarecare nivel de înțelegere cu Creierul Simțitor, e timpul să-i vorbești în felul în care pricepe el: prin sentimente. Gândește-te la toate beneficiile pe care le poate aduce dorința de a-și schimba comportamentul. Pomenește toate chestiile sexy, strălucitoare și amuzante care ar putea aștepta la destinația dorită. Amintește-i, poate, ce bine se simte după ce face exerciții, ce grozav se simte când arată bine într-un costum de baie la soare, cât de mult te respectă când nu te-ai abătut de la scopurile tale, cât de fericit te simți când trăiești conform valorilor tale, când comportamentul tău e un exemplu pentru cei pe care-i iubești.

Pe scurt, trebuie să negociezi cu Creierul Simțitor așa cum te târguiești cu un vânzător marocan de covoare: dacă nu-l convingi că face un târg bun, toate discuțiile aprinse și toată gesticulația nu vor duce la niciun rezultat. Dacă ești de acord să faci ceva din ce-și dorește Creierul Simțitor, cere-i să facă ceva ce nu-i place. Uită-te la serialul tău preferat, dar numai la sală, în

timp ce ești pe banda de alergare. Ieși cu prietenii, dar numai dacă ai plătit facturile lunare²⁹.

Ia-o ușor. Aminteste-ti — Creierul Simțitor este foarte sensibil și complet nerezonabil.

Când oferi ceva ușor care aduce beneficii emoționale (cum ar fi, să te simți bine după un antrenament, să urmezi o carieră pe care o consideri importantă, să fii admirat și respectat de copiii tăi), Creierul Simțitor va răspunde cu o altă emoție, fie ea pozitivă sau negativă. Dacă emoția e pozitivă, creierul va fi dispus să mai meargă o vreme în direcția respectivă — dar numai puțin! Amintește-ți: sentimentele nu durează. De aceea trebuie să o iei încet. Azi, Creiere Simțitor, e suficient dacă-ți pui doar pantofii de sport. Atât. Să vedem ce se întâmplă³⁰.

Când răspunsul Creierului Simțitor e negativ, pur și simplu recunoști emoția negativă și oferi o variantă de compromis. Vezi cum răspunde Creierul Simțitor. Apoi clătești și repeți.

Însă orice ai face, *nu te certa* cu el. Asta doar agravează lucrurile. În primul rând, nu poți 'sa câștigi. Creierul Simțitor e întotdeauna la volan. În al doilea rând, dacă te cerți cu Creierul Simțitor pe marginea emoțiilor negative, vei reuși doar să-l faci să se simtă și mai rău. De ce ai vrea una ca asta? Parcă tu erai ăla deștept, Creiere Gânditor.

Acest dialog cu Creierul Simțitor va continua într-un du-te-vino zile, săptămâni, poate chiar luni. Prostii, poate chiar ani. Dialogul dintre cele două creiere presupune antrenament. Pentru unii, ar putea fi benefic să recunoască ce emoții scoate la suprafață Creierul Simțitor. Unele Creiere Gânditoare au ignorat atâta vreme contrapartidele simțitoare, că s-ar putea să fie nevoie de o perioadă mai lungă pentru a reînvăța să asculte.

Alții se vor confrunta cu problema contrară: vor trebui să-și educe Creierul Gânditor să se exprime, să-l forțeze să propună gânduri independente (direcții noi), care sunt separate de sentimentele Creierului Simțitor. Aceștia trebuie să se întrebe: și dacă e greșit să simtă asta Creierul meu Simțitor? Dar să ia în considerare și alternativele. La început, le va fi greu. Cu cât vor repeta însă acest dialog, cu atât cele două creiere vor începe să se asculte

unul pe celălalt. Creierul Simțitor va începe să elibereze tot mai multe emoții, iar Creierul Gânditor va înțelege mai bine cum să-l ajute să navigheze prin viață.

Asta e ceea ce în psihologie se numește „reglare afectivă”¹¹ și se referă la a învăța cum să pui niște parapete și semne cu sens unic în viața ta astfel încât să ajuți Creierul Simțitor să nu cadă de pe stânci³¹. E muncă grea, dar se poate spune că e *singura* muncă.

Creiere Gânditor, control asupra sentimentelor nu vei avea. Autocontrolul este o iluzie. Este iluzia care se produce atunci când cele două creiere sunt aliniat și respectă aceeași desfășurare a acțiunii. E o iluzie menită să dea speranță oamenilor. Atunci când Creierul Gânditor nu e aliniat cu cel Simțitor, oamenii se simt lipsiți de putere, iar lumea din jurul lor pare fără speranță. Singura cale de a menține constant această iluzie este comunicarea substanțială și alinierea celor două creiere la aceleași valori. Este o abilitate, la fel ca jocul de polo sau aruncatul la țintă vie.

E nevoie de muncă. Vor exista eșecuri. S-ar putea să-ți tai venele și să umpli pe toată lumea de sânge. Asta e prețul biletului.

Creiere Gânditor, uite ce trebuie să faci. Se poate să nu ai autocontrol, dar sigur ai controlul *sensului*. Asta e superputerea ta. Darul tău. Ține de tine să controlezi *sensul* tendințelor și emoțiilor tale. Tu alegi să le descifrezi așa cum crezi. Tu desenezi harta. Iar asta e o putere foarte mare, deoarece sensul pe care-l atașăm sentimentelor noastre poate adesea să modifice reacția Creierului Simțitor la acestea.

Așa ia naștere speranța. Așa ia naștere sentimentul că viitorul poate fi prosper și plăcut: interpretând atent și într-un mod util căcaturile pe care ți le servește Creierul Simțitor. În loc să te justifici și să devii rodul impulsurilor, provoacă-le și analizează-le. Modifică-le caracterul și forma.

Asta este esența unei terapii eficiente. Acceptarea de sine, inteligența emoțională și tot restul. De fapt, toată această „învață-ți Creierul Gânditor să descifreze și să coopereze cu Creierul Simțitor în loc să-l judece și să-l considere un nenorocit” este baza TCC (terapii cognitive-comportamentale) și a TAA (terapii de acceptare și angajament), precum și a altor acronime

amuzante inventate de psihologii clinicieni pentru a ne face viețile mai bune.

Criza speranței debutează adesea cu sentimentul profund al lipsei de control asupra noastră și asupra destinului nostru. Ne simțim victime ale lumii din jurul nostru sau, mai rău, ale propriei minți.

Luptăm cu Creierul Simțitor, încercând să-l supunem cu forța. Sau, dimpotrivă, îl ascultăm fără discernământ. Ne ridiculizăm și ne ascundem de lume din cauza Presupoziției Clasice. Și, de cele mai multe ori, abundența și conectivitatea lumii moderne doar agravează durerea produsă de iluzia autocontrolului.

Dar asta e misiunea ta, Creiere Gânditor, dacă te vei hotărî să o accepți: să negociezi cu Creierul Simțitor în termenii lui. Creează un mediu care să scoată din Creierul Simțitor cele mai bune tendințe și intuiții ale sale. Acceptă și lucrează *cu*, mai degrabă decât împotriva chestiilor pe care ți le azvârle Creierul Simțitor în față.

Orice altceva (toate judecățile, presupuzițiile și megalomaniile tale) este o iluzie. întotdeauna o iluzie. Nu deții controlul, Creiere Gânditor. Nu l-ai deținut și nu-l vei deține niciodată. Dar asta nu e un motiv să-ți pierzi speranța.

Antonio Damasio a scris până la urmă o carte, *Eroarea lui Descartes*, plecând de la experiența cu „Elliot” și restul cercetărilor sale, în care susține că așa cum Creierul Gânditor produce o formă logică, factuală de cunoaștere, bazată pe fapte, Creierul Simțitor dezvoltă un tip de cunoaștere încărcată cu valoare³². Creierul Gânditor face asocieri între fapte, informații și observații. Similar, Creierul Simțitor face judecăți de valoare plecând de la aceleași fapte, informații și observații. Creierul Simțitor decide ce e bine și ce e rău, ce e dezirabil și ce nu și, cel mai important, ce *merităm* și ce *nu merităm*.

Creierul Gânditor e obiectiv și orientat către fapte. Creierul Simțitor este subiectiv și relativ. Orice am face, nu putem traduce o formă de cunoaștere prin cealaltă³³. Asta e *adevărată* problemă cu speranța. Rareori se întâmplă să nu înțelegem, *intelectual* vorbind, de ce e bine să reducem consumul de

carbohidrați, să ne trezim mai devreme, să renunțăm la fumat. Problema e că undeva în Creierul Simțitor noi am decis că nu *merităm* să facem aceste lucruri, că nu suntem demni de ele. De aceea ne simțim așa de prost în legătură cu asta.

Acest sentiment de nevrednicie este de obicei efectul unei nenorociri întâmplată la un moment dat. Am trecut prin ceva groaznic și Creierul Simțitor a decis că *meritam* acele experiențe. Prin urmare, în ciuda ideilor mai bune ale Creierului Gânditor, Creierul Simțitor este programat să repete și să re trăiască suferințele trecute.

Iată problema fundamentală a autocontrolului. Asta este esența problemei în ceea ce privește speranța — nu un Creier Gânditor needucat, ci un Creier Simțitor needucat, unul care a adoptat și a acceptat judecăți de valoare negative despre sine și lume. Acesta e scopul oricărei psihoterapii autentice: îndreptarea valorilor personale, urmată de îndreptarea valorilor lumii.

Altfel spus, problema nu e că n-am ști cum să *nu* luăm un pumn în față. Ci că la un moment dat, probabil cu multă vreme în urmă, am luat un pumn în față și, în loc să-l dăm înapoi, am decis că-l meritam.

Capitolul 3

Legile emoției după Newton

Prima dată când a luat un pumn în figură, Isaac Newton se afla pe un câmp. Un unchi de-al lui îi explica de ce grâul trebuie plantat pe rânduri diagonale, dar Isaac nu asculta. Se uita la Soare, întrebându-se din ce-o fi făcută lumina.

Avea șapte ani¹.

Unchiul l-a pocnit așa de tare peste obrazul stâng, că, pentru o vreme, Isaac a căzut în nesimțire odată cu căderea la pământ. A pierdut orice sentiment de coeziune personală. Iar când piesele psihicului său au început să se recompună, o părțică tainică din el n-a mai ieșit din pământ, pierdută într-un loc din care n-avea să fie recuperată vreodată.

Isaac a rămas orfan de tată încă dinainte de-a se naște, iar după naștere mama l-a abandonat, ca să se mărite cu un boșorog bogat din satul vecin. Așa se face că Isaac și-a petrecut anii de formare pasat de colo-colo între unchi, verișori și bunici. Nu-l dorea nimeni în mod deosebit. Puțini știau ce să facă cu el. Era o povară. Dragostea ajungea greu la el, de cele mai multe ori aproape deloc.

Unchiul lui Isaac era un bețiv fără educație, deși știa măcar să numere gardurile și rândurile de pe câmp. Era singura sa abilitate intelectuală, pe care tocmai de aceea o exersa în exces. Isaac își însoțea unchiul la aceste sesiuni de numărare de rânduri deoarece era singurul moment în care acesta îi acorda vreun fel de atenție. Ca un pribeag în deșert, băiatul primea lacom oricât de puțină atenție i se acorda.

Isaac s-a dovedit a fi un copil-minune. La opt ani, calcula cantitatea de furaje necesară hrănirii oilor și porcilor în sezonul următor. La nouă ani, calcula în minte producția de grâu, orz și cartofi la hectar.

La zece ani, Isaac a decis că agricultura e o prostie, începând să calculeze traiectoria exactă a Soarelui de-a lungul anotimpurilor. Unchiului nu-i păsa de traiectoria Soarelui, pentru că asta nu punea nimic pe masă — cel puțin nu în mod direct —, așa că l-a pocnit din nou pe Isaac.

Nici la școală n-a fost mult mai bine. Isaac era palid, costeliv și absent. Nu avea abilități sociale. Îi plăceau chestii de tocilari, cum ar fi ceasurile solare, sistemele carteziane și cum se poate stabili dacă Luna are o formă sferică sau nu. În timp ce alți copii jucau crichet sau se fugăreau prin pădure, Isaac petrecea ore în șir uitându-se în apa râului și întrebându-se cum face ochiul să vadă lumina.

Copilăria lui Isaac Newton a însemnat o lovitură după alta. În cazul său, Creierul Simțitor a învățat cu fiecare lovitură să simtă adevărul inexorabil: că există ceva inerent greșit în el. Altfel, de ce l-ar fi abandonat părinții? De ce l-ar fi ridiculizat colegii? Ce altă explicație să aibă solitudinea lui aproape constantă? Pe când Creierul Gânditor era preocupat să deseneze grafice fabuloase și să cartografieze eclipsele lunare, Creierul Simțitor interioriza tacit cunoașterea faptului că ceva e fundamental defect la acest băiețel englez din Lincolnshire.

într-o zi, a scris în caiet: „Sunt un omuleț. Palid și slab. Eu nu am Ioc nicăieri. Nici în casă, nici în capătul iadului. Ce pot să fac? La ce să fiu bun și eu? Pot doar să plâng“².

Tot ce-ați citit până aici despre Isaac Newton este adevărat sau măcar foarte plauzibil. Dar să ne imaginăm pentru o clipă că ar exista un univers paralel. Să presupunem că în acest univers paralel există un alt Isaac Newton, destul de asemănător cu al nostru. Tot dintr-o familie destrămată și abuzivă provine. Tot o viață de izolare furioasă trăiește. Tot genial la calcularea și măsurarea tuturor lucrurilor înconjurătoare.

Să presupunem că în loc să măsoare și să calculeze obsesiv lumea exterioară, naturală, Newton din universul paralel decide să măsoare și să calculeze obsesiv lumea interioară, psihologică, lumea minții și inimii omenești.

Nu trebuie să facem un mare salt de imaginație, întrucât victimele abuzurilor se numără adesea printre cei mai fini observatori ai naturii umane. Pentru mine sau pentru tine, observarea oamenilor s-ar putea să fie o activitate amuzantă de făcut duminica în parc. Pentru cei abuzați însă, este o aptitudine de supraviețuire. Ei știu că violența poate izbucni dintr-o clipă în alta, așa că-și dezvoltă o abilitate fină, în stilul lui Spiderman, de a se autoproteja. Un ton ridicat, o sprânceană înălțată, un oftat — orice le poate declanșa alarma interioară.

Să ne imaginăm că acest Newton din universul paralel, acest „Emo Newton“, își îndreaptă obsesia către oamenii din jurul lui. Ține jurnale, cataloghează toate comportamentele observabile ale colegilor și membrilor familiei. Notează neobosit, documentând fiecare acțiune și fiecare cuvânt. Uplete sute de pagini cu observații fără sens ale unor comportamente despre care oamenii nici nu bănuiesc că le au. Emo Newton speră ca, așa cum măsurătorile te ajută să prezici și să controlezi lumea naturală, forma și configurația Soarelui, Lunii și stelelor, tot așa măsurătorile potrivite ar trebui să fie capabile să prezică și să controleze lumea lăuntrică, lumea emoțională.

Emo Newton a descoperit prin observațiile sale ceva dureros, ceva ce știm cu toții într-o măsură sau alta, dar ceva ce puțini dintre noi sunt dispuși să

recunoască: oamenii sunt mincinoși, toți până la unul. Mințim constant și din obișnuință³. Mințim despre lucruri importante și despre nimicuri. Și de obicei nu mințim din răutate — mai degrabă îi mințim pe ceilalți pentru că avem obiceiul să ne mințim pe noi⁴.

Isaac observă că lumina se reflectă în inimile oamenilor pe căi pe care aceștia nu par să le știe; că oamenii spun că-i iubesc pe cei pe care par să-i urască; se imaginează virtuoși când comit cele mai mari nedreptăți și cruzimi. Dar, undeva în mintea lor, cred că acțiunile lor sunt pline de sens și adevărate.

Isaac hotărăște că nimeni nu poate fi de încredere. Niciodată. Calculează că durerea lui e invers proporțională cu pătratul distanței dintre el și lume. Prin urmare, evită contactul cu ceilalți, nu intră în orbita nimănui și se ține departe de forța gravitațională a oricărei alte inimi omenești. Nu are prieteni și decide că nici nu dorește să aibă. Conchide că lumea este un loc dezolant, care-l face nefericit, și că singurul sens al vieții lui patetice stă în abilitatea lui de a documenta și măsura tocmai nefericirea lumii.

Destul de morocănos Isaac, dar nu lipsit de ambiție. A vrut să descopere traiectoriile inimilor oamenilor și viteza durerii acestora. Și-a dorit să cunoască forța valorilor lor și masa dorințelor lor. Și, cel mai important, a vrut să înțeleagă relațiile dintre toate acestea.

A decis să scrie *Cele trei legi ale emoției după Newton*⁵.

Prima lege a emoției după Newton

Orice acțiune cunoaște o reacție emoțională egală și opusă

Imaginează-ți că te pocnesc în față. Fără niciun motiv. Fără justificare. Doar violență pură.

Reacția instinctuală s-ar putea să fie să dai înapoi. Poate fizic: mă lovești la rândul tău. Poate verbal: mă înjuri în fel și chip. Sau poate că ai un răspuns de natură socială: chemi poliția sau vreo altă autoritate și te asiguri că sunt pedepsit pentru că te-am atacat.

Indiferent de răspunsul tău, vei simți un val de emoție negativă îndreptată împotriva mea. Și pe bună dreptate — e limpede că sunt un om îngrozitor. Până la urmă, ideea că ți-am produs durere fără niciun motiv, fără ca tu să *meriți* durere dă naștere unui sentiment de nedreptate. Între noi se deschide un soi de *hău moral*: sentimentul că unul dintre noi este inerent virtuos, iar celălalt un jegos inferior⁶. - **

Durerea produce hăuri morale. Și nu doar între oameni. Când te mușcă un câine, ești tentat să-l pedepsești. Când te lovești cu degetul de la picior de colțul mesei, ce faci? Țipi la masă. Dacă îți ia potopul casa, suferi și te înfurii pe Dumnezeu, pe univers, pe viață.

Acestea sunt exemple de hăuri morale. Ele semnaleză că tocmai s-a întâmplat ceva nedrept (ție sau altcuiva) și *meriți* să fii din nou întreg. Oriunde există durere, există și un sentiment inerent al superiorității/inferiorității. Și întotdeauna există durere.

Confrunțați cu hăuriLe morale, dezvoltăm emoții coplesitoare prin care vrem *egalizare* sau o revenire la egalitatea morală. Aceste dorințe de egalizare iau forma sentimentului de a *merita* sau nu ceva. Pentru căte-am lovit, tu simți că *merit* să fii lovit înapoi sau pedepsit în vreun fel. Sentimentul acesta (că eu merit să simt durere) îți va provoca reacții intense față de mine (cel mai probabil furie). Vei simți emoții intense și legate de faptul că tu *nu merita* să fii lovit, pentru că nu ai făcut nimic greșit și *ai fi meritat* un tratament mai bun din partea mea și a celor din jurul tău în general. Aceste emoții pot lua forma tristeții, a autocompătimirii sau confuziei.

Acest sentiment că „meritam” sau nu ceva este o judecată de valoare pe care o facem atunci când ne confruntăm cu un hău moral. Decidem că ceva e mai bun decât altceva, că cineva e mai bun decât altcineva, că o întâmplare e mai puțin de dorit decât alta. Hăurile morale sunt locul de naștere al valorilor noastre.

Acum să spunem că îmi cer scuze pentru că te-am lovit. Să spunem că așa zice: „Hei, cititorule, a fost complet nedrept și am întrecut cam mult măsura. Nu se va mai întâmpla niciodată. Iar ca simbol al regretului

copleșitor și vinei pe care o simt — iată, ți-am făcut un tort. Și ia și o sută de dolari. Poftă bună".

Să spunem și că acest comportament ar fi oarecum satisfăcător pentru tine. Accepti scuzele, tortul și suta de dolari și simți cu adevărat că totul e în regulă. Ne-am „egalizat". Hăul moral dintre noi a dispărut. M-am „revanșat". Ai putea spune chiar că suntem la egalitate — niciunul dintre noi nu e un om mai bun sau mai rău decât celălalt, niciunul nu mai merită un tratament mai bun sau mai rău decât celălalt. Ne situăm pe același plan moral.

Egalizările de tipul acesta restaurează speranța. Ele arată că nu e obligatoriu să fie ceva greșit la tine sau la lume. Îți poți continua ziua cu sentimentul că deții autocontrolul, o sută de dolari în buzunar și un tort delicios în frigider.

Acum să ne imaginăm un alt scenariu. De data asta nu te lovesc, ci îți cumpăr o casă.

Da, cititorule, tocmai ți-am cumpărat o casă, nene.

Asta va deschide un alt hău moral între noi. Doar că, în loc să simți dorința aprinsă de-a egaliza durerea pe care ți-am pricinuit-o, vei simți dorința intensă de-a egaliza fericirea pe care ți-am produs-o. E posibil să mă îmbrățișezi, să-mi mulțumești de o sută de ori, să-mi dai un dar în schimb, să-mi promiți că stai cu pisica mea atunci când am nevoie, până la sfârșitul zilelor.

Sau, dacă ești deosebit de bine-crescut (și ai oareșice autocontrol), s-ar putea chiar să *încerci să-mi refuzi oferta*, pentru că înțelegi că va produce un hău moral între noi pe care s-ar putea să nu fii niciodată capabil să-l străbați. Poate că vei afirma asta, spunându-mi: „Mulțumesc, dar categoric nu. Nu am nicio posibilitate să te *răsplătesc* vreodată".

La fel ca în cazul hăului moral negativ, hăul moral pozitiv te va face să simți că-mi ești dator, că-mi „datorezi" ceva, că eu merit ceva bun sau că trebuie să „te revanșezi" cumva. Vei experimenta sentimente intense de grațitudine și apreciere în prezența mea. Poate vei vărsa chiar o lacrimă de bucurie (auu, cititorule!).

Egalizarea hăurilor morale este una dintre înclinațiile noastre psihologice naturale: pozitiv pentru pozitiv, negativ pentru negativ. Emoțiile sunt forțele care ne împing să acoperim hăurile. În sensul acesta, orice *acțiune* solicită o *reacție* emoțională egală și opusă. Aceasta e Prima lege a emoției după Newton.

Prima lege a lui Newton dictează întotdeauna fluxul vieților noastre, pentru că este algoritmul prin care Creierul nostru Simțitor interpretează lumea⁷. Când un film provoacă mai multă durere decât eliberează, te plictisești sau poate chiar te înfurii (poate vei încerca să forțezi egalizarea cerând înapoi banii pe bilet). Când mama ta uită de ziua ta de naștere, e posibil să te gândești să egalizezi relația ignorând-o timp de șase luni. Sau, dacă ești ceva mai matur, îi comunică dezamăgirea ta⁸. Dacă echipa ta favorită pierde într-un meci oribil, vei fi tentat să participi la mai puține meciuri pe viitor sau să-i încurajezi mai reținut. Dacă descoperi că ești talentat la desen, admirația și satisfacția provocate de competența ta te vor face să investești timp, energie, emoție și bani în meșteșugul tău⁹. Dacă țara ta alege un președinte tâmpit, te vei simți deconectat de națiune și guvern, ba chiar și față de ceilalți cetățeni. În plus, vei simți că ți se datorează ceva pentru că trebuie să suporti niște politici cu care nu ești de acord.

Egalizarea e prezentă în orice experiență, deoarece *dorința de egalizare este emoțională*. Tristețea e sentimentul neputinței în fața percepției unei pierderi. Furia este dorința de a egaliza prin forță și agresiune. Fericirea este sentimentul eliberării de durere, în timp ce vina este sentimentul că meriți o durere care nu mai vine¹⁰.

Dorința de egalizare e baza justiției noastre. A fost codificată de-a lungul vremurilor în regulamente și legi, cum era sentința clasică a regelui babilonian Hammurabi, „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte”; sau regula de aur din Biblie, „să le faci celorlalți ceea ce ți-ai face ție”. În biologia evoluționistă, se numește „altruism reciproc”¹¹, iar în teoria jocului, strategia „unu pe unu”¹².

Prima lege a lui Newton produce sentimentul moral. Ne sporește percepția dreptății. Reprezintă temelia tuturor culturilor umane. Și...

Este sistemul de operare al Creierului Simțitor.

Pe când Creierul Gânditor creează cunoaștere factuală plecând de la observație și logică, Creierul Simțitor creează valori plecând de la experimentarea durerii. Experiențele care ne *provoacă* durere dau naștere unor hăuri morale în mințile noastre, iar Creierul Simțitor le cataloghează drept inferioare și indezirabile. Experiențele de *retrăire* a durerii provoacă hăuri morale în direcția contrară, iar Creierul Simțitor le consideră superioare și dezirabile.

Putem spune că, așa cum Creierul Gânditor face conexiuni laterale între evenimente (asemănări, deosebiri, cauze/efecte etc.), Creierul Simțitor face conexiuni ierarhice (mai bun/mai rău, dezirabil/indezirabil, superior moral/inferior moral)¹³. Creierul Gânditor gândește orizontal (care este *legătura* dintre lucruri?), iar Creierul Simțitor gândește vertical (care dintre aceste lucruri este *mai bun/mai rău?*) Creierul Gânditor decide cum *sunt* lucrurile, iar Creierul Simțitor decide cum *ar trebui să fie* lucrurile.

Creierul Simțitor creează *ierarhii valorice* pentru toate experiențele noastre¹⁴. Ca și cum am avea o bibliotecă imensă în subconștient în care experiențele cele mai importante (cu familia, cu prietenii, cu burritos) sunt păstrate pe rafturile de sus, iar experiențele cele mai puțin dezirabile (moartea, taxele, indigestia) sunt depozitate jos. Creierul Simțitor ia decizii doar în baza rafturilor celor mai de sus.

Ambele creiere au acces la ierarhia valorică. Creierul Simțitor hotărăște pe ce raft trebuie să stea ceva, iar Creierul Gânditor e capabil să arate în ce fel sunt conectate anumite experiențe și să sugereze cum ar trebui reajustată ierarhia valorilor. Asta e chiar esența „dezvoltării”: reprioritizarea ierarhiei valorilor într-o manieră optimă¹⁵.

Eu, de exemplu, am avut o prietenă care era omul cel mai petrecăreț din câți am cunoscut. Petrecea toată noaptea și mergea de la petrecere direct la serviciu, după zero ore de somn. Ei i se părea caraghios să se trezească dimineața devreme sau să stea în casă vineri seara. Ierarhia valorilor ei arăta cam așa:

- Cei mai tari DJ

- Droguri de calitate

® Muncă

- Somn

Comportamentul ei putea fi prezis plecând de la această ierarhie. Prefera să muncească în loc să doarmă. Prefera să petreacă și să se facă varză în loc să muncească. Și *totul* în viața ei avea de-a face cu muzica.

Apoi a plecat într-un program de voluntariat dintre cele în care stai câteva luni printre copiii orfani dintr-o țară din Lumea a Treia și... totul s-a schimbat. Experiența a fost atât de puternică emoțional, încât i-a modificat complet ierarhia de valori. Acum arăta cam așa:

- Protejarea copiilor de suferințe inutile
- Muncă
- Somn
- Petreceri

Și deodată, ca prin magie, petrecerile n-au mai fost atât de amuzante. De ce? Pentru că interferau cu noua ei valoare supremă: ajutorul copiilor în nevoie. Și-a schimbat cariera, iar munca a devenit o prioritate. Își petrecea majoritatea serilor acasă. Nu mai consuma alcool și droguri. Dormea bine — într-adevăr, îi trebuiau cantități enorme de odihnă pentru a putea salva lumea.

Tovarășii de petreceri au compătimit-o; au judecat-o după valorile lor, fostele ei valori. Sărmana petrecăreață trebuie să meargă la culcare și să se trezească în fiecare dimineață ca să meargă la muncă. Sărmana petrecăreață nu mai poate să stea afară câte un weekend întreg pe MDMA.

Dar iată ce e amuzant la ierarhiile de valori: nu pierzi nimic când se modifică. Prietena mea n-a încetat să mai meargă la petreceri în favoarea carierei, ci pur și simplu petrecerile n-au mai fost la fel de distractive. Pentru că

„distracția" este produsul ierarhiei noastre de valori.

Când încetăm să mai prețuim ceva, lucrul respectiv nu va mai fi nici distractiv, nici interesant pentru noi. De aceea nu simțim pierdere sau lipsa unui lucru când încetăm să-l mai facem. Dimpotrivă, privim în urmă și ne mirăm cum de am trăit atâta vreme făcând ceva atât de caraghios și de trivial și de ce am pierdut atâta energie cu chestiuni care nu contează. Accesele de regret și rușine sunt bune; sunt un semn că evoluăm. Sunt produsul împlinirii speranțelor noastre.

A doua lege a emoției după Newton

Valoarea de sine este suma tuturor emoțiilor noastre de-a lungul timpului

Să revenim la exemplul cu lovitura, doar că de data asta să ne imaginăm că eu sunt protejat de un câmp magic de forță care mă apără de orice posibile consecințe. Nu mă poți lovi înapoi. Nu-mi poți spune nimic. Nici măcar altora nu le poți spune nimic despre mine. Sunt impenetrabil — un nenorocit malefic, atotevăzător și atotputernic.

Prima lege a emoției după Newton spune că, atunci când cineva (sau ceva) ne provoacă durere, se deschide un hău moral în noi și Creierul Simțitor reacționează cu emoții lacrimogene ca să ne motiveze să solicităm egalizarea.

Dar dacă egalizarea nu se produce niciodată? Dacă cineva (sau ceva) ne face să ne simțim îngrozitor, dar noi suntem incapabili să reacționăm sau să aplanăm conflictul? Dacă suntem lipsiți de orice putere de a egaliza lucrurile sau „de a le îndrepta"? Dacă propriul meu câmp de forță este pur și simplu prea puternic pentru tine?

Hăurile morale care persistă suficient de mult se normalizează¹⁶. Devin așteptările noastre din oficiu. își fac cuib în ierarhia noastră de valori. Dacă ne lovește cineva, dar noi nu suntem niciodată capabili să lovim înapoi, în cele din urmă Creierul Simțitor va ajunge la o concluzie surprinzătoare: merit să fiu lovit.

în definitiv, dacă n-am fi meritat, am fi avut șansa să egalizăm, nu? Faptul că nu putem egaliza arată că există ceva inerent inferior în legătură cu noi și/sau ceva inerent superior în legătură cu persoana care ne lovește.

Și asta face parte din reacția provocată de speranță. Pentru că, dacă egalizarea pare imposibilă, Creierul Simțitor propune alternativa imediat următoare: renunțarea, acceptarea înfrângerii, catalogarea propriei persoane ca fiind inferioară și având o valoare scăzută. Când cineva ne face rău, reacția imediată e de tipul „E un gunoi, eu am dreptate”. Dar, dacă nu avem ocazia de a egaliza și a acționa în virtutea acestei dreptăți, Creierul Simțitor va crede în explicația alternativă: „Sunt un rahat, *el* are dreptate”¹⁷.

Această abdicare în fața hăurilor morale persistente este o parte fundamentală a naturii Creierului Simțitor. E a doua lege a emoției după Newton: felul în care ajungem să prețuim tot ce ține de noi înșine este rezultatul sumei tuturor emoțiilor trăite de-a lungul timpului.

Abdicarea sau acceptarea unei inferiorități legate de noi înșine este adesea numită rușine sau valoare de sine scăzută. Spuneți-i cum vreți, rezultatul e același: când viața te ține în șuturi o vreme, începi să te simți neputincios în fața ei. Prin urmare, Creierul Simțitor ajunge la concluzia că meriți asta.

Desigur, și hăul moral inversat trebuie să fie la fel de adevărat. Când câștigăm nemeritat niște lucruri (diplome de participare, note mai bune decât meritam și medalii de aur pentru locul nouă), ajungem să credem (în mod eronat) că suntem inerent superiori. Așa dezvoltăm o versiune iluzorie a unei *ridicate valori de sine* sau, cum se spune în popor, devenim măgari.

Valoarea de sine este contextuală. Dacă în copilărie ai fost hărțuit din cauza ochelarilor de tocilar și a nasului caraghios, Creierul Simțitor va „ști” că ești un tocilar, chiar dacă la maturitate ai devenit o bunăciune irezistibilă. Cei crescuți în medii religioase stricte și pedepsiți aspru pentru impulsurile lor sexuale se maturizează având un Creier Simțitor care „știe” că sexul e ceva rău, deși Creierul Gânditor a înțeles că sexul e ceva natural și nemaipomenit.

Deși din exterior par diferite, valoarea de sine ridicată și valoarea de sine scăzută sunt, de fapt, fețele aceleași monede false. Întrucât fie simți că ești

mai bun decât ceilalți, fie simți că ești mai prost decât ceilalți, adevărul e unul singur: îți imaginezi că ești cineva special, ceva separat de restul lumii.

Cel care crede că merită un tratament special pentru că e nemaipomenit nu e foarte diferit de cel care crede că merită tratament special pentru cât de neimportant este. Ambii sunt narcisici. Ambii se cred speciali. Ambii consideră că lumea ar trebui să facă o excepție și să fie mai atentă cu valorile și sentimentele lor mai mult decât cu ale altora.

Narcisicii vor oscila între sentimente de superioritate și inferioritate¹⁸. La ei, ori toată lumea îi iubește, ori toată lumea îi urăște. Totul e extraordinar sau totul e distrus. Un eveniment a fost fie cel mai bun moment din viața lor, fie cel mai traumatizant. La ei nu există cale de mijloc, pentru că a recunoaște realitatea nuanțată și indescifrabilă ar presupune să renunțe la viziunea lor privilegiată cum că ar fi speciali. În general, narcisicii sunt insuportabili. Totul este despre ei și le cer și celorlalți ca totul să fie despre ei.

Dacă ești atent, vezi această alternare continuă între o valoare de sine ridicată și una scăzută peste tot în jurul tău: la criminalii în serie, la dictatori, la copiii plângăcioși, la mătușa ta insuportabilă care reușește să strice fiecare Crăciun. Hitler perora că Germania a fost tratată rău după Primul Război Mondial, pentru că toți se temeau de superioritatea ei¹⁹. Mai recent, un atacator cu tulburări mentale din California a încercat să justifice asaltul armat asupra sediului unei asociații de femei prin faptul că femeile se combină cu bărbați „inferiori”, obligându-l să rămână virgin²⁰.

Dacă ești onest, îl vei observa și în tine. Cu cât mai nesigur te face ceva să te simți, cu atât mai mult vei oscila între sentimente iluzorii de superioritate („Sunt cel mai bun!”) și inferioritate („Sunt un gunoi!”)

Valoarea de sine este o iluzie²¹. E un construct psihologic inventat de Creierul Simțitor pentru a prevedea ce-i este benefic și ce-l poate răni. În definitiv, *ceva* tot trebuie să simțim față de propria persoană, pentru a putea simți ceva despre lume, sentimente fără de care e imposibil să nutrim speranță.

Un oarecare grad de narcisism avem cu toții. Este inevitabil, fiindcă tot ce știm sau am experimentat ni s-a întâmplat sau ne-a fost predat. Natura conștiinței noastre dictează că totul se întâmplă *prin noi*. E firesc așadar ca prima noastră presupunere să fie că noi suntem buricul universului — pentru că noi *suntem* centrul tuturor experiențelor *noastre*²².

Cu toții supraestimăm aptitudinile și intențiile personale și le subestimăm pe ale celorlalți. Majoritatea oamenilor cred despre ei că sunt peste medie de inteligenți și dețin abilități peste medie în orice domeniu, cu atât mai mult atunci când nu e așa²³. Cu toții avem tendința de a crede că suntem mai onești și mai morali decât suntem de fapt²⁴. Fiecare dintre noi se va minți, dacă va avea prilejul, spunându-și că ce e bun pentru sine e bun și pentru ceilalți²⁵. Când o dăm în bară, tindem să credem că a fost vorba despre un accident fericit²⁶. Dar când ceilalți o dau în bară, ne grăbim să le judecăm caracterul²⁷.

Un nivel scăzut și constant de narcisism este natural, dar e totodată și sursa multora dintre problemele noastre sociopolitice. Aici nu e o discuție despre stânga și dreapta. Sau despre generația veche versus generația nouă. Sau despre Est și Vest.

Aici vorbim despre o problemă umană.

Orice instituție va decădea și se va perverti. Orice persoană care va beneficia de mai multă putere și mai puține constrângeri va avea mari șanse să folosească pentru sine puterea respectivă. Orice om care caută defectele flagrante ale celorlalți va fi orb la ale sale.

Bun venit pe Pământ. Ședere plăcută.

Creierul Simțitor îmbracă realitatea astfel încât ajungem să credem că toate problemele noastre și toată durerea sunt cumva speciale și unice în lume, în ciuda dovezilor că lucrurile stau exact invers. Ființele umane au nevoie de acest nivel de narcisism inerent, deoarece narcisismul este ultima linie de apărare împotriva Adevărului Inconfortabil. Să fim serioși: oamenii sunt nașpa, iar viața este din ce în ce mai dificilă și imprevizibilă. Fără o credință falsă în superioritatea (sau inferioritatea) noastră, fără credința iluzorie că

suntem extraordinari în *ceva*, ne-am arunca în cap de pe primul pod. Fără un pic de iluzie narcisică, fără un pic din veșnica minciună despre cât de speciali suntem, e foarte probabil că ne-am pierde orice speranță.

Dar narcisismul nostru inerent vine cu un preț. Fie că ești cel mai bun din lume sau cel mai slab, un lucru e adevărat: ești separat de lume.

Separarea asta perpetuează o suferință inutilă²⁸.

A treia lege a emoției după Newton

Identitatea ta rămâne neschimbată până ce o nouă experiență va acționa împotriva ei

Uite o poveste lacrimogenă clasică. Un băiat înșală o fată. Fata are inima zdrobită. E disperată. Băiatul o părăsește pe fată și durerea fetei se prelungește ani după despărțire. Fata nu se simte bine în pielea ei. Creierul ei Simțitor poate nutri speranță doar în cazul în care Creierul Gânditor alege una din două explicații. Ea poate să creadă fie că a) toți băieții sunt niște nenorociți, fie că b) ea e groaznică²⁹.

Rahat. Niciuna dintre opțiuni nu e bună.

Dar fata decide să meargă cu varianta a) „toți băieții sunt niște nenorociți”, pentru că până la urmă ea trebuie să trăiască cu ea însăși. Atenție, această decizie nu e una conștientă. Pur și simplu e decizia pe care o ia³⁰.

Să facem un salt în timp și să vedem ce se întâmplă peste câțiva ani. Fata cunoaște alt băiat. Un băiat care nu e un nenorocit. Ba dimpotrivă, e un băiat de treabă. Chiar un tip mișto. E un dulce. Un tip căruia îi pasă. Îi pasă cu adevărat.

Dar fata se află într-o dilemă. Acest băiat e adevărat? Cum e posibil? Ea *știe* că toți băieții sunt niște nenorociți. E adevărat. Trebuie să fie adevărat; o demonstrează cica-tricile ei emoționale.

Din nefericire, faptul că acest băiat nu e un ticălos e o realitate prea dureroasă pentru Creierul Simțitor al fetei, așa încât fata se convinge

singură că și acest băiat e, de fapt, un nenorocit. Se agață de cele mai mărunte defecte ale lui. Observă fiecare cuvânt nepotrivit, fiecare gest anapoda, fiecare atingere stângace. Fata examinează cu lupa cele mai nevinovate greșeli ale băiatului, până ce acestea devin cât se poate de evidente în mintea ei, avertizând-o „Fugi! Salvează-te!”

Asta și face. Fuge. Și fuge în cel mai îngrozitor mod cu putință. îl părăsește pentru un altul. Oricum toți băieții sunt niște nenorociți. De ce să nu schimbi un nenorocit cu altul? Nu înseamnă nimic.

Băiatul e zdrobit. Disperat. Durerea îl parazitează mulți ani și se transformă în vină. Iar vina îl pune într-o poziție neplăcută. Creierul Gânditor trebuie să ia o decizie: fie a) toate fetele sunt niște nenorocite, fie b) el însuși este un nimic.

Valorile noastre nu sunt doar colecții de sentimente. Valorile noastre sunt povești.

Când Creierul Simțitor simte ceva, Creierul Gânditor se apucă imediat de construit o poveste care să *explice* acel ceva. Faptul că ți-ai pierdut locul de muncă nu doar că e nasol, dar mintea ta a construit o poveste întreagă în jurul acestui eveniment: ticălosul de șef te-a lucrat pe la spate după atâția ani de loialitate. Ai dat totul companiei! Și ce ai primit în schimb?

Poveștile noastre sunt încăpățânate, se agață de mintea și identitatea noastră ca niște haine ude. Le purtăm cu noi și ne definim în funcție de ele. Le schimbăm cu ceilalți, căutând oameni care au povești similare cu a noastră. Pe aceștia îi numim prieteni, aliați, oameni buni. Dar cei cu povești diferite de ale noastre? Aceștia sunt oamenii răi.

Poveștile noastre despre noi înșine și despre lume gravitează întotdeauna în jurul a) valorilor și b) a întrebării dacă ceva sau cineva merită valoarea respectivă. Toate sunt construite după cum urmează:

Un lucru rău se întâmplă unui om/lucru și acesta nu-l merită.

Un lucru bun se întâmplă unui om/lucru și acesta nu-l merită.

Un lucru bun se întâmplă unui om/lucru și acesta îl merită.

Un lucru rău se întâmplă unui om/lucru și acesta îl merită.

Toate cărțile, miturile, fabulele, istoriile — tot patrimoniul cultural pe care omenirea l-a creat și l-a transmis mai departe — sunt practic o înșiruire de mici povești cu mai multă sau mai puțină valoare rânduite una după cealaltă la infinit³¹. *

Poveștile pe care le inventăm — despre ce e important și ce nu, ce merită și ce nu — rămân cu noi și ne definesc, determinând modul în care ne potrivim propria ființă în raport cu lumea și în raport cu ceilalți. Poveștile determină cum ne simțim față de noi înșine — dacă merităm sau nu o viață bună, dacă merităm sau nu să fim iubiți, dacă merităm sau nu să avem succes — și definesc ceea ce știm și înțelegem despre noi.

Această rețea de povești bazate pe valoare este *identitatea* noastră. Când îți spui: sunt un căpitan de vas dat naibii și râzi sarcastic, nu faci decât să dai glas unei povești pe care ai construit-o pentru a te defini și a te cunoaște. E o componentă a identității tale active pe care o livrezi celorlalți și pe care o afișezi mândru pe Facebook. Ești căpitan de vas, unul al naibii de bun, deci meriți lucruri bune.

Dar uite care-i chestia amuzantă: când adopți aceste mici povești pe post de identitate, le protejezi și reacționezi emoțional în legătură cu ele ca și cum ar fi o parte inerentă din tine. Așa cum un pumn în figură va provoca o reacție emoțională violentă, dacă îți va spune cineva că ești un căpitan de vas lamentabil, reacția emoțională va fi la fel de negativă, deoarece vei reacționa astfel încât să protejezi corpul metafizic la fel ca pe cel fizic.

Identitatea se rostogolește prin viața noastră, acumulând pe parcurs tot mai multe valori și tot mai mult sens. Când crești, ești aproape de mama ta, iar relația cu ea îți dă speranță, așa că vei construi în mintea ta o poveste care va ajunge parțial să te definească, la fel ca părul des, ochii căprui sau unghiile tale ciudate de la degetele de la picioare. Mama ta e o parte foarte însemnată din viața ta. Mama ta e o femeie extraordinară. Îi datorezi totul... și restul nimicurilor pe care le spun cei care câștigă Oscarul. Vei proteja

bucățița asta de identitate ca și cum ar fi o parte din tine. Când cineva îți vorbește mama de rău, o iei razna și începi să distrugi lucruri.

Această experiență creează apoi o nouă poveste și o nouă valoare în mintea ta. Decizi că ai probleme cu furia... în special în preajma mamei tale. Și acum, *asta* devine parte din identitatea ta.

Și tot așa.

Cu cât ținem un timp mai îndelungat la o valoare, cu atât aceasta ajunge mai aproape de miezul bulgărelui și cu atât mai importantă este pentru felul în care ne percepem pe noi și percepem lumea. La fel ca dobânda la o bancă, valorile noastre se acumulează în timp, devenind tot mai puternice și nuanțând experiențele viitorului. Să știi că nu doar hăituiala din clasele primare te-a dat peste cap. De-a lungul timpului, la asta *se adaugă* ura de sine și narcisismul pe care le-ai întreținut în zeci de ani de relații, provocându-le eșecul.

Psihologii nu știu prea multe cu certitudine³², dar *știu* sigur că traumele din copilărie ne dau peste cap³³. Acest „efect al bulgărelui de zăpadă” al valorilor timpurii este motivul pentru care experiențele din copilărie, deopotrivă cele pozitive și cele negative, au efecte de durată asupra identității noastre și generează valori fundamentale care ajung să definească mare parte din viața noastră. Experiențele tale timpurii devin principalele tăfe valori, iar dacă acestea sunt varză, vor genera Un efect de domino care se va întinde de-a lungul anilor, infectându-ți experiențele mici și mari cu toxicitatea lor.

Când suntem tineri, identitățile noastre sunt mici și fragile. Avem puțină experiență. Suntem complet dependenți în toate de cei care ne îngrijesc și, inevitabil, aceștia vor eșua. Neglijarea sau suferința provocată pot duce la reacții emoționale extreme, creând hăuri morale foarte adânci, ce nu vor fi nicicând egalizate. Tata iese din peisaj, iar Creierul Simțitor de doar trei ani decide că nu ai fost niciodată demn de iubire. Mama te abandonează pentru un nou soț bogat și tu decizi că intimitatea nu există, că nu poți avea încredere în nimeni, niciodată.

Și ne mai mirăm că Newton a fost așa un singuratic morocănos³⁴.

Iar cel mai rău e următorul lucru: cu cât poveștile sunt mai vechi, cu atât mai puțin conștienți suntem de ele. Devin zgomotul de fundal al gândurilor noastre, decorul interior al minții. Deși sunt arbitrare și cu totul inventate, ne par nu doar naturale, ci și inevitabile³⁵.

Valorile pe care le selectăm pe parcursul vieții se cristalizează, formând un sediment peste personalitatea noastră³⁶. Singura cale de a ne schimba valorile este să avem experiențe *contrare* lor. Dar orice încercare de a ne elibera de valori prin experiențe noi sau contrare va fi în mod inevitabil întâmpinată cu durere și disconfort³⁷. De aceea nu există schimbare fără durere și evoluție fără disconfort. De aceea e imposibil să devii un om nou fără ca mai întâi să suferi pierderea celui care ai fost.

Când ne pierdem valorile, deplângem dispariția poveștilor definitorii ca și cum am pierde o parte din noi — pentru că am pierdut *cu adevărat* o parte din noi. Suferim așa cum am suferi după pierderea cuiva drag, a unui loc de muncă, a unei case, a comunității, credinței spirituale sau prieteniei. Toate acestea sunt părți definitorii, fundamentale din noi. Când le pierdem, pierdem și speranța pe care ne-o aduceau, lăsându-ne încă o dată expuși Adevărului Inconfortabil.

Există două căi de vindecare — de înlocuire a valorilor vechi, perimate, cu unele mai noi și mai sănătoase.

Prima e să reexaminezi experiențele trecutului și să rescrii poveștile din jurul acestora. Stai, cutare m-a pocnit pentru că *sunt* o persoană îngrozitoare sau pentru că este o persoană îngrozitoare?

Reexaminarea poveștilor vieții ne oferă o nouă șansă de a lua o hotărâre: poate că nu am fost chiar așa un căpitan de vas grozav și e în regulă dacă n-am fost. Adesea, cu timpul, ne dăm seama că ceea ce credeam că e important în legătură cu lumea, de fapt, nu este. Alteori, *extindem* poveștile pentru a căpăta o viziune mai clară a valorii de sine — ah, m-a părăsit pentru că vreun nenorocit a părăsit-o *pe ea* și biata de ea a rămas cu sentimente de rușine și neîncredere în ce privește intimitatea — și, deodată, despărțirea e mai ușor de suportat.

O altă cale de a schimba valorile e să începi să scrii poveștile viitoarei tale identități, să vizualizezi cum *ar arăta* viața dacă ai deține anumite valori sau o anumită identitate. Vizualizând viitorul pe care ni-l dorim, permitem Creierului Simțitor să încerce valorile perafe și le dorește, să verifice cum se simte cu ele înainte de a le adopta definitiv. După ce exersăm suficient, Creierul Simțitor se obișnuiește cu noile valori și începe să creadă în acestea.

Acest tip de „proiecție în viitor” e de obicei explicată în modul cel mai urât. „Imaginează-ți că ești putred de bogat și ai o flotă de iahturi! Și se va întâmpla!”³⁸

Din păcate, acest tip de vizualizare nu înlocuiește o valoare actuală nesănătoasă (materialismul) cu una mai bună. E doar o metodă de a te masturba cu valorile prezente. Adevărata schimbare presupune să-ți imaginezi cum te-ai simți dacă *nu ți-ai dori iahturi*.

Vizualizarea eficientă trebuie să aducă un oarecare disconfort. Ar trebui să te provoace, iar provocarea să fie dificilă. Dacă nu este, înseamnă că nu se schimbă nimic.

Creierul Simțitor nu cunoaște diferența între trecut, prezent și viitor; acesta e domeniul Creierului Gânditor³⁹. Una dintre strategiile Creierului Gânditor de a-l aduce pe cel Simțitor pe calea cea bună sunt întrebările de tipul „ce-ar fi dacă”: ce-ar fi dacă ai detesta bărcile și ți-ai dori în schimb să ajuți copiii cu probleme? Ce-ar fi dacă nu ar trebui să le demonstrezi nimic oamenilor din viața ta pentru ca aceștia să te placă? Ce-ar fi dacă indisponibilitatea oamenilor ar avea de-a face mai mult cu ei decât cu tine?

Alteori, ai putea să-i spui Creierului Simțitor povești pe care le *simți* adevărate, indiferent de gradul lor de adevăr. Jocko Willink, fost ofițer în Marină și scriitor, mărturisește în cartea sa *Discipline Equals Freedom: Field Manual* că se trezește în fiecare dimineață la patru și jumătate, deoarece își imaginează că inamicul îl așteaptă undeva în lumea largă⁴⁰. Nu știe unde, dar presupune că vrea să-l ucidă. Și-și dă seama că, dacă se trezește înaintea inamicului, are un avantaj din capul locului. Willink și-a construit această poveste în timpul Războiului din Irak, unde niște inamici

chiar *voiau* să-lucidă. Dar a continuat să trăiască această poveste și după ce a revenit în viața civilă.

Din punct de vedere obiectiv, poveștile lui Willink nu au nicio noimă. Dușmani? Unde? Dar metaforic și emoțional, povestea e foarte puternică. Creierul Simțitor al lui Willink încă o crede și-l ajută pe acesta să se trezească în fiecare dimineață înainte ca unii dintre noi să fi terminat beția din ajun. *Asta* este iluzia autocontrolului.

Fără aceste scenarii — fără să ne dezvoltăm o viziune clară a viitorului pe care ni-l dorim, a valorilor pe care vrem să le adoptăm, a identității pe care vrem s-o lepădăm sau a celei pe care vrem s-o îmbrăcăm —, suntem condamnați să repetăm la infinit eșecurile fostelor suferințe. Poveștile trecutului ne definesc identitatea. Poveștile viitorului ne definesc speranțele. Iar abilitatea noastră de a intra în ele și de a le trăi, de a le transforma în realitate e ceea ce dă sens vieții noastre.

Gravitația emoțională

Emo Newton stătea singur în dormitorul său din copilărie. Afară era întuneric. Nu știa de cât timp se trezise, cât era ceasul sau ce zi era. Singur cuc, lucra neconținut de multe săptămâni. Mâncarea lăsată de ai lui mucegăia în fața ușii.

A rupt o foaie albă și a desenat pe ea un *cerc*. Apoi a înconjurat cercul cu puncte pe care le-a ufiit cu linii întrerupte, indicând atracția exercitată de centrul cercului asupra punctelor. Dedesubt a scris: „Valorile noastre sunt definite de o gravitație emoțională: îi atragem în orbita noastră pe cei care au aceleași valori și-i respingem, ca într-un magnetism invers, pe cei cu valori opuse alor noastre⁴¹. Atracțiile formează orbite de mari dimensiuni alcătuite din oameni cu aceeași mentalitate, care gravitează în jurul acelorași principii. Fiecare urmează aceeași traiectorie, în jurul acelorași valori”.

Apoi a desenat un cerc adiacent primului. Marginile celor două cercuri aproape că se atingeau. A desenat linii de tensiune între marginile fiecărui cerc în locul în care gravitația acționează în ambele direcții, tulburând simetria perfectă a fiecărei orbite. Apoi a notat:

„Grupuri mari de oameni se coagulează, formând triburi și comunități bazate pe evaluări similare ale istoriilor lor emoționale. Tu, domnule, poate prețuiești știința. Și eu prețuiesc știința. între noi există așadar un magnetism emoțional. Valorile noastre se atrag reciproc și ne fac să cădem mereu unul în orbita celuilalt, într-un dans metafizic al prieteniei. Valorile noastre se aliniază într-o cauză comună!

Dar! Să presupunem că un domn consideră valoros puritanismul, în timp ce un altul prețuiește anglicanismul. Cei doi locuiesc în spații gravitaționale înrudite, dar diferite. Asta îi va face să tulbure orbita celuilalt, să producă tensiune în ierarhiile de valori, să provoace identitatea celuilalt, generând emoții negative care-i vor îndepărta și vor periclita cauza lor.

Eu susțin că gravitația emoțională este organizarea fundamentală a tuturor conflictelor și eforturilor omenești".

În momentul acesta, Isaac a scos o altă foaie pe care a desenat o serie de cercuri de dimensiuni diferite. „Cu cât ținem mai mult la o valoare”, a scris el, „adică cu cât stabilim mai clar că ceva e superior și altceva inferior, cu atât mai puternică e forța gravitațională, mai strânsă orbita și cu atât mai dificil le va fi forțelor exterioare să-i tulbure traiectoria și scopul⁴².”

Prin urmare, cele mai puternice dintre valorile noastre presupun fie acceptare, fie antipatie din partea celorlalți — cu cât sunt mai mulți cei care împărtășesc o valoare, cu atât se vor coagula și se vor organiza într-un singur corp coerent în jurul respectivelor valori: oamenii de știință cu oamenii de știință, preoții cu preoții. Oamenii care iubesc același lucru se iubesc între ei. Dar și oamenii care urăsc același lucru se iubesc. Iar cei care iubesc sau urăsc lucruri diferite se urăsc între ei. Toate sistemele umane ajung în cele din urmă la echilibru, coagulându-se și așezându-se în constelații de sisteme valorice comune — oamenii se adună laolaltă modificându-și istoriile personale până ce acestea devin una singură, moment în care identitatea personală devine identitate de grup.

Iar acum vei spune, «Dar, omule bun, Newton! Oare majoritatea oamenilor nu prețuiesc aceleași lucruri? Oare nu vrem cu toții un colț de pâine și un acoperiș sigur peste noapte?» Desigur că ai dreptate, prietene!

Majoritatea oamenilor sunt mai degrabă asemănători decât diferiți. Aproape toți ne dorim aceleași lucruri de la viață. Dar micile diferențe generează emoții, iar emoțiile generează sentimentul importanței. Ajungem, prin urmare, să percepem diferențele dintre noi ca fiind disproporționat mai importante decât similaritățile. Iată adevărata tragedie a omului. Suntem condamnați la un conflict perpetuu în jurul unor diferențe minuscule⁴³.

Teoria gravitației emoționale, coerența și atracția valorilor similare explică întreaga istorie a omenirii⁴⁴. Regiuni diferite ale lumii se află sub influența unor factori geografici diferiți. O regiune este dură și stâncoasă, la adăpost de invaziile inamicilor. Locuitorii săi vor prețui în mod natural neutralitatea și izolarea. Aceste valori devin identitatea lor de grup. O altă regiune

abundă în mâncare și vin, astfel că locuitorii săi prețuiesc ospitalitatea, festivitățile și familia. Aceste valori devin identitatea lor. O altă regiune ar putea fi aridă și neprietenoasă, dar să beneficieze totodată de perspective deschise care o leagă de pământuri îndepărtate, iar oamenii de aici ajung să prețuiască autoritatea, conducătorii militari puternici și dominația absolută. Aceasta este identitatea lor⁴⁵.

Așa cum individul își protejează identitatea prin credințe, judecăți raționale și erori, comunitățile, triburile și națiunile își protejează identitatea tot prin credințe⁴⁶. Aceste culturi se vor consolida în cele din urmă sub forma națiunilor, care se vor extinde, cooptând tot mai mulți oameni sub umbrela sistemului lor de valori. Apoi națiunile se vor ciocni, odată cu valorile lor contradictorii.

Cei mai mulți dintre oameni nu se pun pe sine mai presus de valorile culturale și de grup. Asta face ca mulți să fie dispuși să se sacrifice pentru valorile mai înalte — familia, cei dragi, națiunea, religia lor. Și, pentru că există oameni dispuși să moară pentru valorile lor, ciocnirile dintre culturi se transformă inevitabil în războaie⁴⁷.

Războiul nu e altceva decât testul terestru al speranței. Victoria va aparține inevitabil țării sau poporului care va adopta valori ce maximizează resursele și speranțele oamenilor. Cu cât o țară cucerește mai multe popoare vecine, cu atât cetățenii săi vor simți că *merită* să-i domine pe ceilalți și vor percepe valorile națiunii lor ca adevăratele faruri ale umanității. Supremația valorilor câștigătoare va continua, iar valorile își vor găsi locul lor glorios în istoriile noastre, vor fi repovestite și transmise generațiilor viitoare pentru a le insufla speranță. Într-un final, când vor fi epuizate, își vor pierde însemnătatea în favoarea valorilor altor națiuni, dar istoria va merge mai departe, epocă după epocă.

Asta este forma progresului uman".

Newton a terminat de scris. A așezat teoria gravitației emoționale peste cele trei legi ale emoției, după care s-a oprit o clipă pentru a medita la descoperirile sale.

în acel moment de liniște, în semiîntineric, Isaac Newton a privit cercurile desenate pe pagină și a înțeles ceva ce-l supăra: el nu avea orbită. După ani de traumă și de eșec social, s-a separat voluntar de tot și toate, ca o stea singuratică aruncată pe traiectoria ei, neobstrucționată și neinfluențată de forța gravitațională a niciunui sistem.

A înțeles că el nu prețuia pe nimeni — pfcî măcar pe sine —, iar asta l-a umplut de un sentiment copleșitor de singurătate și durere, pentru că toată logica și toate calculele din lume nu pot compensa frământările disperate ale Creierului Simțitor, și ale nesfârșitei lupte purtate de acesta pentru a găsi speranță în lumea din jur.

Mi-ar plăcea să vă pot spune că Newton din universul paralel sau emo Newton a reușit să-și alunge tristețea și sentimentul de solitudine. Mi-ar plăcea foarte mult să vă spun că a învățat să se prețuiască pe sine și să-i prețuiască pe ceilalți. Dar, la fel ca Isaac Newton din universul nostru, Newton din universul paralel își va petrece restul zilelor singur, morocănos și nefericit.

întrebările la care cei doi Newton au răspuns în vara anului 1665 i-au contrariat pe filosofi și pe oamenii de știință multe generații de-atunci încolo. Și totuși, în doar câteva luni, acest tânăr de douăzeci și cinci de ani, arțagos și antisocial, a descoperit secretele și a spart codul. Ajuns la frontierele descoperirilor intelectuale, și-a ascuns notițele într-un sertar de birou mușegăit și uitat, într-un sătuc izolat de lume, la o zi depărtare de Londra.

Acolo aveau să rămână descoperirile sale, acoperite de un strat tot mai gros de praf⁴⁸.

Capitolul 4

Cum sa-ți împlinești toate visurile

Imaginează-ți: e două dimineața și tu încă zaci treaz pe canapea, cu mintea încețoșată și privind cu ochii împăienjeniți la televizor. De ce? Nici tu nu

știi. Inerția te face să rămâi pe canapea în loc să faci efortul de a te ridica și a te duce în pat. Așa că te uiți în continuare la televizor.

Perfect. Iată ce văd eu: ești apatic, pierdut și complet pasiv în fața destinului tău. Nimeni nu stă treaz să se uite la televizor la două noaptea dacă a doua zi are lucruri importante de rezolvat. Nimeni nu se luptă cu sine cu orele să-și miște fundul de pe canapea decât dacă se află în plină criză a speranței. Acestei crize aș vrea să mă adresez.

Apar pe ecranul televizorului tău. Sunt un vârtej de energie. Plin de efecte sonore și culori zgomotoase, drăgălașe și insuportabile. Practic, zbier. Dar zâmbetul meu e cumva plăcut și relaxat. Parcă te alină. Parcă aș face contact vizual cu tine și numai cu tine:

„Ce-ar fi dacă ți-aș spune că-ți pot rezolva toate problemele?”, îți zic.

Uhh, mttee-roog, ai gândi. Nu cunoști nici măcar un sfert din problemele pe care le am, amice.

„Dacă ți-aș spune că îți pot îndeplini toate dorințele?”

Buuuun, iar eu sunt zâna măseluță, frate.

„Să știi că știu cum te simți”, aș spune.

Nimeni nu știe cum mă simt, ți-ai spune tu automat, surprins de răspunsul tău automat.

„Și eu m-am simțit cândva pierdut”, aș continua. „M-am simțit singur, izolat, lipsit de speranță. Am stat și eu treaz nopți întregi fără niciun motiv, între-bându-mă ce e în neregulă cu mine, întrebându-mă ce e această forță invizibilă care stă între mine și visurile mele. Știu că asta simți și tu. Simți că parcă ai pierdut ceva. Dar nu știi exact ce.”

Adevărul e că aș spune lucrurile astea, deoarece asta simte toată lumea. E un numitor comun al condiției umane. Cu toții simțim că nu putem egaliza vina inerentă pe care am moștenit-o odată ce am pășit pe drumul vieții. Cu

toții suferim și ne victimizăm până la un punct, cu atât mai mult în tinerețe. Și toți ne petrecem viețile încercând să compensăm această suferință.

Și asta ne face să disperăm în momentele în care lucrurile nu merg tocmai grozav în viața noastră.

Dar, la fel ca majoritatea oamenilor care duc o bătălie, ești atât de copleșit de durerea ta, încât ai uitat că e un numitor comun și că lupta pe care o duci nu e unică — dimpotrivă, e universală. Și, pentru că ai uitat asta, simți că-ți vorbesc doar ție; ca și cum o putere magică mi-ar da voie să mă uit în sufletul tău și să citesc ce e în inima ta. Motiv pentru care mă ascuți.

„Pentru că”, repet, „eu am soluția tuturor problemelor tale. Eu îți pot îndeplini *toate* visurile”. Acum arăt cu degetul spre tine, iar degetul meu pare imens pe ecranul televizorului. „Eu am toate răspunsurile. Știi secretul fericirii și al vieții veșnice și ți-1 voi dezvălui imediat...”

Ceea ce-ți spun în continuare este atât de rupt de realitate, atât de ridicol, de pervers și de cinic, că ești tentat să mă crezi. Problema e că *vrei* să mă crezi. *Ai nevoie* să mă crezi. Eu reprezint speranța și salvarea după care tânjește Creierul tău Simțitor. Treptat, Creierul Gânditor ajunge la concluzia că ideea mea e atât de nebunească încât s-ar putea să funcționeze.

În timpul reclamelor, nevoia existențială de a găsi sens undeva, *oriunde*, îți învinge mecanismele psihologice defensive, permițându-mi accesul la psihicul tău. În definitiv, ți-am demonstrat că, în mod ciudat, știu care e suferința ta, ți-am arătat că știu unde e intrarea din spate către adevărul tău secret, către străfundul sufletului tău. Înțelegi că, printre cuvintele țipate de gura mea cu dinți impecabili, m-am adresat ție: *am fost și eu cândva la fel de varză ca tine... dar am găsit ieșirea. Vino cu mine.*

Și continui. Sunt de neoprit de-acum. Camera înaintează și se retrage, mă prinde ba dintr-o parte, ba frontal. Deodată, am un public numeros. Oamenii sunt vrăjiți de cuvintele mele. O femeie plânge. Un bărbat mă privește cu gura căscată. Și tu la fel. Te-am convins cu totul de-acum. Îți voi oferi împlinirea definitivă, fraiere. Voi umple orice gol din tine. Tu doar semnează pentru suma asta mică. Cât valorează fericirea pentru tine? Dar speranța? Acționează acum, fraiere.

înscrie-te. Azi.

Te întinzi imediat după telefon. Intri pe website.

Formezi numărul.

Adevăr, mântuire și fericire veșnică. Toate pentru tine. În direcția ta. Ești pregătit?

Cum să-ți întemeiezi propria religie

O introducere într-un sistem verificat de obținere a extazului veșnic și a mântuirii definitive! (sau primești banii înapoi)

Bun venit și felicitări pentru primul pas spre îndeplinirea tuturor visurilor! Până la finalul acestui curs, toate problemele vieții tale vor fi rezolvate. Vei trăi o viață îmbelșugată și liberă. Vei fi înconjurat de prieteni care te adoră și de oameni dragi. Garantat!¹

E atât de simplu, că oricine poate s-o facă. Nu e nevoie de educație sau certificate. Tot ce-ți trebuie pentru a-ți crea propria religie este o conexiune la internet și o tastatură funcțională.

Da, ai auzit bine. Și tu poți să-ți întemeiezi! religia ta — AZI — pentru a te bucura de beneficiile pe care ți le poate aduce o comunitate de mii de discipoli lipsiți de discernământ care te vor copleși cu adorația lor necondiționată, cu daruri financiare și mai multe like-uri pe rețelele sociale decât ți-ai imaginat vreodată.

În acest extrem-de-simplu-oricine-poate program în șase pași, vom acoperi următoarele:

Sistemele de credințe. Vrei ca religia ta să fie spirituală sau seculară? Concentrată pe trecut sau pe viitor? Violentă sau nonviolentă? Întrebări foarte importante, dar nu-ți bate capul, pentru că *doar eu* am răspuns la ele.

Cum să găsești primii discipoli. Și mai important: Cum vrei să fie discipolii tăi? Bogați? Săraci? Bărbați? Femei? Vegani? Eu știu pontul!

Ritualuri, ritualuri, ritualuri! Mănâncă asta. Stai acolo. Recită asta. Înclină-te, îngenunchează și aplaudă! Dansează în cerc, învârte-te! Despre asta este vorba! Partea cea mai amuzantă din-tr-o religie este inventarea unor chestii stupide pe care toți membrii sectei le consideră cumva importante. Îți voi oferi un ghid complet pentru implementarea celor mai tari ritualuri. Toți copiii vor vorbi despre ele — mai ales că vor fi obligați să o facă.

Cum să alegi un țap ispășitor. Nicio religie nu e completă fără un inamic comun asupra căruia să fie proiectată tulburarea interioară. Viața e ciudată, dar de ce să te preocupe problemele tale când poți da vina pe altcineva? Ai auzit bine, vei descoperi care e cea mai bună cale de a alege un baubau și cum să-i convingi pe adepții tăi să-l urască. Nimic nu ne unește așa cum o face ura față de un inamic comun. Pregătește mitralierele!

Și, în fine, cum să faci bani. De ce să pornești o religie dacă nu profiți de pe urma ei? Ghidul meu îți va oferi detaliile esențiale pentru mulgerea majorității bunurilor adepților tăi. Că te interesează banii, faima, puterea politică sau orgiile în sânge, eu te rezolv!

Uite care-i chestia: toți avem nevoie de o comunitate pentru a clădi speranța. Iar speranța este esențială dacă nu vrem să ne pierdem mințile și să începem să tragem săruri de baie pe nas. Religiile sunt baza speranței comune. Și te voi învăța cum să construiești una de la zero.

Religiile sunt frumoase. Când aduni laolaltă suficient de mulți oameni cu valori comune, aceștia se vor comporta așa cum nu se comportă de unii singuri. Speranța se amplifică printr-un soi de efect de rețea, iar validarea socială ce vine odată cu apartenența la grup le deturneză Greierele Gânditoare, lăsând Greierele Simțitoare să facă exact ce le taie capul¹.

Religiile adună grupuri de oameni pentru a se valida reciproc și a-și conferi unii altora sentimentul importanței. E o mare înțelegere mutuală care spune că, atunci când ne unim pentru un scop comun, ne simțim importanți și valoroși, la adăpost de Adevărul Inconfortabil².

Iar asta este *extrem* de satisfăcător din punct de vedere psihologic. Oamenii își pierd mințile! Și ce e mai frumos e că devin extrem de influențabili. În

mod paradoxal, abia în mediul de grup individul e lipsit de orice control, în timp ce crede că deține un autocontrol absolut.

Pericolul acestei forme de acces imediat la Greierul Simțitor e că grupurile mari de oameni au tendința de a face chestii complet impulsive și iraționale. Pe de o parte, oamenii ajung să se simtă întregi, ca și cum ar fi înțeleși și iubiți. Pe de altă parte, uneori se transformă în găști furioase, criminale³.

Acest ghid te va purta prin detaliile întemeierii unei religii, astfel încât tu să beneficiezi de pe urma a mii de adepți. Să începem.

Cum să-ți întemeiez! propria religie

Pasul unu: vinde-le speranță celor lipsiți de speranță

Nu voi uita niciodată cum a fost prima oară când cineva mi-a atras atenția că am sânge pe mâini. îmi amintesc de parcă s-a întâmplat ieri.

Era anul 2005, o dimineată însorită, dar răcoroasă în Boston, Massachusetts. Eram student la universitate și tocmai mă duceam la cursuri, văzându-mi de treaba mea, când am văzut un grup de copii care țineau în mâini fotografii cu atacurile teroriste de la 11 septembrie, cu lozinci care spuneau „America o merită”.

Nu mă consider cel mai patriot cetățean, în niciun caz, dar se pare că oricine ține în mâini o pancartă de tipul acesta ziua în amiaza mare merită să fie pocnit fără preaviz.

M-am oprit și i-am întrebat pe puști ce făceau. Aveau și o măsuță cu un teanc de pliante. Unul dintre pliante îl înfățișa pe Dick Cheney cu coarne de drac și cuvintele „Criminal în serie” dedesubt. Un altul îl arăta pe George W. Bush cu mustața lui Hitler.

Elevii făceau parte din Mișcarea de Tineret LaRouche, un grup inițiat de ideologul de extremă stânga Lyndon LaRouche în New Hampshire. Acoliții săi au umblat ore în șir în jurul campusurilor din nord-est, împărțind broșuri și pliante puștilor influențabili. Când i-am întâlnit, mi-a luat zece secunde să înțeleg ce erau ei de fapt: o religie.

Exact. O religie ideologică: antiguvernamentală, anticapitalistă, antibătrâni, antisistem. Susțineau că ordinea mondială era coruptă de la un capăt la celălalt. Spuneau că războiul din Irak a fost provocat pentru ca amicii lui Bush să facă mai mulți bani. Că terorismul și atacurile armate aleatorii din locuri publice nu existau, că erau pur și simplu eforturile coordonate ale guvernului de a controla populația. Dar nu vă faceți griji, amici de extremă dreapta, peste câțiva ani aveau să deseneze aceleași mustăți și să susțină aceleași lucruri despre Obama — dacă asta vă ajută cu ceva (și nu ar trebui).

Ce face Mișcarea de Tineret LaRouche (LYM) este pur și simplu genial. Identifică tineri nemulțumiți și agitați (de obicei, foarte tineri), care sunt deopotrivă speriați și furioși (speriați de responsabilitățile pe care trebuie deodată să și le asume și furioși pentru cât de dezamăgitoare și intransigentă este viața de adult), după care le predică un mesaj simplu: „Nu e vina voastră”.

Da, tinere, te gândeai că e vina mamei și-a tatei, dar nu este. Nț. Știu că te-ai gândit că e vina profesorilor de rahat și a facultăților costisitoare. Nț. Nici a lor nu este. Probabil că te-ai gândit că e vina guvernului. Pe-aproape, dar tot nu.

Vezi tu, este vina *sistemului*, acea entitate uriașă și vagă despre care ai tot auzit mereu.

Asta era credința pe care o vindea LYM: dacă reușim să răsturnăm „sistemul”, atunci *totul* va fi în regulă. Gata cu războaiele. Gata cu suferința. Gata cu nedreptatea.

Amintește-ți că, pentru a nutri speranță, trebuie să credem că există un viitor mai bun (valori); că suntem capabili să avem acel viitor (autocontrol); dar și să găsim alte persoane care ne împărtășesc valorile și ne susțin eforturile (comunitate).

Tinerețea este o perioadă în care mulți dintre noi se luptă să-și găsească niște valori, control, o comunitate. Pentru prima dată, copiii au acum voie să decidă ce vor să fie. Vor să urmeze medicina? Să studieze economia?

Psihologia? Opțiunile pot fi paralizante⁴. Iar frustrările inevitabile îi fac pe mulți să-și pună valorile sub semnul întrebării și să-și piardă speranța.

În plus, tinerii adulți au de furcă și cu autocontrolul⁵. Pentru prima dată în viață, nu mai există o figură autoritară care să-i supravegheze non-stop. Pe de o parte, asta dă naștere unui sentiment de eliberare și entuziasm. Pe de altă parte, responsabilitatea propriilor decizii le aparține în totalitate de acum. Dacă nu reușesc să se dea jos la timp din pat, să ajungă la cursuri sau la muncă, să studieze suficient, e greu să admită că vina le aparține doar lor.

Și, în fine, tinerii sunt deosebit de preocupați să-și găsească o comunitate în care să se integreze⁶. Nu e important doar pentru dezvoltarea lor emoțională, dar îi ajută să-și găsească și să-și consolideze o identitate⁷.

Oamenii ca Lyndon LaRouche profită de tinerii pierduți și fără țintă. LaRouche le-a oferit o teorie politică încâlcită care le explică de ce sunt atât de nemulțumiți. Le-a oferit un sentiment al controlului și puterii, arătându-le o cale (spunea el) prin care să schimbe lumea. Și le oferea o comunitate în care își „găsesc locul” și care îi ajută să știe cine sunt.

Adică le dădea speranță⁸.

„Nu e cam mult?” i-am întrebat pe tinerii LYM în ziua aceea, arătând cu degetul o imagine cu Turnurile Gemene de pe pliantele lor⁹.

„Nu, omule. Mie mi se pare că e chiar prea puțin!” mi-a răspuns unul dintre ei.

„Uite, eu n-am votat cu Bush și nu sunt de acord cu Războiul din Irak, dar...”

„Nu contează cu cine votezi! Orice vot este un vot pentru sistemul corupt și opresiv! Ai mâinile pătate de sânge!”

„Poftim?”

Nici măcar nu știam *cum* să pocnesc pe cineva, dar m-am trezit deodată cu pumnii încleștați. Cine se credea mucosul ăla?

„Făcând parte din acest sistem, îl perpetuezi", a continuat puștiul, „și ești complice la asasinarea a milioane de civili nevinovați din toată lumea. Uite, citește aici". Mi-a băgat un pamflet sub nas. Am aruncat o privire, apoi l-am întors pe partea cealaltă.

„E o prostie", am răspuns.

„Discuția" noastră a continuat așa câteva minute. Pe atunci, nici pe mine nu mă ducea capul cum să procedez mai bine. Credeam că lucrurile de genul ăsta țin de rațiune și dovezi, nu de sentimente și valori. Valorile nu pot fi schimbate prin rațiune, ci doar prin experiență.

În cele din urmă, după ce m-am enervat de-a binelea, m-am hotărât să plec. Am făcut câțiva pași, iar puștiul a venit după mine, încercând să mă facă să mă înscriu la un seminar gratuit. „E musai să ai o minte deschisă, omule", mi-a spus. „Adevărul e înfricoșător."

L-am privit și i-am răspuns cu un citat din Cari Sagan peste care dădusem cândva pe un forum de pe internet: „Cred că mintea ta e atât de deschisă, că ți-a căzut creierul din cap!"¹⁰

Mă simțeam deștept și șmecher. Probabil și el la fel. Dar niciunul dintre noi nu a plecat mai bun de la întâlnirea aia.

Suntem cu atât mai impresionabili când lucrurile stau prost¹¹. Când viața noastră se sparge în bucăți, înseamnă că valorile noastre au dat greș, iar noi bătăim în întuneric în căutarea unor valori noi. O religie dispare și face loc următoarei. Oamenii care-și pierd credința în Dumnezeu lor spiritual vor căuta unul lumesc cu care să-l înlocuiască. Cei care-și pierd familia se vor dedica rasei lor, crezului lor, națiunii. Cei care-și pierd încrederea în guvern sau în țară vor căuta ideologii extremiste care să le dea speranță¹².

Există un motiv pentru care toate marile religii ale lumii au o istorie de trimitere a misionarilor în cele mai sărace și mai defavorizate colțuri ale lumii: oamenii flămânzi vor crede în orice, atâta timp cât au de mâncare. Când îți întemeiezi religia, cel mai bine e ca la început să le transmiți mesajul tău celor mai nefericiți dintre noi: săracilor, marginalilor, abuzaților

și celor abandonăți de toată lumea. Știi tu, genul de oameni care stau toată ziua pe Facebook¹³.

Jim Jones și-a adunat acoliiți dintre oamenii străzii și din minoritățile marginalizate, cu un mesaj socialist condimentat cu propria variantă (dementă) de creștinism. Dar ce vorbesc eu aici? Și Iisus Hristos a făcut același lucru¹⁴. La fel și Buddha. Moise... în fine, te-ai prins. Liderii religioși le țin predici săracilor, năpăstuiților și sclavilor, anunțându-i că *ei* merită raiul — un fel de „muie” elitelor corupte. Un mesaj foarte ușor de adoptat.

Azi e mai ușor ca oricând să te adresezi celor lipsiți de speranță. Îți trebuie doar un cont pe rețelele sociale: postezi chestii exagerate și lași algoritmi să-și facă treaba. Cu cât sunt mai nebunești și mai exagerate postările, cu atât mai multă atenție primești și cu atât mai multe persoane fără speranță se vor aduna în jurul tău așa cum se adună muștele în jurul bălegarului. Chiar nu e greu.

Doar că nu poți să spui online chiar tot ce-ți trece prin cap. Nu, mesajul trebuie să fie (semi-) coerent. Îți trebuie o viziune. E simplu să aduni oameni furioși în jurul unor nimicuri — programele de știri au creat un adevărat model în sensul acesta. Dar pentru a simți speranță, oamenii trebuie să simtă că sunt parte dintr-o mișcare mai mare, că sunt pe cale să se alăture taberei victorioase a istoriei.

Iar pentru asta, trebuie să le oferi credință.

Cum să-ți întemeiez! propria religie

Pasul doi: alege-ți credința

Cu toții avem nevoie să credem în ceva. Fără credință, nu există speranță.

Persoanele nonreligioase se simt iritate de cuvântul *credință*, dar a crede este inevitabil. Dovezile și știința se bazează pe experiențe trecute. Speranța se bazează pe experiențe viitoare. Și trebuie întotdeauna să te bazezi pe un grad de încredere că ceva se va întâmpla din nou în viitor¹⁵. Îți plătești

ipoteka, deoarece crezi că banii sunt reali, că acel credit pe care l-ai făcut e real și că acea bancă ce te lasă în fundul gol este reală¹⁶. Le spui copiilor să-și facă temele, deoarece crezi că educația este importantă, că-i va ajuta să fie mai fericiți și mai sănătoși. Ești încrezător că fericirea există și e posibilă. Ai încredere că merită să trăiești mai mult, așa că te străduiești să fii teafăr și sănătos. Ai încredere că iubirea contează, că locul de muncă contează, că toate acestea contează.

Așadar, în realitate nu există atei. Sau nu prea. Depinde ce înțelegi prin „ateu”¹⁷. Ce vreau să spun e că toți trebuie să credem, să avem credința că *ceva este important*. Chiar și nihilistul crede că niciun lucru nu e mai important decât altele.

în cele din urmă, totul este credință¹⁸.

întrebarea importantă este: să cred în ce? în ce alegem să credem?

Orice decide Creierul Simțitor că ar fi cea mai importantă valoare, vârful ierarhiei valorilor devine filtrul prin care interpretăm restul valorilor. Să-i spunem valoarea cea mai înaltă sau „valoarea-Dumnezeu”¹⁹. Pentru unii dintre noi, valoarea-Dumnezeu sunt banii. Aceștia vor percepe toate celelalte lucruri (familie, iubire, prestigiu, politică) prin prisma banilor. Familia îi va iubi doar dacă fac suficienți bani. Vor fi respectați doar dacă au bani. Toate conflictele, frustrările, gelozia, anxietatea — totul se va reduce la bani²⁰.

Valoarea-Dumnezeu în cazul altora este iubirea. Ei privesc toate celelalte valori prin prisma iubirii — sunt împotriva conflictelor de orice fel, sunt împotriva separării și divizării între oameni.

Evident, mulți îi adoptă pe Hristos, Mohamed sau Buddha ca valoare-Dumnezeu. Aceștia vor interpreta totul prin prisma învățăturilor liderului spiritual ales.

Valoarea-Dumnezeu a unora e chiar propria persoană sau mai degrabă sentimentele lor de plăcere și putere. Aici vorbim de narcisism: religia

grandomaniei²¹. Acești oameni cred în propria superioritate și în propriile merite.

În cazul altora, e vorba despre ceilalți. Acest fenomen poartă adesea numele de „codependență”²². Acești oameni își extrag speranța din conexiunea cu celălalt, pentru care se sacrifică pe sine și propriile interese. Își bazează comportamentul, deciziile și credințele pe ceea ce cred că-i face celuilalt plăcere — micul lor Dumnezeu. Asta duce de obicei la relații cu adevărat urâte cu — ai ghicit — narcisici. Pentru că valoarea-Dumnezeu a narcisicului este propria persoană, iar a codependentului este rezolvarea problemelor și salvarea acestuia. Așa că, într-un mod cât se poate de defect, funcționează (deși, în realitate, nu funcționează).

Toate religiile trebuie să pornească de la valoarea-Dumnezeu. Nu contează care e aceasta. Adorarea pisicilor, credința în taxe mai mici, în a nu-i lăsa pe copii să iasă din casă — orice ar fi, e întotdeauna o valoare bazată pe credința că *acest lucru* va asigura un viitor mai bun, fiind singurul care poate oferi suficientă speranță, întreaga viață și toate celelalte valori vor fi organizate în jurul acesteia. Vom căuta activități care sporesc credința, idei care o susțin și, cel mai important, comunități cu care să o împărtășim.

În punctul acesta, o parte dintre mințile înclinare spre știință vor ridica mâna și vor spune că există niște chestii care se numesc/apte și dovezi ample care demonstrează existența acestora, și nu avem nevoie de credință ca să știm că unele lucruri sunt reale.

Corect. Dar dovezile au o hibă: nu modifică nimic. Dovezile aparțin Creierului Gânditor, pe când valorile sunt decise de Creierul Simțitor. Valorile nu pot fi verificate. Ele sunt, prin definiție, subiective și arbitrare. În concluzie, te poți certa cât vrei pe subiectul faptelor, în cele din urmă nu va conta — oamenii interpretează semnificația experiențelor lor prin *valori*²³.

Dacă un meteorit lovește un oraș și omoară jumătate dintre locuitorii acestora, ultratraditionaliștii religioși vor spune că s-a întâmplat din cauză că orașul e plin de păcătoși. Ateii vor spune că e dovada faptului că nu există Dumnezeu (o altă idee întemeiată pe credință), pentru ■ că o ființă

binevoitoare și atotputernică nu ar fi permis o asemenea grozăvenie. Hedonistul va spune că e un motiv în plus să petrecem, deoarece putem muri în orice moment. Iar capitalistul va începe să se gândească la cum să investească în tehnologii antimeteoriți.

Faptele servesc interesului valorii-Dumnezeu, nu invers. Singura deficiență a acestui aranjament apare în momentul în care *dovada însăși* devine valoarea-Dumnezeu. Religia construită în jurul venerării dovezilor e cunoscută adesea ca „știință” și se poate spune că e cea mai mare reușită a speciei noastre. Dar la știință și la ramificațiile acesteia vom ajunge în capitolul următor.

Ce vreau să spun e că toate valorile sunt convingeri bazate pe credință. Prin urmare, toată speranța (deci și toate religiile) se bazează tot pe credință, anume credința că ceva poate fi important, valoros și corect în ciuda faptului că nu va exista nicicând o cale de a ști asta cu certitudine.

Ca să înțelegem mai bine, am identificat trei tipuri de religii, fiecare bazat pe trei tipuri diferite de valoare-Dumnezeu:

Religii spirituale. Religiile spirituale extrag speranță din credințele supranaturale sau din credința în lucruri aflate dincolo de tărâmul fizic sau material. Aceste religii caută un viitor mai bun în afara acestei lumi și acestei vieți. Creștinismul, islamul, iudaismul, animismul și mitologia greacă sunt exemple de religii spirituale.

Religii ideologice. Religiile ideologice extrag speranță din lumea naturală. Caută mântuire și progres și dezvoltă credințe prin care interpretează lumea și viața. Printre ele, se numără capitalismul, comunismul, ecologismul, liberalismul, fascismul și libertarianismul.

Religii interpersonale. Acest tip de religie extrage speranță din viețile altor oameni. Exemple de religii interpersonale sunt dragostea romantică, relația cu copiii, cu vedetele sportive, cu liderii politici și cu celebritățile.

Religiile spirituale prezintă risc ridicat și recompensă consistentă. Acestea solicită, de departe, cel mai înalt nivel de abilitate și charismă pentru a fi puse pe picioare. Dar tot acestea sunt și cele mai profitabile în termeni de

loialitate a adeptilor și beneficii (adică, știm cu toții cum *arată* Vaticanul, nu? Măiculiță!) Și, dacă întemeiezi bine o astfel de religie, ea va dăinui și după moartea ta.

Religiile ideologice joacă pe modul religios „dificultate normală”. Aceste religii au nevoie de multă muncă și efort pentru a fi create, însă sunt destul de frecvente. Dar, pentru că sunt atât de comune, se întrec în a le oferi speranță oamenilor. Sunt adesea descrise drept „tendințe” culturale și e adevărat că foarte puține supraviețuiesc mai mult de câteva decenii. Doar cele mai bune dintre ele durează mai multe secole.

În fine, religiile interpersonale corespund modului „ușor”. Pentru că sunt la fel de frecvente ca numărul oamenilor. Majoritatea dintre noi, cel puțin într-un moment al vieții, am capitulat complet, cu valoare de sine cu tot, în fața altor oameni. Religiile interpersonale apar uneori în iubirile adolescente și naive, fiind genul de stare pe care trebuie să o trăiești până la capăt ca să o poți depăși.

Să începem cu religiile spirituale, întrucât acestea au cea mai mare miză și pot fi numite cele mai importante religii din istoria omenirii.

Religiile spirituale

De la ritualurile păgâne și animalice ale primelor culturi omenești la zeii păgâni ai Antichității și până la marile religii monoteiste care mai există și azi, cea mai mare parte din istoria omenirii a fost dominată de credința în forțe supranaturale și, cel mai important, de speranța că anumite acțiuni și credințe în *această* viață ar duce la recompense și îmbunătățiri în *următoarea*.

Această preocupare pentru viața de apoi a căpătat amploare fiindcă, în istoria omenirii, aproape totul era praf și 99% din populație nu spera la nicio îmbunătățire materială sau fizică în viața lor. Dacă sunteți dintre cei care cred că lucrurile arată rău azi, gândiți-vă doar la epidemiile de ciumă care au decimat o treime dintr-un continent întreg²⁴ sau la războaiele care au însemnat vânzarea a zeci de mii de copii ca sclavi²⁵. În trecut, lucrurile erau atât de groaznice, încât singura cale de a-i ajuta pe oameni să nu-și

piardă mințile era să le oferi speranță pentru viața de apoi. Vechile religii au reușit să preîntâmpine destrămarea societăților promițându-le maselor că suferința lor avea un rost, că Dumnezeu vede totul și că vor fi recompensați pe măsură.

În caz că nu ați observat, religiile spirituale sunt incredibil de reziliente. Durează sute, dacă nu mii de ani. Asta deoarece credința în supranatural nu poate fi nici validată, nici invalidată. Prin urmare, când o credință de tipul acesta devine valoarea-Dumnezeu a cuiva, ea e aproape imposibil de răsturnat.

Religiile spirituale sunt puternice și pentru că adesea încurajează speranța prin moarte, cu efectul secundar simpatetic care-i face pe oameni să fie dispuși să moară pentru credințele lor imposibil de verificat. E greu să concurezi cu așa ceva.

Religiile ideologice

Religiile ideologice generează speranță prin construirea unor rețele de credințe potrivit cărora anumite acțiuni ar produce rezultate mai bune în viața *asta* doar dacă sunt adoptate de grosul populației. Ideologiile sunt de regulă „isme”: libertarianism, naționalism, materialism, rasism, sexism, veganism, comunism, capitalism, socialism, fascism, cinism, scepticism etc. Spre deosebire de religiile spirituale, ideologiile sunt într-o măsură sau alta verificabile. Teoretic, se poate verifica dacă o bancă centrală e capabilă să producă un sistem financiar mai mult sau mai puțin stabil, dacă democrația face societatea mai echitabilă, dacă educația îi face pe oameni să se măcelărească mai puțin, dar cele mai multe ideologii se bazează și pe credință până la un punct. Din două motive. Primul e că unele lucruri sunt incredibil de dificil, dacă nu imposibil, de testat și verificat. Al doilea e că multe ideologii se bazează pe credința comună a societății.

Nu putem, de pildă, demonstra științific că banii sunt intrinsec valoroși. Dar de crezut, toți credem că așa este²⁶. Cum nu putem demonstra nici că cetățenia este ceva real sau că majoritatea etniilor chiar există²⁷. Acestea sunt credințe construite social pe care le-am adoptat fără să le verificăm, doar bazându-ne pe credință.

Problema cu dovezile și ideologiile e că oamenii se mulțumesc cu puțin și ajung să generalizeze la nivelul întregii populații și al planetei plecând de la câteva idei simple²⁸. Aici vedem cum funcționează narcisismul uman — nevoia noastră de a ne justifica importanța, Creierul nostru Simțitor în vrie. Ideologiile pot fi demonstrate și verificate, doar că noi nu prea ne pricepem la asta²⁹. Umanitatea este atât de vastă și de complexă, că depășește capacitatea creierului de a înțelege. Sunt prea multe variabile la mijloc. Prin urmare, Creierul Gânditor folosește inevitabil niște scurtături ca să mențină niște credințe altfel destul de idioate. Ideologiile nefaste, cum ar fi rasismul și sexismul, persistă mai mult grație ignoranței, nu răutății. Iar oamenii se atașează de ele pentru că, din nefericire, acestea le oferă adeptilor o anumită cantitate de speranță.

Religiile ideologice sunt dificil de inițiat, dar sunt mult mai comune decât religiile spirituale. Tot ce trebuie să faci este să găsești o explicație rezonabilă pentru motivele din pricina cărora totul e atât de jalnic, iar apoi să extrapolezi la nivelul întregii populații, astfel încât unii oameni să simtă că asta le oferă speranță. Și gata! Ai creat o religie ideologică. Dacă ai mai mult de douăzeci de ani, cu siguranță ai văzut deja de câteva ori chestia asta. Eu, în decursul vieții mele de până acum, am văzut mișcări pentru drepturile LGBTQ, pentru cercetarea celulelor stern și dezincriminarea consumului de droguri. De fapt, multă lume este astăzi contrariată de faptul că ideologiile tradiționaliste, naționaliste și populiste câștigă puterea politică în multe locuri din lume, iar aceste ideologii caută să distrugă ceea ce au realizat ideologiile neoliberales, globaliste, feministe și ecologiste de la finalul secolului XX.

Religii interpersonale

În fiecare duminică, milioane de oameni se adună ca să privească un câmp verde și gol. Câmpul are linii albe pictate pe el. Aceste milioane de oameni au fost de acord să creadă (în sens religios) că liniile respective au o semnificație importantă. Apoi, zeci de bărbați vânjoși (sau femei vânjoase) intră cu pas greoi pe teren, se aranjează în formațiuni aparent arbitrare și încep să arunce (sau să lovească) o bucată de piele. În funcție de locul în care ajunge bucata de piele și de moment, un grup de oameni se bucură, iar celălalt se supără destul de rău.

Sportul e o formă de religie. Sisteme arbitrare de valori menite să le dea oamenilor speranță. Lovește bine mingea și ești un erou! Lovește-o aiurea și ești un ratat! Sportul îi zeifică pe unii și îi demonizează pe alții. Ted Williams a fost cel mai bun jucător de baseball din istorie, ceea ce pentru unii îl face un erou american, un simbol, un model. Alți sportivi au fost demonizați pentru eșecurile lor, pentru irosirea talentului și pentru că și-au trădat fanii³⁰.

Dar există un exemplu și mai izbitor de religie interpersonală: politica. Oamenii din toată lumea ajung împreună prin seturi similare de valori și oferă tot ce înseamnă autoritate, îndrumare și virtute unui număr restrâns de indivizi. La fel ca liniile albe de pe terenul de sport, sistemele politice sunt lucruri inventate, iar poziția de putere există doar prin credința populației. Că vorbim de democrație sau dictatură, rezultatul este același: un grup restrâns de lideri ajunge să fie idealizat și ridicat în slăvi (sau demonizat) în conștiința socială³¹.

Religiile interpersonale ne ajută să sperăm că o altă ființă umană ne va aduce salvarea și fericirea și că acel individ (sau grup de indivizi) este superior restului oamenilor. Religiile interpersonale sunt uneori combinate cu credințe supranaturale și ideologice, ce duc la apariția personajelor de tip paria, a martirilor, eroilor și sfinților. Un președinte charismatic sau o celebritate care pare să înțeleagă ce ni se întâmplă poate deveni un adevărat Dumnezeu în ochii noștri, iar multe dintre lucrurile pe care le considerăm bune sau rele vor fi filtrate prin criteriile Bunului Lider de catalogare a binelui și răului.

Cluburile de fani sunt o formă minoră de religie. Fanii unor Will Smith, Katy Perry sau Elon Musk le urmăresc toate mișcările acestora, se agață de orice cuvânt de-al lor și ajung să-i perceapă drept binecuvântați și experți într-un domeniu sau altul. Venerarea acestor personaje le conferă fanilor speranța unui viitor mai bun, chiar dacă sub forma banală a unor viitoare filme, melodii sau invenții.

Însă cele mai importante religii interpersonale sunt relațiile noastre romantice și de familie. Credințele și emoțiile implicate în acest tip de relații sunt de natură evoluționistă, dar au și o componentă religioasă³².

Fiecare familie reprezintă propria minibiserică, adică un grup de oameni care cred, cu religiozitate, că apartenența la grupul respectiv le oferă vieții lor un sens, speranță și mântuire. Dragostea romantică poate fi, desigur, o experiență cvasispirituală³³. Când ne îndrăgostim, ne pierdem în celălalt și începem să țesem tot soiul de scenarii despre importanța cosmică a relației noastre.

De bine, de rău, civilizația modernă a înlocuit aceste religii mici, interpersonale, cu cele masive, de natură națională și internațională³⁴. Vești bune pentru tine și pentru mine, cei care punem umărul la construirea religiei, pentru că asta înseamnă că vom avea mai puține legături intime de tăiat pentru a-i atașa emoțional pe adepți de noi.

Pentru că, așa cum vom vedea, religia ține de atașamentul emoțional. Iar cea mai bună cale de a construi atașamente este să le blochezi oamenilor gândirea critică.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul trei: invalidează preventiv toate formele de critică sau chestionare din exterior

Acum, că vlăstarul tău de religie și-a stabilit doctrina de bază, trebuie să găsești o cale de a proteja credința de inevitabilele critici cu care va fi atacată. Șmecheria este să adopți o credință care creează o dihotomie noi-versus-ei ce se autovalidează — adică să crezi percepția de „noi” versus „ei” de așa manieră încât oricine ne critică sau ne chestionează pe „noi” devine automat unul dintre „ei”.

Pare dificil, dar e destul de simplu, de fapt, lată câteva exemple:

- dacă nu susții războiul, înseamnă că susții terorismul.
- Dumnezeu a creat știința ca să ne verifice credința. Prin urmare, orice contrazice Biblia e doar un test al credinței în Dumnezeu.
- oricine critică feminismul este sexist.

- oricine aduce critici capitalismului este comunist
- oricine îl contrazice pe președinte este un trădător.
- oricine crede despre Kobe Bryant că a fost mai bun decât Michael Jordan nu înțelege nimic din baschet, deci orice opinie ar avea despre baschet este invalidă.

Scopul acestor false dihotomii noi-versus-ei este să rețeze din rădăcină orice raționament și orice discuție înainte ca adepții să înceapă să pună credința sub semnul întrebării. Aceste false dihotomii mai prezintă și avantajul de a asigura întotdeauna grupului un inamic comun.

Inamicii comuni sunt foarte importanți. Știu că toți am prefera să trăim într-o lume în perfectă pace și armonie, dar, sincer, cred că o astfel de lume n-ar dura mai mult de câteva minute. Dușmanii comuni creează unitate în cadrul religiei noastre. Un fel de țap ispășitor, justificat sau nu, e necesar pentru a atribui vina pentru suferința noastră și pentru a ne păstra speranța³⁵. Dihotomiile noi-versus-ei ne asigură inamicul de care avem nevoie cu atâta disperare.

În definitiv, adepților trebuie să le oferi o imagine cât se poate de simplă. Aceștia se împart în cei care „înțeleg” și cei care nu „înțeleg”. Cei care înțeleg vor salva lumea. Cei care nu înțeleg o vor distruge. Punct. Orice ar fi acel „ceva” ce trebuie înțeles, totul depinde de credința pe care vrei să o vinzi — Iisus, Mohamed, libertarianism, diete fără gluten, post intermitent, dormit în camere hiper-barice sau supraviețuirea doar cu acadele. De asemenea, nu e suficient să le spui adepților că necredincioșii sunt răi. Aceștia trebuie demonizați. Ei reprezintă opusul a tot ce e bun și sfânt. Ei strică tot. Ei sunt *răul*.

Apoi, va trebui să-i convingi pe adepți că este extrem de important ca toți cei care nu înțeleg „chestia” să fie opriți, cu orice preț. Oamenii se plasează fie în vârful ierarhiei valorice, fie la coada acesteia; în religia noastră, nu există cale de mijloc³⁶.

Cu cât mai multă frică, cu atât mai bine. Poți să și minți un pic dacă trebuie — amintește-ți că oamenii vor dori instinctiv să simtă că luptă într-o

cruciadă, să creadă că sunt luptători sfinți în numele dreptății, adevărului și salvării. Așa că spune ce trebuie să spui. Fă-i să simtă siguranța aceea de sine care va asigura supraviețuirea religiei.

Aici devin utile teoriile conspirației. Nu doar că vaccinurile provoacă autism, dar industriile medicală și farmaceutică se îmbogățesc distrugându-ne familiile. Nu doar că cei care susțin avortul au o altă perspectivă asupra statutului biologic al fătului, ci ei sunt soldați trimiși de Satan să ne distrugă familiile noastre de buni creștini. Nu doar că încălzirea globală e o minciună; este o minciună creată de guvernul chinez pentru a încetini creșterea economiei americane și a cuceri lumea³⁷.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul patru: sacrificiile ritualice pentru toți — atât de simplu, că oricine poate s-o facă!

Crescând în Texas, lăis și fotbalul american au fost singurii zei care au însemnat ceva. Fotbalul a ajuns să-mi placă, deși nu am fost niciodată prea priceput, însă nu am înțeles niciodată cu adevărat chestia cu lăis. A trăit, apoi a murit, apoi a trăit din nou, apoi a murit din nou. Era om, dar era și Dumnezeu, iar acum e un fel de entitate om-dumnezeu-spi-rit care iubește pe toată lumea pe vecie (exceptându-i, poate, pe homosexuali, în funcție de ce oameni întrebi). Mie toată povestea mi s-a părut aleatorie și am simțit — cum să spun? — că e o chestie inventată de oameni.

Să nu mă înțelegeți greșit: pricep cele mai multe dintre învățăturile morale ale lui lăis — să fii bun, să-ți iubești vecinii și tot restul. Grupurile de tineri erau chiar foarte distractive (taberele creștine sunt probabil cea mai subestimată activitate de vară din toate timpurile). Iar la biserică se găseau mereu niște biscuiți ascunși pe undeva în diminețile de duminică, ceea ce pentru copii e întotdeauna o veste bună.

Dar, ca să fii sincer până la capăt, nu mi-a plăcut să fii creștin; nu mi-a plăcut însă dintr-un motiv cât se poate de tâmpit: din pricina hainelor caraghioase cu care mă puneau ai mei să mă îmbrac. Ai citit bine; am devenit ateu la doisprezece ani din cauza unor hamleți și a papioanelor.

îmi amintesc că-l întrebam pe tatăl meu: „Dacă Dumnezeu știe deja totul și mă iubește orice ar fi, ce-i pasă cu ce mă îmbrac duminică?” Tata îmi spunea s-o las baltă. „Dar, tată, dacă Dumnezeu ne iartă păcatele, oricare ar fi ele, de ce să nu mințim, să înșelăm, să furăm tot timpul?” Iar mă expedia. „Dar, tată...”

Deci, chestia cu biserica nu s-a prins niciodată de mine. Eram încă un mucos când făceam trafic cu tricouri Nine Inch Nails la școala de duminică, iar după vreo câțiva ani, aveam primul contact cu o carte de Nietzsche. Apoi, lucrurile au avansat tot mai rapid în direcția asta. Am început să am un comportament rebel. Chiuleam de la școala de duminică pentru a fuma în parcare. Se terminase, eram de-acum un mic păgân.

Veșnicele mele întrebări și scepticismul fățiș au devenit atât de insuportabile, că profesorul de la școala de duminică m-a luat într-o zi deoparte și mi-a propus un târg: îmi dădea cele mai bune note și le spunea părinților că eram un elev-model la orele lui de religie atâta vreme cât nu mai puneam întrebări legate de inconsistențele logice din Biblie în fața celorlalți copii. Am fost de acord.

Probabil nu e o surpriză pentru nimeni să spun că nu sunt foarte înclinat spre spiritualitate — fără credințe supranaturale, mulțumesc. Haosul și incertitudinea îmi oferă un soi de plăcere perversă. Doar că asta mi-a adus o viață de luptă cu Adevărul Inconfortabil. Dar e ceva ce sunt dispus să accept.

Totuși, acum, că am mai îmbătrânit, înțeleg de ce trebuia să mă îmbrac frumos pentru întâlnirea cu Iisus. Nu era vorba, cum credeam pe atunci, de vreo tortură pe care mi-o aplicau părinții (sau Dumnezeu). Era vorba despre respect. Nu față de Dumnezeu, ci față de comunitate și religie.

A te îmbrăca frumos duminică înseamnă a le da semnale de virtute celorlalți participanți, „Chestia asta cu Iisus e treabă serioasă”. Face parte din dinamica noi-versus-ei. Indică faptul că ești „de-al nostru” și trebuie să fii tratat ca atare.

Și apoi, robele... Ați observat că în majoritatea momentelor importante din viață cineva este întotdeauna îmbrăcat în robă? Căsătorii, absolviri,

înmormântări, audieri la tribunal, comisii judiciare, operații, botezuri și, da, chiar și liturghii.

Am observat prima dată chestia cu roba când am terminat facultatea. Eram praf de mahmur și dormisem doar trei ore când m-am așezat la locul meu pentru ceremonie. Privind înjur, mi-am spus, la naiba, n-am mai văzut atâția oameni în robe de pe vremea când mergeam la biserică. Apoi am privit în jos, ca să constat îngrozit că și eu eram unul dintre ei.

Roba, indiciu vizual care semnaleză statutul și importanța, e o chestiune de ritual. Avem nevoie de ritualuri, fiindcă acestea ne fac valorile mai tangibile. Valorile nu pot fi doar gândite. Ele trebuie trăite. Trebuie experimentate. O cale de-a le face oamenilor mai ușor să trăiască și să experimenteze o valoare sunt hainele simpatice și cuvintele care sună pompos — pe scurt, ritualul. Ritualurile sunt reprezentări vizuale și experiențiale ale lucrurilor pe care le considerăm importante. De aceea orice religie de calitate se bazează pe ele.

Amintește-ți, emoțiile *sunt* acțiuni; sunt același lucru. Prin urmare, pentru a modifica (sau consolida) ierarhia de valori a Creierului Simțitor, ai nevoie ca oamenii să facă o acțiune ușor repetabilă, dar totodată complet unică. Aici intervin ritualurile.

Ritualurile sunt gândite să fie repetate o lungă perioadă de timp, ceea ce le conferă și mai multă importanță — în definitiv, nu se întâmplă atât de des să faci exact ce făceau oamenii acum cinci sute de ani. E supergreu. Ritualurile au și o componentă simbolică. Ca valori, ele trebuie să prezinte un fel de poveste. La biserică, niște țipi îmbrăcați în robe înmoaie pâine în vin (sau suc de struguri), după care dau pâinea enoriașilor, pentru că aceasta reprezintă trupul lui Hristos. Simbolismul reprezintă sacrificiul lui Hristos (nu merita așa ceva!) pentru salvarea noastră (și nici noi nu merităm, dar tocmai de asta e ceva supergreu!).

Țările creează ritualuri în jurul evenimentelor fondatoare sau a războaielor pe care le-au câștigat (sau pierdut). Mărșăluim la parade, fluturăm steaguri și aruncăm artificii în aer, totul cu sentimentul că aceste acțiuni simbolizează ceva valoros și important. Cuplurile căsătorite își creează propriile ritualuri și obiceiuri, au glume doar de ei știute, pentru a reafirma

valoarea relației, a propriei religii interpersonale. Ritualurile ne conectează cu trecutul. Ne conectează cu valorile noastre. Și ne afirmă identitatea.

Ritualurile vorbesc cel mai adesea despre sacrificiu. În trecut, preoții și șefii de clan ucideau ființe umane pe altar, uneori smulgându-le la propriu inima vie din piept, iar oamenii țipau, băteau în tobe și făceau tot felul de nebunii³⁸.

Sacrificiile aveau scopul de a îmbuna vreun zeu furios, de a asigura o recoltă bogată sau de a îndeplini alte dorințe. Însă motivul adevărat al sacrificiului ritual era mult mai profund.

Oamenii sunt niște ființe îngrozitor de acaparate de sentimentul de vină. Să spunem că găsești un portofel cu o sută de dolari și niciun buletin sau vreun alt document de identificare. Nu e nimeni în preajmă, nu ai niciun indiciu în legătură cu proprietarul, așa că îl iei. Prima lege a emoției după Newton spune că orice acțiune produce o reacție emoțională egală și opusă. În cazul asta, ți se întâmplă ceva bun fără ca tu să meriți. Semnalul pentru vină.

Acum, gândește-te la asta: tu ești. Nu ai făcut nimic ca să meriți să ești. Nu știi nici măcar *de* ce ai ajuns aici; pur și simplu s-a întâmplat. Bum — ești în viață. Și habar nu ai de unde vine viața asta sau de ce. În cazul în care crezi că e de la Dumnezeu, atunci, măculiță! Ai ceva datorii la El! Dar și dacă nu crezi în Dumnezeu — frate, ești binecuvântat cu *viață*!. Ce ai făcut să meriți *asta*? Iată veșnica întrebare fără răspuns a condiției umane, dar și motivul pentru care vina inerentă a conștiinței este piatra de temelie a aproape tuturor religiilor.

Sacrificiile din vechile religii spirituale aveau scopul de-a le da adeptilor sentimentul plății unei părți din datorie și al unei vieți meritate. Deși în trecut oamenii sacrificau la propriu alți oameni — o viață pentru viață —, în cele din urmă s-au deșteptat și au înțeles că pot face asta *simbolic* (lisus sau oricine altcineva) pentru mântuirea întregii omeniri. Astfel, nu a mai trebuit să spălăm o dată la două zile altarul de sânge (și muștele — nici măcar nu vreau să încep să vorbesc despre muște)³⁹.

Majoritatea practicilor religioase au ca scop eliberarea sentimentului de vină. Se poate spune că asta este și rugăciunea: miniepisoadă de eliberare a

vinei. Nu se roagă nimeni la Dumnezeu spunând: „Oh, da. Sunt minunat!” Nu. Rugăciunea e ca un jurnal de mulțumire înainte ca jurnalele să existe: „îți mulțumesc, Doamne, că mă lași să exist, deși uneori e cam aiurea să fiu eu. îmi pare rău că am gândit și am făcut tot felul de răutăți”. Bum! Un pic din vină s-a dus, cel puțin pentru o vreme.

Religiile ideologice rezolvă mult mai eficient problema vinei decât cele spirituale. Națiunile redirecționează sentimentul de vină al oamenilor spre a-i face să-și slujească patria — „Țara ți-a oferit așa și pe dincolo, așa că îmbracă uniforma și mergi și luptă pentru ea”. Ideologiile de extremă dreaptă percep, de regulă, sacrificiile necesare în termeni de protejare a țării și familiei. Ideologiile de stânga percep sacrificiile necesare drept renunțarea la ceva personal pentru binele suprem al societății.

în fine, în cadrul religiilor interpersonale, sacrificiul de sine dă naștere unei dispoziții romantice și unui sentiment de loialitate (gândește-te la ritualul căsătoriei: stai în fața *altarului* și promiți să-ți dai viața celuilalt). Cu toții avem de furcă cu sentimentul că merităm să fim iubiți. Chiar și în cazul în care ai niște părinți extraordinari, uneori te miri, uau, de ce eu? Ce am făcut eu ca să merit asta? Religiile interpersonale dețin tot felul de ritualuri și sacrificii gândite să-i facă pe oameni să simtă că merită să fie iubiți. Inelele, darurile, aniversările, ștersul urinei de pe gresie când nu am nimerit gaura — detalii care se acumulează în ceva mai mare. Cu plăcere, dragă.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul cinci: promite raiul, dă-le iadul

Dacă ai ajuns până aici cu întemeierea religiei tale înseamnă că ai adunat deja un grup simpatic de persoane lipsite de speranță care caută cu disperare să evite Adevărul Inconfortabil studiind absurditățile inventate de tine, ignorându-și prietenii și respingându-și familiile.

E momentul să fim cu adevărat serioși.

Frumusețea unei religii constă în următorul lucru: cu cât le promiți mai mult adeptilor că vor fi salvați, iluminați, că va exista pace în lume, fericire

absolută sau orice altceva, cu atât vor eșua mai tare să ajungă la toate acestea. Și cu cât vor eșua, cu atât mai mult vor da vina pe ei înșiși și se vor simți vinovați. Și cu cât se vor acuza și se vor simți mai vinovați, cu atât vor face întocmai ce le spui pentru a se revanșa.

Unii ar putea numi asta cercul abuzului psihologic. Dar să nu lăsăm acest concept să ne strice distracția.

Schemele piramidale reușesc de minune să pună acest mecanism în practică. Îi dai unui ticălos niște bani pentru niște produse pe care nu ți le dorești sau de care nu ai nevoie, după care petreci trei luni încercând cu disperare să-i convingi pe alții să se alătore schemei sub coordonarea ta și să cumpere și să vândă produse de care nu are nimeni nevoie.

Nu funcționează.

Atunci, în loc să recunoști ce se întâmplă (produsul e o înșelătorie care vinde altă înșelătorie, care vinde altă înșelătorie), dai vina pe tine — pentru că, uite, tipul din vârful piramidei conduce un *Ferrari*!. Vrei și tu un Ferrari. Deci problema e la *tine*, nu?

Dar ce bine că tipul cu Ferrari a avut bunăvoința de a ține un seminar în care să te învețe cum să vinzi niște prostii pe care nu le vrea nimeni unor oameni care vor încerca la rândul lor să vândă și mai multe prostii pe care nu le vrea nimeni unor oameni care la rândul lor... și tot așa.

La seminar, în mare parte din timp nu faci altceva decât să te infuzezi cu muzică, cântece și cu dihotomia noi-versus-ei („Oamenii de succes nu renunță niciodată! Ratații cred că în cazul lor nu va funcționa!”), astfel încât pleci de acolo cu adevărat motivat, dar tot fără vreo idee despre cum să vinzi ceva, în special niște prostii de care nu are nimeni nevoie. Și, în loc să te înfurii pe religia banului în care ai intrat, te înfurii pe tine. Te învinovățești că nu ești capabil să trăiești la nivelul valorii-Dumnezeu, indiferent de cât de ineficiente sunt sfaturile celor care te îndeamnă s-o faci.

Acest cerc al disperării acționează în diferite domenii. Programele de fitness și dietele, activismul politic, seminarele motivaționale, planificarea financiară, vizitele la bunica de sărbători — mesajul este întotdeauna

același: cu cât o faci mai mult, cu atât ți se spune că trebuie să o faci pentru a ajunge la satisfacția promisă. Și totuși, satisfacția nu apare niciodată.

Bun, să luăm o scurtă pauză. Dă-mi voie să fiu tot eu acela care-ți dă veștile proaste: durerea omenească e ca un joc. De fiecare dată când dobori o durere, o alta apare în loc. Și cu cât le dobori mai repede, cu atât reapar mai rapid.

Durerea ar putea deveni mai eficientă, ar putea să-și modifice forma, ar putea fi mai puțin dezastruoasă la următoarea apariție. Dar va fi mereu acolo. E parte din noi⁴⁰.

Ea *este* noi.

O grămadă de predicatori fac o mulțime de bani susținând că ei pot învinge o dată pentru totdeauna durerea jocului uman. Însă adevărul e că *nu există un capăt al durerii*. Cu cât le lovești mai repede, cu atât se întorc mai repede. De asta supraviețuiesc atât de mult netrebnicii din jocul religios: în loc să admită că jocul e manipulat, că natura umană este fundamental construită pentru a produce durere, te acuză că nu reușești să câștigi jocul. Sau, mai rău, acuză un vag „ceilalți”. Dacă reușim să scăpăm de „ceilalți”, atunci scăpăm și de suferință⁴¹. Dar nici asta nu funcționează, pentru că nu face decât să transfere durerea de la o populație la alta și să o amplifice.

Pentru că, serios, dacă ar putea cineva să-ți rezolve toate problemele, într-o săptămână ar rămâne fără obiectul activității (sau ar fi dați afară). Liderii au nevoie ca supușii să fie în permanență nesatisfăcuți; insatisfacția face bine afacerii. Dacă totul e perfect și extraordinar, nu ai motive să fii supusul nimănui. Nicio religie nu te va face să te simți fericit și împăcat mereu. Nicio țară nu te va face să te simți întotdeauna cu totul în siguranță. Nicio filosofie politică nu va rezolva mereu problemele tuturor. Adevărata egalitate nu poate fi atinsă; cineva, undeva, va fi tras pe sfoară. Libertatea desăvârșită nu există, pentru că oricare dintre noi trebuie să sacrifice ceva din auto-nomia sa pentru mai multă stabilitate. Nimeni, oricât de mult l-ai iubi sau te-ar iubi, nu te va elibera de vina inerentă existenței. Totul e varză. Totul e distrus. Mereu a fost și mereu va fi. Nu există soluții, ci doar măsuri

provizorii, doar îmbunătățiri progresive, doar forme ceva mai puțin grave de distrugere. E timpul să nu mai fugim de asta, ci să acceptăm⁴².

Asta e lumea noastră, o lume complet defectă. Și în ea, cei defecti suntem noi.

Cum să-ți întemeiez! propria religie

Pasul șase: profet pentru profit!

Asta e. Ai ajuns la capăt. Ai pus pe picioare o religie și acum a venit vremea să te bucuri de beneficiile acesteia. Acum, că ai mica ta gașcă de adepți care-ți dau banii lor și-ți tund gazonul, poți să te bucuri în sfârșit de tot ce ți-ai dorit dintotdeauna!

Vrei o duzină de sclavi sexuali? Doar spune. Inventează o scriptură. Spune-le adepților că „Stadiul Șase din Iluminarea Lamantină” poate fi descoperit doar în orgasmul Profetului.

Vrei o bucată uriașă de pământ în mijlocul pustiului? Spune-le adepților că doar tu poți construi paradisul pe care și-l doresc, iar acesta trebuie să fie undeva foarte departe — ah, să nu uiți să-i anunți că ei achită nota de plată.

Vrei putere și prestigiu? Spune-le adepților să te voteze la prezidențiale sau, mai bine, răstoarnă guvernul prin violență. Dacă-ți faci bine treaba, ei își vor da viața pentru tine.

Oportunitățile sunt cu adevărat infinite.

Gata cu singurătatea. Gata cu problemele în relație.

Gata cu dificultățile financiare. Îți poți îndeplini cele mai ciudate visuri. Tot ce trebuie să faci e să calci în picioare speranțele și visurile a mii de oameni.

Da, prietene, ai muncit din greu pentru asta. Așa că meriți să te bucuri de toate beneficiile fără curiozități sociale nedorite sau argumente etice pedante sau povețe despre ce nu trebuie să faci. Pentru că asta vei face

odată ce-ți vei întemeia religia: *tu* vei decide ce este etic. *Tu* decizi ce e bine. Și *tu* decizi ce e virtutea.

Poate că toată chestia asta cu „inițierea unei religii” te face să te simți prost. Îmi pare rău să-ți dau vestea asta, dar deja te afli în una. Că-ți dai seama sau nu, ai adoptat deja credințele și valorile unui grup, participi la ritualuri și aduci sacrificii, tragi linia dihotomiei noi-versus-ei și te izolezi intelectual. Asta facem cu toții. Credințele religioase și comportamentele tribale din care sunt compuse reprezintă o parte fundamentală a naturii noastre⁴³. Este imposibil să *nu* le adopți. Dacă îți închipui că ești deasupra fenomenului religios, că ești un om care folosește logica și rațiunea, îmi pare rău să-ți spun, dar greșești: ești unul dintre noi⁴⁴. Dacă tu crezi că ești bine informat și ai o educație înaltă, ei bine, nu: ești tot un fraier⁴⁵.

Cu toții trebuie să credem în ceva. Trebuie să găsim valoare în ceva. Așa supraviețuim psihologic și prosperăm. Așa găsim speranță. Și, chiar dacă ai o viziune privind un viitor mai bun, e greu să ai parte de el de unul singur. Pentru a ne realiza visurile, avem nevoie de rețele de susținere, atât din motive emoționale, cât și logistice. E nevoie de o armată. La propriu.

Ierarhiile noastre de valori — exprimate prin poveștile religiei și împărtășite de mii sau milioane de oameni — atrag, organizează și susțin sistemele umane într-un soi de competiție darwinistă. Religiile concurează pentru resurse, iar câștigătoare sunt, de regulă, cele ale căror ierarhii de valori folosesc cel mai eficient munca și capitalul. Apoi tot mai mulți vor adera la ierarhia de valori a religiei învingătoare, întrucât aceasta le-a demonstrat indivizilor că este cea mai valoroasă. Religiile învingătoare se stabilizează și devin fundația culturii⁴⁶.

Dar există o problemă: de fiecare dată când o religie reușește, de fiecare dată când își extinde mesajul în toate zărilor și ajunge să domine o mare parte din emoțiile și strădaniile oamenilor, valoarea sa se modifică. Valoarea-Dumnezeu a religiei nu mai include principiile care au inspirat-o inițial. Valoarea-Dumnezeu se modifică încet și devine conservarea religiei însăși: a nu pierde ceea ce a cucerit.

Și aici începe coruperea. Când valorile inițiale care au definit religia, mișcarea, revoluția sunt date la o parte de dragul păstrării statutului, avem de-a face cu narcisism la nivel organizațional. Așa se ajunge de la Iisus la cruciade, de la marxism la gulaguri, de la căsătorie la divorț. Această corupere a valorilor originale ale religiei macină popularitatea acesteia, ducând în consecință la ascensiunea unor religii noi, reacționare, care în cele din urmă o vor cuceri pe prima. Și tot procesul o ia de la capăt.

În sensul acesta, succesul este în multe sensuri mai precar decât eșecul. Mai întâi, deoarece cu cât ai câștigat mai mult, cu atât ai mai mult de pierdut, iar în al doilea rând, deoarece cu cât ai mai mult de pierdut, cu atât ȳmai greu să-ți păstrezi speranța. Dar, mai important, pentru că, atunci când ne trăim speranțele, le pierdem. Vedem că minunata noastră viziune a unui viitor perfect nu este chiar atât de perfectă, că visurile și aspirațiile noastre sunt măcinate de fisuri nevăzute și sacrificii neprevăzute.

Pentru că singurul lucru care poate să distrugă cu adevărat un vis este îndeplinirea acestuia.

[1](#)

Se pot aplica termene și condiții.

Capitolul 5

Speranța e oale și ulcele

Spre finalul secolului al XIX-lea, în timpul unei veri răcoroase și glorioase din Alpii elvețieni, un filosof abscons, o minte și un spirit dinamitarde bazate exclusiv pe ele însele, a coborât metaforic de pe vârful muntelui și a publicat o carte pe propriile speze. Cartea era un cadou pentru omenire, un cadou care a deschis cu îndrăzneală usa modernității, anunțând cuvintele care aveau să-l facă faimos pe filosof multă vreme după moartea sa.

Anunțul cărții era următorul: „Dumnezeu a murit!” — și încă multe altele asemenea. Anunța că ecourile acestei morți sunt semnele unei epoci noi și periculoase care ne va schimba pe toți.

Anunțul filosofului era un avertisment. Vorbea din perspectiva gardianului. Vorbea în numele tuturor.

Cu toate acestea, cartea s-a vândut în mai puțin de patruzeci de exemplare¹.

Meta von Salis s-a trezit dis-de-dimineată ca să facă focul și să fiarbă apă pentru ceaiul filosofului. A adus gheață ca să răcească păturile, pentru că el avea probleme cu articulațiile. A adunat oasele de la cină ca să-i pregătească o fiertură care să-i calmeze stomacul.

Partea II

Capitolul 6

ala umanității

în funcție de poziționare, filosoful Immanuel Kant poate fi considerat fie cel mai plicticos om din istorie, fie visul deșăntat al oricărui hacker. Patruzeci de ani s-a trezit în fiecare dimineață la ora cinci și a scris fix trei ore

neîntrerupt. Apoi ținea cursuri timp de patru ore, la singura universitate la care a lucrat vreodată, după care lua masa, mereu la același restaurant. După-amiaza făcea o plimbare prelungită prin același parc, pe același traseu, plecând și revenind acasă la exact aceleași ore. A făcut asta timp de patruzeci de ani. În. Fiecare. Zi¹.

Kant a fost eficiența în persoană. Obiceiurile sale erau atât de fixe, că vecinii glumeau zicând că-și pot potrivi ceasul în funcție de ora la care pleacă Kant de acasă. Ieșea la plimbare fix la ora trei și jumătate după-amiaza, lua cina cu aceiași prieteni în aproape toate serile, iar după o altă plimbare, se băga în pat fix la ora zece seara.

Deși sună îngrozitor de plicticos, Kant a fost unul dintre cei mai importanți și influenți gânditori din istorie. Închis în apartamentul său cu o singură cameră din Königsberg, Prusia, a călăuzit lumea mai mult decât orice rege, președinte sau general, înainte ori după el.

Dacă trăiești într-o societate democratică ce protejează libertățile individuale, parțial lui Kant trebuie să-i mulțumești pentru asta. El a fost unul dintre primii care a afirmat că *toți* oamenii sunt născuți cu o demnitate inerentă ce trebuie recunoscută și respectată². A fost primul care a avut viziunea unui guvern global care să garanteze pacea în lume (idee ce a inspirat în cele din urmă formarea Națiunilor Unite)³. Felul în care a descris percepția spațiului și timpului l-a inspirat mai târziu pe Einstein în descoperirea teoriei relativității⁴. A fost unul dintre primii care a sugerat ideea drepturilor animalelor⁵. A reinventat filosofia esteticii și frumuseții⁶. A rezolvat în câteva sute de pagini dezbaterile filosofice veche de două secole dintre raționalism și empirism⁷. Și, dacă toate acestea nu erau suficiente, a reinventat de la zero filosofia morală, răsturnând ideile care constituiau baza civilizației vestice încă din vremea lui Aristotel⁸.

Kant a fost o veritabilă centrală intelectuală. În cazul în care Creierul Gânditor ar avea biceps, al lui Kant poate fi considerat Mr. Olympia al universului intelectual.

Viziunea sa a fost adevăratul stilul său de viață, rigidă și fără compromisuri. Kant credea cu tărie că există categoria lucrurilor corecte și cea a lucrurilor

greșite, un sistem de valori ce transcende și operează în afara emoțiilor umane sau a judecăților Creierului Simțitor⁹. Mai mult, a și trăit ceea ce a predicat. Regii au încercat să-l cenzureze; preoții l-au condamnat, iar profesorii l-au invidiat. Dar nimic nu l-a putut opri.

Lui Kant nu-i păsa. Și o spun în cel mai autentic și profund sens al cuvântului¹⁰. Este singurul gânditor din câți am citit care a evitat speranța și valorile umane defectuoase pe care se bazează acestea, care a confruntat Adevărul Inconfortabil și a refuzat să accepte implicațiile oribile ale acestuia, care a privit în abis fără nimic altceva în afară de logică și rațiunea pură, care a stat în fața zeilor și i-a provocat, înarmat doar cu sclipirea minții sale...

... și, cumva, putem spune că a câștigat¹¹.

Dar pentru a înțelege munca titanică a lui Kant, mai întâi să facem un ocol și să învățăm câte ceva despre dezvoltare psihologică, maturitate și vârsta adultă¹².

Cum să crești mare

Când aveam vreo patru ani, am pus degetul pe o plită încinsă, în ciuda avertismentelor mamei mele. În ziua aceea, am învățat o lecție importantă: lucrurile încinse sunt foarte nasozale. Te ard. După ce le-ai atins o dată, nu mai vrei să pui mâna a doua oară.

Tot cam pe-atunci am făcut o altă descoperire importantă: aveam niște înghețată în congelator, pe un raft la care aveam acces dacă mă ridicam pe vârfuri, într-o zi, când mama era în cealaltă cameră (biata mama), am luat caserola cu înghețată, m-am așezat pe podea și am început să mă îndop cu mâinile goale.

Au mai trecut vreo zece ani până să ajung la o experiență atât de orgasmică. Dacă mintea mea de copil de patru ani a cunoscut vreo formă de paradis, tocmai o descoperisem: micul meu Rai într-o gălețușă de dumnezeire înghețată. Când înghețata a început să se topească, am simțit cum mi se scurgea pe față și am lăsat-o să ajungă pe tricou. Totul se petrecea cu

încetinitorul, evident. Practic, mă scăldam în siropul acela, minunat de bun. *Oh, da, glorios lapte dulce, spune-mi secretele tale, acum, când știi ce e măreția.*

Apoi a venit mama — și s-a dezlănțuit iadul, inclusiv, dar nu exclusiv, o baie de care era evident că aveam nevoie.

Am învățat mai multe lecții în ziua aceea. În primul rând, dacă furi înghețată și o împrăștii peste tot pe podea și pe tine, mama ta va fi extrem de nervoasă. În al doilea rând, mamele furioase sunt aiurea; te bombăne și te pedepsesc. În ziua aceea, la fel ca în ziua cu plita încinsă, am învățat ce să *nu* fac.

Dar tot atunci am învățat și o a treia lecție, o metalecție, una dintre lecțiile acelea atât de evidente că nici nu le observăm când au loc, una mult mai importantă decât celelalte: să mănânci înghețată e mult mai bine decât să te frigi.

O lecție prețioasă, deoarece reprezenta o judecată de valoare. *înghețata e mai bună decât plitele încinse. Prefer o bucățică de zahăr pe limbă decât niște foc pe mână.* O descoperire a preferințelor, așadar a priorităților. Creierul meu Simțitor a decis că un lucru din lumea asta e preferabil altui lucru; debutul construirii primei mele ierarhii de valori.

Un amic de-al meu spunea cândva că paternitatea poate fi descrisă „pe scurt, ca procesul de urmărire a unui copil mai multe zeci de ani ca să te asiguri că nu se omoară din greșală — și ai fi uimit să descoperi în câte feluri se poate omorî un copil din greșală”.

Copilașii caută mereu noi metode de-a se sinucide, pentru că forța motrice a psihologiei lor este curiozitatea. La începutul vieții, suntem înclinați să explorăm lumea din jurul nostru, deoarece Creierul Simțitor colectează informații despre ce ne face plăcere și ce ne face rău, ce e plăcut și ce nu, ce merită urmărit și ce trebuie evitat. Ne construim ierarhia de valori, decidem care sunt principalele noastre valori, așa încât să putem începe să sperăm la ele¹³.

Faza exploratorie se încheie, într-un final. Și nu pentru că nu am epuizat tot ce era de explorat. De fapt, se întâmplă tocmai contrariul: faza exploratorie se încheie pentru că, pe măsură ce avansăm în vârstă, înțelegem că există *prea multe* lucruri de explorat. Nu putem atinge și gusta totul. Nu putem cunoaște toți oamenii. Nu putem, vedea toate lucrurile. Există mult prea multă experiență potențială, iar magnitudinea zdrobitoare a existenței noastre ne copleșește și ne intimidează.

Așa se face că cele două creiere încep să se concentreze mai puțin pe cunoașterea tuturor lucrurilor și mai mult pe dezvoltarea unor reguli care să ne ajute să navigăm prin complexitatea fără sfârșit a lumii. Cele mai multe reguli vor fi adoptate de la părinți și profesori, dar pe multe le vom descoperi singuri.

Când te joci cu focul, de pildă, dezvolți o mică regulă mentală care spune că *toate* flăcările sunt periculoase, nu doar cele de sub plită. Iar după ce o vezi pe mama furioasă de mai multe ori, începi să-ți dai seama că luarea cu asalt a frigiderului și șterpelirea desertului este *întotdeauna* ceva rău, nu doar când e vorba despre înghețată¹⁴.

Prin urmare, în mintea noastră încep să apară niște reguli generale: ai grijă ce faci în preajma lucrurilor periculoase, ca să nu te rănești; fii onest cu părinții tăi și ei te vor trata bine; împarte ce ai cu frații tăi și ei vor împărți cu tine.

Aceste valori noi sunt mai sofisticate, deoarece sunt abstracte. „Onestitatea” nu e ceva material, la fel cum nici „prudența” nu are o formă fizică. Copilul crede că înghețata e minunată, așa că va dori înghețată. Adolescentul crede și el că înghețata e minunată, dar știe că furtul e o acțiune care-i supără pe părinți, iar părinții îl vor pedepsi atunci când sunt supărați, astfel încât va decide să *nu* șterpească înghețata din frigider. Adolescentul aplică deja în procesul de luare a deciziilor regula dacă/atunci, analizând cognitiv înșiruirea de cauze-efecte așa cum un copil mic nu poate.

Adolescentul învață deci că a căuta propriile plăceri și a evita durerea creează adesea probleme. Acțiunile au consecințe. Dorințele personale trebuie negociate în conformitate cu dorințele celor din jur. Dacă joci după

regulile societății și autorității, vei avea parte de mai multe recompense decât pedepse.

Așa arată maturitatea în acțiune: dezvoltarea unor valori abstracte de nivel înalt care înlesnesc luarea de decizii în cât mai multe situații. Așa te ajustezi la lume, așa înveți să te descurci cu permutările aparent infinite ale experienței. Este un salt cognitiv major pentru copil, fundamental dezvoltării sănătoase și armonioase.

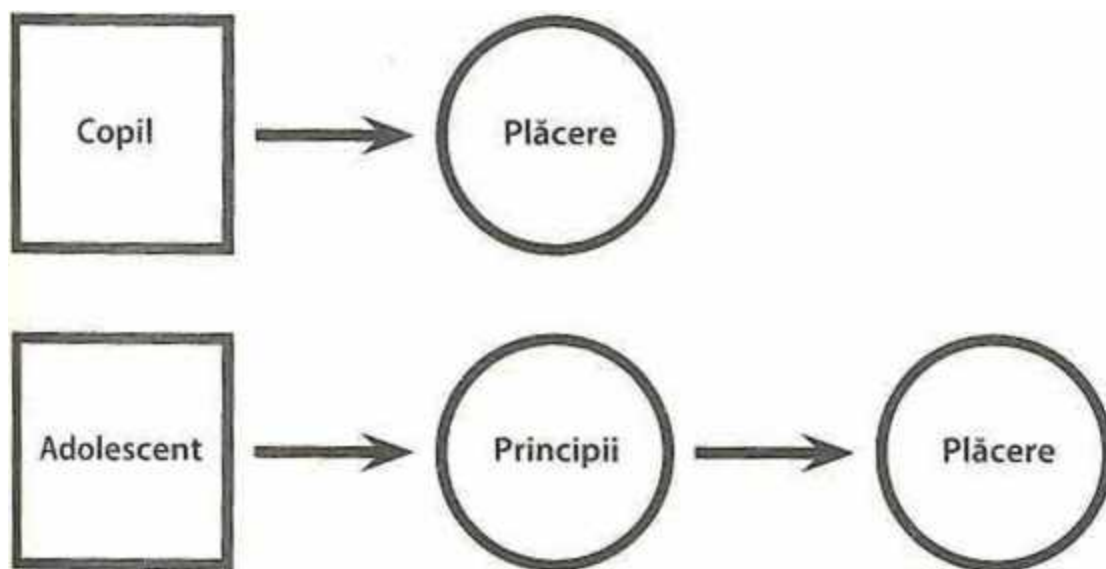


Figura 6.1: Copilul se gândește doar la plăcerea lui, dar adolescentul învață să folosească reguli și principii pentru a-și atinge scopurile.

Copiii mici sunt niște mici tirani¹⁵. Au mari probleme în a concepe orice nu ține de plăcerea sau durerea imediată. Nu-și pot imagina cum e viața pentru noi. Ei nu știu decât că vor belea aia de înghețată și o vor acum¹⁶.

Din acest motiv, identitatea copilului mic este redusă și fragilă. E compusă doar din ceea ce oferă plăcere și căi de evitare a durerii. Lui Susie îi place ciocolata. Dar se teme de câini. îi place să coloreze.

Adesea e răutăcioasă cu fratele ei. Cam asta e dimensiunea identității sale, întrucât Creierul Gânditor nu a generat încă suficient sens încât să compună scenariu coerent de care Susie să se poată folosi. Abia când e suficient de

mare încât să întrebe *de ce* există plăcere și durere va putea construi niște povești semnificative care să pună bazele unei identități.

Cunoașterea plăcerii și a durerii e prezentă și la adolescent. Doar că acum acestea nu mai dictează procesul de luare a deciziilor¹⁷. Plăcerea și durerea nu mai reprezintă baza valorilor noastre. Copiii mai mari confruntă ce simt cu ce înțeleg din reguli, negocieri și ordinea socială din jurul lor atunci când au de luat decizii. Identitatea lor e de-acum mai amplă și mai solidă¹⁸.

Adolescentul e prins în același dans de învățare a plăcerilor și durerilor, doar că el le descoperă încercând diferite reguli și roluri sociale. Dacă mă îmbrac cu asta, sunt șmecher? Dacă vorbesc așa, mă plac oamenii? Dacă mă prefac că-mi place muzica, voi fi popular¹⁹?

E deja o evoluție, chiar dacă abordarea adolescentului e încă una fragilă. Pentru adolescent, totul e un schimb. Viața e o serie nesfârșită de negocieri: fac ce-mi spune șeful ca să-mi dea bani. O sun pe mama ca să nu țipe la mine. Îmi fac temele ca să nu-mi ratez viitorul. Voi minți și mă voi prefaca că sunt simpatic ca să nu intru în conflicte.

Adolescentul nu face nimic de dragul de-a face. Totul e tranzacție calculată, de multe ori motivată de frica repercusiunilor. Orice este un *mijloc* de a ajunge la un rezultat dezirabil²⁰.

Problema cu valorile adolescentilor e că acestea nu-ti permit să prețuiești ceva din afara ta. Ești tot un copil, chiar dacă unul mai isteț și mai sofisticat. Însă lucrurile se învârt în continuare în jurul maximizării plăcerii și minimizării durerii, doar că adolescentul e suficient de inteligent încât să gândească cu câteva mutări în față.

În cele din urmă, valorile adolescenților sunt autosabotante. Nu se poate trăi o viață întreagă pe baza lor, pentru că nu vei ajunge niciodată să-ți trăiești viața cu adevărat. Vei trăi doar consecințele unui compus al dorințelor oamenilor din jurul tău.

Pentru a deveni un individ sănătos emoțional, trebuie să rupi cercul acestor negocieri nesfârșite și să te oprești din a-i mai considera pe oameni drept

mijloace în atingerea scopurilor, ajungând să înțelegi principii tot mai înalte și mai abstracte.

Cum să fii adult

Dacă dai o căutare pe internet a sintagmei „cum să fii adult”, cele mai multe rezultate te vor pregăti pentru interviuri, îți vor da sfaturi de natură financiară, legate de igienă, precum și indicii care să te ajute să nu fii un dobitoc. Lucruri minunate, pe care adulții trebuie să le respecte. Dar îndrăznesc să afirm că acestea singure nu te transformă în adult. Doar te ajută să nu mai fii copil, ceea ce nu e deloc același lucru.

Fiindcă cei mai mulți oameni fac aceste lucruri deoarece sunt orientate pe regulă și tranzație. Mijloace de atingere a unor scopuri superficiale. Te pregătești pentru interviu, întrucât vrei un loc bun de muncă, înveți să ții casa curată, pentru că gradul de curățenie din casa ta are un impact direct asupra părerii oamenilor despre tine. Încerci să ai grijă de finanțele tale, ca să nu o încurci pe parcurs. Negocierea pe baza regulilor și ordinii sociale ne ajută să fim ființe umane funcționale pe lume.

Dar într-un final înțelegem că lucrurile cele mai importante nu pot fi obținute prin negociere. Nu vrea nimeni să negocieze cu tatăl său pentru iubire, cu prietenii pentru camaraderie, cu șeful pentru respect. Este complet aiurea să negociezi dragostea sau respectul. Subminează întregul proiect. Dacă trebuie să convingi pe cineva să te iubească, atunci poți fi sigur că nu te iubește. Dacă trebuie să lingușești pe cineva ca să te respecte, atunci poți fi sigur că nu te va respecta niciodată. Dacă trebuie să convingi pe cineva să aibă încredere în tine, să știi că, de fapt, nu are.

Lucrurile cele mai prețioase și importante în viață sunt, prin definiție, nontranzacționabile. A încerca să negociezi pentru ele e totuna cu a le distruge pe loc. Nu există conspirații ale fericirii; e imposibil. Dar tocmai asta încearcă adesea oamenii să facă, cu atât mai mult atunci când apelează la sfaturi motivaționale sau de alt tip din sfera dezvoltării personale — ei spun, „explică-mi regulile jocului și voi juca”, fără să înțeleagă că ceea ce îi împiedică să fie fericiți este credința lor că ar exista reguli ale fericirii²¹.

Oamenii care navighează prin viață ghidați de negociere și regulament pot ajunge departe în lumea *materială*, dar rămân singuri și neîmpliniți în sens *emoțional*. Pentru că valorile tranzacționale creează relații construite pe manipulare.

A fi adult înseamnă a înțelege că uneori un principiu abstract poate fi benefic și bun în sine, că a fi onest e atitudinea corectă, chiar dacă onestitatea te poate răni azi sau îți poate răni pe alții. Așa cum adolescentul înțelege că lumea e mai mult decât plăcerea și durerea copilăriei, adultul înțelege că lumea e mai mult decât veșnica negociere a adolescentului care caută în permanență validare, aprobare și satisfacție. A fi adult presupune a dezvolta abilitatea de a face ceea ce e corect pentru simplul fapt că e corect.

Adolescentul va afirma că prețuiește onestitatea doar pentru că a învățat că afirmația asta atrage consecințe pozitive. Dar când conversația va deveni dificilă, nu va ezita să mintă, să exagereze sau să devină pasiv-agresiv. Adultul va fi onest din simplul motiv că onestitatea e mai importantă decât plăcerea sau durerea. Onestitatea e mai importantă decât a obține ce-ți dorești sau a-ți atinge scopurile. Onestitatea este inerent bună și valoroasă, fără alte complicații. Prin asta, onestitatea este un *scop*, nu doar un mijloc de a atinge un scop.

Adolescentul va spune că te iubește, dar ideea lui despre iubire e o schemă în care are ceva de obținut în schimb, o întâlnire în care doi oameni aduc ce au de oferit și negociază până obțin cel mai bun târg.

Adultul iubește liber, fără să aștepte nimic în schimb, deoarece adultul pricepe că doar așa poate fi vorba despre dragoste adevărată. Adultul oferă fără a aștepta nimic în schimb, pentru că a aștepta ceva în schimb înseamnă a anula din capul locului sensul unui dar.

Valorile principale ale vârstei adulte sunt necondiționale — adică nu pot fi obținute prin alte mijloace. Sunt scopuri în sine²².

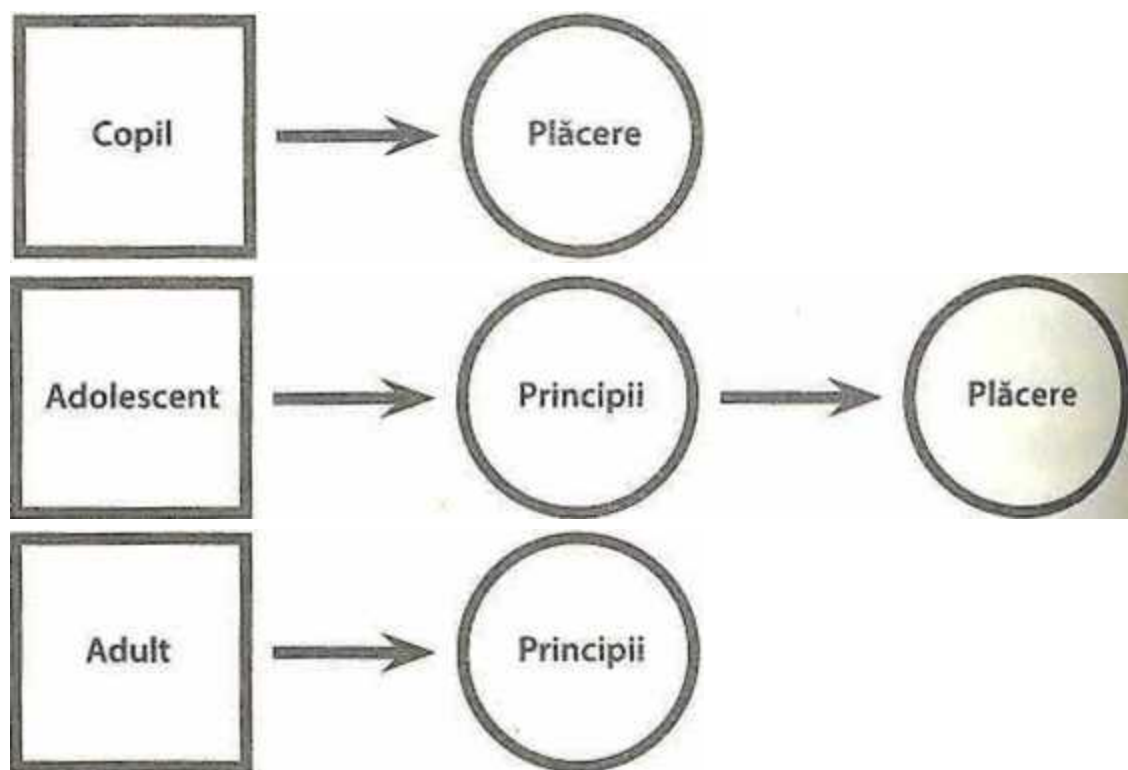


Figura 6.2: Adultul e capabil să ocolească plăcerea de dragul principiilor.

Pe lume există suficienți copii mari. Și la fel de mulți veșnic adolescenți. La naiba, există chiar și tineri adulți. Pentru că, dincolo de un punct, maturitatea nu mai are nimic de-a face cu vârsta²³. Ceea ce contează sunt *intențiile* unei persoane. Diferența dintre un copil, un adolescent și un adult nu stă în vârstă sau în ce fac, ci în *motivele* pentru care fac ceea ce fac. Copilul fură înghețata, deoarece îl face să se simtă bine, ignorând cu bună știință sau cu totul inconștient consecințele. Adolescentul nu fură, deoarece știe că gestul său va atrage consecințe neplăcute în viitor, dar decizia sa e în cele din urmă o negociere cu șinele său viitor: mă abțin de la o oarecare plăcere azi, pentru a evita dureri mai mari în viitor²⁴.

Numai adultul se abține de la a fura în baza principiului simplu care spune că a fura este greșit. Chiar dacă ar scăpa fără să fie prins, gestul l-ar face să se simtă prost față de el însuși²⁵.

De ce nu creștem

Când suntem copii, învățăm să transcendem valorile plăcere/durere („înghețata e bună; plitele încinse sunt rele“) urmând valorile și observând unde eșuează. Și învățăm să le depășim prin experimentarea durerii produse de eșec²⁶. Furăm înghețată, mama se supără și ne pedepsește. Dintr-odată, afirmația „înghețata e bună“ nu mai sună atât de absolut — au apărut noi factori ce trebuie luați în calcul. Îmi place înghețata, îmi place și mama. Dacă iau înghețata, mama se supără. Ce să fac? Într-un final, copilul începe să înțeleagă că există schimburi ce trebuie negociate.

La asta se reduce parentingul de calitate la vârste timpurii: implementarea consecințelor corecte pentru comportamentele de căutare a plăcerii/evitare a durerii ale copilului. Îi pedepsim când fură înghețată; îi recompensăm când stau cuminți la restaurant. Așa îi ajutăm să înțeleagă că viața e mult mai complicată decât propriile impulsuri și dorințe. Părinții care eșuează în acest sens îi fac un deserviciu fundamental copilului lor, pentru că nu va trece multă vreme până ce acesta își va da seama că lumea nu se sinchisește de mofturile lui. E incredibil de dureros să înveți asta ca adult — mult mai dureros decât ar fi fost pentru copil. Adultul va fi pedepsit de ceilalți și de societate pentru că nu înțelege asta. Nimeni nu vrea să fie prieten cu un egoist atroce. Nimeni nu vrea să lucreze cu cineva care nu respectă sentimentele celorlalți sau regulile sociale. Nicio societate nu-i tolerează pe cei care sustrag metaforic (sau concret) înghețata din frigider. Copilul needucat va fi dat la o parte, ridiculizat și pedepsit pentru comportamentul său în lumea adultă, ceea ce va duce la și mai multă durere și suferință.

Părinții mai pot eșua și altfel: prin abuz²⁷. Copilul abuzat nu se va dezvolta dincolo de valorile dictate de plăcere-durere, deoarece în cazul său pedepsele nu respectă un tipar logic și nu consolidează valori mai profunde și mai abstracte. El nu va putea anticipa eșecul, trăind o experiență aleatorie și crudă. Furtul de înghețată atrage uneori pedepse disproporționate de dure. Alteori, nu există niciun fel de consecințe. Prin urmare, copilul nu învață nicio lecție. Valorile superioare nu se pot coagula. Nu are loc nicio evoluție. Copilul nu învață să-și controleze propriul comportament și dezvoltă în schimb mecanisme de apărare ca să facă față durerii neîntrerupte. Acesta este motivul pentru care copiii abuzați și copiii răsfățați excesiv ajung să aibă același tip de probleme la maturitate: rămân blocați în sistemul de valori al copilăriei²⁸.

în cele din urmă, pentru a trece la etapa adolescenței e nevoie de încredere. Copilul trebuie să aibă încredere că felul său de a se comporta va produce rezultate previzibile. Furtul atrage întotdeauna consecințe negative. La fel ca atingerea plitelor încinse. încrederea în aceste rezultate îi permite copilului să dezvolte reguli și principii. Iar asta e valabil și când copilul crește și se integrează în societate. O societate fără instituții și lideri de încredere nu va dezvolta reguli și roluri. Fără încredere, nu există principii solide care să dicteze deciziile, așa încât totul decade la nivelul unui egoism infantil²⁹.

Oamenii rămân blocați în stadiul adolescentin al valorilor din motive similare: traumă și/sau neglijare. Cele mai bune exemple sunt victimele hărțuirii. O persoană hăituită în adolescență va intra în lume cu credința

>

J

7

asumată că nimeni nu poate să o placă sau să o respecte necondiționat, că orice afecțiune trebuie câștigată cu muncă grea printr-o serie de conversații aplicate și acțiuni prestabilite. Trebuie să te îmbraci într-un anum fel. Să vorbești într-un anum fel. Să te porți într-un anum fel — sau vei suporta consecințele³⁰.

Unii oameni devin extrem de eficienți în jocul negocierii. Au tendința de a fi șarmanți și charismatici, fiind capabili în mod natural să simtă ce vor ceilalți și să intre imediat în rolul respectiv. Acest tip de manipulare rareori îi va dezamăgi în vreun sens important, astfel încât ajung să creadă că pur și simplu așa funcționează lumea. Viața este o mare sală de sport într-un liceu, unde trebuie să-i închizi pe alții în vestiar înainte să te închidă ei pe tine.

Adolescenților trebuie să li se arate că negocierea e ca o bandă de alergare care nu se oprește niciodată și că singurele lucruri cu adevărat valoroase și semnificative în viață sunt cele care nu presupun condiții și tranzacții. Doar părinții și profesorii buni sunt capabili să nu cedeze în negocierea cu adolescenții. Cea mai bună metodă de educație este puterea exemplului, desigur, adică a avea tu însuși un comportament necondiționat. Cea mai bună metodă de a-l învăța pe adolescent ce e încrederea e să ai încredere în el. Cea mai bună metodă de a-l învăța respectul este să-l respecti. Cea mai

bună metodă de a învăța pe cineva ce este iubirea e să-l iubești. Iubirea, încrederea sau respectul nu pot fi forțate — pentru că asta le-ar transforma în ceva condiționat —, pur și simplu le oferi, știind că adolescentul va ceda la un moment dat și va înțelege valoarea lucrurilor necondiționate când va fi pregătit să înțeleagă³¹.

Părinții și profesorii eșuează de regulă pentru că sunt la rândul lor blocați la un nivel adolescentin al valorilor. Și ei percep lumea în termeni tranzacționali.

Și ei negociază iubirea pentru sex, loialitatea pentru afecțiune, respectul pentru obediență. Probabil că negociază afecțiunea, iubirea și respectul cu propriii copii. Consideră că așa e normal, astfel încât copiii cresc crezând că așa e normal. Iar relația defectuoasă, superficială și tranzacțională dintre părinte și copil va fi ulterior reprodusă de copil în relațiile sale cu lumea, pentru că *el însuși* va deveni profesor sau părinte și le va inocula copiilor valorile sale adolescentine, asigurând tranziția dezastrului la o nouă generație.

Ajunși la vârsta adultă, persoanele cu mentalitate adolescentină se vor comporta în baza credinței că toate relațiile umane sunt forme nesfârșite de tranzacții, că intimitatea nu e altceva decât o falsă cunoaștere a celui alt în beneficiul amândurora și că orice om este un mijloc care servește unui scop egotic. În loc să admită că problemele lor sunt înrădăcinate în abordarea tranzacțională a lumii, vor presupune că singura problemă e că le-a luat atât de mult timp să tranzacționeze corespunzător.

Nu e simplu să acționezi necondiționat. Iubești știind că s-ar putea să nu primești iubire în schimb, dar iubești oricum. Ai încredere, deși îți dai seama că s-ar putea să fii rănit sau înșelat. Pentru că acțiunea necondiționată presupune un oarecare grad de credință — credința că faci ceea ce trebuie, chiar dacă ceea ce faci va conduce la și mai multă durere sau nu va funcționa, pentru tine sau pentru celălalt.

Saltul de credință într-o etapă adultă adaptată presupune nu doar abilitatea de a îndura durere, ci și curajul de a abandona speranța, renunțarea la dorința ca lucrurile să fie mereu mai bune, mai plăcute sau mai amuzante. Creierul Gânditor îți va spune că așa ceva este illogic, că presupunerile tale

sunt pe undeva greșite. Dar tu faci ce știi că trebuie să faci. Creierul Simțitor va procrastina și o va lua razna odată confruntat cu durerea brutală a onestității, cu vulnerabilitatea care însoțește dragostea pentru un alt om, cu teama care vine din modestie. Dar tu faci ce știi că trebuie să faci.

	Copilărie	Adolescență	Maturitate
Valori	Plăcere/durere	Reguli și roluri	Virtuți
Percepe relațiile ca...	lupte de putere	acțiuni	vulnerabilitate
Stima de sine	Narcisic; pendu lări ample între „sunt cel mai bun”/„sunt cel mai rău”	Dependent de ceialți: validare externă	Independent: validare majoritar internă
Motivație	Grandomanie	Acceptare de sine	<i>Amorfati</i>
Politică	Extremist/ nihilist	Pragmatic, ideologic	Pragmatic, nonideologic
Pentru a crește,	aibă încredere în instituții	aibă curajul de a renunța la	fie conștient de sine în mod

trebuie să...	și oameni de încredere	rezultate și de a crede în acțiuni necondiționate	constant
---------------	------------------------	---------------------------------------------------	----------

Comportamentele adulților sunt considerate admirabile și demne de interes. Șeful care își asumă responsabilitatea pentru greșelile angajaților, mama care renunță la binele ei pentru binele copilului, prietenul care-ți spune ce trebuie să auzi, chiar dacă asta te supără.

Aceștia sunt oamenii care tin lumea. Fără ei, am fi cu toții pierduți.

Nu e o coincidență așadar că toate marile religii ale lumii îi îndeamnă pe oameni să adopte aceste valori necondiționate, fie că vorbim despre iertarea necondiționată a lui Iisus Hristos, calea nobilă în opt pași la Buddha sau justiția perfectă la Profet. În formele cele mai pure, marile religii ale lumii se folosesc de instinctul omului pentru speranță în încercarea de a ne ridica pe toți la înălțimea virtuților adulte³².

Or, cel puțin asta era intenția lor originală.

Din nefericire, pe măsură ce se dezvoltă, religiile sunt inevitabil acaparate de adolescenți tranzacționali și copii narcisici, adică oameni care le pervertesc principiile în folos personal. *Orice* religie umană cedează în fața acestui eșec al labilității morale la un moment dat. Oricât de frumoasă și pură i-ar fi doctrina, aceasta va deveni în cele din urmă o instituție omenească, iar instituțiile omenești eșuează mai devreme sau mai târziu în corupție.

Filosofii Iluminismului, încântați de oportunitățile apărute în lume odată cu progresul, au decis să elimine spiritualitatea din religie și să vireze către religiile ideologice. Au aruncat peste bord ideea virtuții, concentrându-se pe scopuri concrete, măsurabile: a crea mai multă fericire și mai puțină suferință; a le oferi oamenilor mai multe libertăți personale și mai multă independență; a promova compasiunea, empatia și egalitatea.

La fel ca religiile spirituale înaintea lor, religiile ideologice s-au prăbușit sub presiunea instituțiilor corupte ale oamenilor. Când încerci să faci comerț

cu fericire, o distrugi. Când încerci să impui libertatea, o negi. Când încerci să creezi egalitate, subminezi egalitatea.

Niciuna dintre aceste religii ideologice nu s-a confruntat cu problema fundamentală aflată la îndemâna lor: condiționarea. N-au vrut să recunoască ori nu s-au preocupat de faptul că oricare ar fi valoarea-Dumnezeu pe care o alegem, la un moment dat vom fi dispuși să sacrificăm viața oamenilor pentru a ne apropia de ea. Urmate un timp îndelungat, venerarea unui Dumnezeu supranatural, un principiu abstract sau o dorință nelimitată, ne vor împinge să renunțăm la umanitatea noastră sau a altora pentru a ne atinge scopurile idolatrice. Ceea ce ar fi trebuit să ne salveze de la suferință ne aruncă înapoi în ea. Ciclul speranță-distrugere o ia de la capăt.

Si aici intervine Kant...

■>

O regulă pentru viață

Kant a înțeles devreme în timpul vieții sale jocul menținerii speranței în fața Adevărului Inconfortabil. Și, la fel ca toți cei care au devenit conștienți de acest joc cosmic crud, a ajuns la disperare. Dar a refuzat

să accepte jocul. A refuzat să creadă că existența nu are nicio valoare în sine. A refuzat să creadă că suntem blestemați pentru eternitate să inventăm povești care să ofere vieților noastre un sens oarecare. Așa că și-a pus la treabă Creierul Gânditor plin de mușchi pentru a înțelege cum ar putea să arate valoarea fără speranță.

Kant a pornit de la o observație simplă. În univers există un singur lucru, din ce știm noi, cu totul rar și unic: conștiința. Pentru Kant, *singurul* lucru care ne diferențiază de restul materiei din univers este capacitatea noastră rațională — noi suntem capabili să înțelegem lumea din jurul nostru și, prin rațiune și voință, să o îmbunătățim. Pentru el, această particularitate era specială, incredibil de specială — aproape un miracol — fiindcă din spectrul infinit al existenței, *noi* suntem (din câte știm) singura formă de viață care poate *directiona existența*. În tot cosmosul cunoscut, *noi*

suntem singura sursă de creativitate și ingeniozitate. *Noi* suntem singurii capabili de conștiință de sine. Și, din ce știm până acum, suntem singura încercare a universului de autoorganizare inteligentă.

Prin urmare, Kant a dedus cu perspicacitate că valoarea supremă în univers *este lucrul care își concepe singur valoarea*. Singurul sens autentic al existenței *este abilitatea de a crea sens*. Singura semnificație este lucrul care decide semnificația.

Iar această abilitate de a alege sensul, de a imagina importanța, de a inventa rostul este singura forță din universul cunoscut care se poate propaga pe sine, care își poate extinde inteligența și poate genera niveluri tot mai mari de organizare în cosmos. Kant credea că fără rațiune universul ar fi o risipă, lipsit de rost sau scop. Fără inteligență și fără libertatea de a exercita inteligența am fi la fel ca pietrele. Pietrele nu se schimbă. Nu concep valori, sisteme sau organizații. Nu modifică, nu îmbunătățesc, nu creează. Ele doar sunt *acolo*.

Însă *conștiința...* conștiința poate reorganiza universul, iar reorganizarea se poate acumula exponențial. Conștiința este capabilă să abordeze o problemă, un sistem de o anumită complexitate, pentru a concepe și a genera *mai multă complexitate*. În decurs de un mileniu, noi am ajuns de la a aprinde focul frecând bețe în peșteri la inventarea unor lumi digitale care conectează mințile a miliarde de indivizi. Într-un alt mileniu, am putea foarte ușor să ajungem la stele, remodelând planetele și însuși binomul spațiu/timp. Acțiunile individuale s-ar putea să nu conteze în marea schemă a lucrurilor, dar conservarea și promovarea rațiunii conștiente contează mai mult decât orice.

Kant susținea că datoria morală fundamentală este conservarea și extinderea conștiinței, atât în noi, cât și în ceilalți. Numea acest principiu de a pune întotdeauna conștiința pe primul plan „Formula umanității”¹¹, capabilă să explice... ei bine, cam tot ce a existat vreodată. Explică intuițiile noastre morale de bază. Conceptul clasic de virtute³⁴. Explică felul în care să ne purtăm în viața de zi cu zi fără a ne baza pe vreo viziune imaginară a speranței. Arată cum să nu fii un dobitoc.

Și, dacă toate acestea nu erau suficiente, explică totul într-o propoziție. Formula umanității spune: „Acționează așa încât să folosești umanitatea ta și a celorlalți întotdeauna ca scop, niciodată ca mijloc”³⁵.

Asta e. Formula umanității este principiul singular care-i scoate pe oameni din tranzacționalitatea adolescentină și-i introduce în domeniul virtuților adulte³⁶.

Problema cu speranța e că este fundamental tranzacțională — e o negociere între acțiunile curente și un viitor imaginar și plăcut. Dacă nu mănânci asta, ajungi în rai. Dacă ucizi o persoană, ai probleme. Muncește din greu, economisește bani și vei fi fericit.

Pentru a transcende tărâmul tranzacțional al speranței, trebuie să acționăm *necondiționat*. Trebuie să iubim fără a aștepta ceva în schimb, pentru că altfel nu e iubire. Trebuie să respectăm fără a aștepta ceva în schimb, pentru că numai așa respectăm cu adevărat. Trebuie să ne exprimăm onest fără a aștepta să fim lăudați sau premiați, altfel nu poate fi vorba de onestitate autentică.

Kant a rezumat acțiunile necondiționate într-un principiu: trebuie să tratăm umanitatea nu ca pe un mijloc, ci ca pe un scop în sine³⁷.

Dar cum arată acest principiu în viața de zi cu zi? Iată un exemplu simplu:

Să presupunem că îmi este foame și vreau un bur-rito. Mă urc în mașină, merg la restaurant și comand monstrul cu porție dublă de carne care mă face atât de fericit. În cazul ăsta, scopul meu „final” este să mănânc burrito. Este motivul restului acțiunilor mele: urcatul în mașină, condusul, alimentarea cu carburant și așa mai departe. Toate lucrurile pe care le fac ca să obțin un burrito sunt „mijloace”, adică acțiunile prin care îmi ating „scopul”.

Mijloacele sunt lucruri pe care le facem condiționat. Sunt moneda de schimb. Nu vreau să mă urc în mașină și să conduc și nu vreau să cheltui banii pe combustibil, dar vreau un burrito. Prin urmare, trebuie să fac aceste acțiuni pentru a obține ce-mi doresc, adică un burrito.

Scopul este ceea ce dorim de dragul său. Este factorul motivant definitoriu al deciziilor și comportamentelor noastre. Dacă îmi propun să mănânc un burrito pentru că soția mea și-a dorit un burrito, iar eu vreau să o fac fericită, atunci mâncarea nu mai reprezintă scopul meu, ci doar un mijloc către un alt scop: să-mi fac soția fericită. Dacă vreau să-mi fac soția fericită pentru că astfel o să se culce cu mine la noapte, atunci fericirea ei este doar un mijloc către un alt scop, în cazul acesta sexul.

Probabil că ultimul exemplu vă face să strâmbați din nas un pic și să vă gândiți că sunt un nemernic³⁸. *Exact* despre asta vorbește Kant. Formula umanității spune că a trata ființele umane (sau orice formă de conștiință) *drept mijloace de atingere a unor scopuri* este sursa tuturor comportamentelor greșite. Așadar, a trata un burrito ca pe un mijloc către scopul fericirii soției mele este în regulă. E bine să-ți faci soția fericită uneori! Dar, dacă pe soție o tratez ca pe un mijloc către scopul de a face sex, atunci ea este doar un mijloc, ceea ce presupune deja o nuanță de rău, cum ar spune Kant.

În mod similar, a minți este rău, pentru că induci în eroare comportamentul conștient al altei persoane pentru a-ți atinge scopurile. Persoana respectivă este doar un mijloc pentru scopurile tale. Înșelatul este imoral din aceleași motive. Este o violare a așteptărilor unei alte persoane raționale și conștiente pentru atingerea unor scopuri personale. Toți cei care sunt supuși aceluiași test sau urmează aceleași reguli sunt tratați ca mijloace de atingere a scopului personal. Violența, la fel: celălalt este folosit ca mijloc pentru atingerea unui scop politic sau personal. Rău, cititorule. Foarte rău!

Formula umanității a lui Kant nu doar că descrie intuiția morală a acțiunilor greșite, ci explică și virtuțile adulte, acele acțiuni și comportamente bune prin ele însele. Onestitatea e bună în sine, pentru că este singura formă de comunicare care *nu-i* tratează pe oameni ca mijloace. Curajul e bun în sine, deoarece a nu acționa înseamnă a te trata pe tine sau pe ceilalți ca pe mijloace de înăbușire a propriei frici. Modestia e bună în sine, pentru că a te comporta cu o încredere oarbă în tine însuși înseamnă a-i trata pe ceilalți ca pe mijloace de îndeplinire a propriilor scopuri.

Dacă ar exista o singură regulă care să descrie totalitatea comportamentelor umane dezirabile, atunci probabil că aceasta ar fi Formula umanității. Și

partea frumoasă abia acum urmează: spre deosebire de alte sisteme sau coduri morale, formula nu se bazează pe speranță. Nu propune vreun mare sistem ce trebuie aplicat cu forța lumii și nici vreo credință de natură supranaturală care să ne protejeze de îndoieli și de lipsa dovezilor.

Formula umanității este doar un principiu. Nu proiectează vreo utopie viitoare. Nu deplânge niciun trecut îngrozitor. Nimeni nu e mai bun, mai rău sau mai îndreptățit decât altcineva. Tot ce contează este respectul și protejarea voinței conștiente. Punct.

Deoarece Kant a înțeles că atunci când începi să decizi și să dictezi viitorul, dezlănțui potențialul distructiv al speranței. Devii interesat mai degrabă de convertirea oamenilor, nu de cinstirea lor, și de distrugerea răului în ceilalți, mai degrabă decât de eliminarea acestuia din tine.

Kant a decis că singura cale logică de a face lumea mai bună este să devenim noi înșine mai buni — ma-turizându-ne și devenind mai virtuoși — prin decizia simplă de a ne trata pe noi înșine și pe ceilalți, în orice moment, ca scopuri, nu ca simple mijloace. Fii onest. Nu pierde vremea și nu-ți face rău. Nu evita responsabilitatea și nu capitula în fața fricii. Iubește deschis și fără teamă. Nu te deda impulsurilor tribale sau înșelăciunilor menite să-ți dea speranță. Pentru că în viitor nu există niciun rai sau iad. Există doar alegerile pe care le faci clipă de clipă.

Vei acționa condiționat sau necondiționat? Îi vei trata pe ceilalți ca mijloace sau scopuri? Vei căuta virtuțile adulte sau narcisismul copilăros?

Speranța nici nu are ce căuta în discuția asta. Nu spera la o viață mai bună. Doar *fii* o viață mai bună.

Kant a înțeles că între respectul de sine și respectul față de lume există o legătură fundamentală. Felul în care interacționăm cu psihicul nostru este tiparul interacțiunilor cu ceilalți și nu vom înregistra nicio evoluție în relație cu ceilalți până nu evoluăm noi înșine³⁹. Căutând o viață de plăceri și satisfacții simple, ne tratăm pe *noi înșine* ca pe mijloace către scopuri legate de plăcere. Prin urmare, evoluția personală nu ține de cultivarea unei mai mari fericiri, ci de cultivarea unui mai mare respect de sine. A ne spune că suntem lipsiți de valoare este la fel de greșit cu a le spune altora că sunt

lipsiți de valoare. A ne minți este la fel de lipsit de etică precum a-i minți pe ceilalți. A ne face rău este la fel de dezgustător cu a le face rău celorlalți. Iubirea de sine și grija de sine nu sunt lucruri pe care le înveți sau le practici, ci fac parte din chemarea noastră morală și trebuie să le cultivăm

J chiar și atunci când nu ne-a mai rămas nimic altceva.

Formula umanității are efect de undă: o abilitate sporită de a fi onest cu tine va spori abilitatea de-a fi onest cu ceilalți, iar onestitatea ta față de ceilalți va spori onestitatea celorlalți față de ei, ceea ce îi va ajuta pe *ei* să crească și să se maturizeze. Abilitatea de a nu te trata ca pe un mijloc spre un alt scop te va ajuta să-i consideri pe ceilalți scopuri. Prin urmare, ordinea în relație cu *tine însuși* are efectul secundar pozitiv de a face ordine în relațiile cu ceilalți, ceea ce-i va ajuta pe ei să facă ordine în relație cu ei înșiși.

Așa se schimbă lumea — nu prin vreo ideologie atotcuprinzătoare, prin convertiri religioase în masă sau visuri deșarte despre viitor, ci prin, dobândirea maturității și demnității fiecărui individ în prezent, aici și acum. Vor exista întotdeauna religii diferite și sisteme de valori bazate pe cultură și experiență diferite; vor exista întotdeauna idei diferite despre destinația noastră și originea noastră. Dar, cum credea Kant, chestiunea simplă a demnității și a respectului clipă de clipă trebuie să fie universală.

Criza modernă a maturității

Democrația modernă a fost inventată pornind de la presupunerea că omul de rând este un nemernic egoist și plin de iluzii și singura cale de a ne proteja de noi înșine este crearea unor sisteme atât de complicate și interdependente, că nicio persoană și niciun grup de persoane nu pot domina complet restul populației.

Politica este un joc tranzacțional și egoist, iar democrația este cel mai bun sistem de guvernământ de până azi din simplul motiv că e singurul sistem care recunoaște asta. Recunoaște că puterea atrage oameni corupți și infantili. Puterea, prin natura sa, *îi forțează* pe lideri să fie tranzacționali, astfel că singura cale de a funcționa e să păstrăm cu sfințenie virtuțile adulte în structura sistemului.

Libertatea de exprimare, libertatea presei, garanția proprietății private și dreptul la o judecată cinstită —tot atâtea implementări ale Formulei umanității în cadrul instituțiilor sociale, inserate astfel încât e incredibil de greu să le ameninți sau să le modifici.

Sistemul democratic poate fi amenințat pe o singură cale: când un grup decide că valorile sale sunt mai importante decât sistemul însuși, înlocuind religia democrației cu o alta, probabil mai puțin virtuoasă... un teren propice pentru dezvoltarea extremismului politic.

Fiind needucabili și incapabili de dezbateră, extremiștii politici sunt, prin definiție, imaturi. O adunătură de mucoși. Extremiștii vor ca lumea să fie într-un anume fel și refuză să recunoască orice alte interese sau valori în afară de ale lor. Refuză să negocieze. Refuză să facă apel la o virtute sau un principiu mai mare decât dorințele lor egoiste. Și nu se poate avea încredere în ei când vine vorba de respectarea așteptărilor celorlalți. Sunt și nerușinat de autoritari, pentru că atunci când erau mici își doreau cu disperare un părinte puternic care să facă în așa fel încât totul să fie „bine”⁴⁰.

Cei mai periculoși dintre extremiști știu cum să-și mascheze valorile infantile în limbajul tranzacțiilor sau al principiilor universale. Extremistul de dreapta va susține că prețuiește „libertatea” mai mult ca orice și că e capabil de sacrificiu pentru libertate. Doar că se referă la libertatea de a nu trebui să se supună unor valori diferite de ale sale. Extremistul vrea libertate față de schimbare sau marginalizarea celorlalți. În concluzie, este dispus să limiteze sau să distrugă libertatea altora în numele propriei libertăți⁴¹.

Extremistul de stânga joacă același joc, doar că în termenii schimbării. Acesta va spune că vrea „egalitate” pentru toți, dar ce vrea, de fapt, să spună e că nu vrea ca oamenii să simtă durere, să fie răniți sau să se simtă inferiori. Ar vrea ca nimeni să nu aibă vreodată de-a face cu hăurile morale. Și e dispus să *provoace* durere și dificultăți celorlalți în numele eliminării acestor hăuri morale.

Extremismul, de dreapta sau de stânga, a devenit mai evident pe scena politică a ultimelor decenii⁴². Mulți oameni inteligenți au sugerat diferite explicații complicate și oarecum suprapuse pentru acest fenomen. Și

probabil că *există* multe motive complicate și oarecum suprapuse pentru care s-a întâmplat asta⁴³.

Dar dați-mi voie să aduc propria mea explicație: *maturitatea culturii noastre se află în declin*.

Lumea bogată și dezvoltată nu traversează o criză materială, ci una de caracter, de virtute, de mijloace și scopuri. Schisma politică fundamentală în secolul XXI nu mai are de-a face cu dreapta versus stânga, ci cu valorile infantile și impulsive ale drepte și stângii versus valorile adolescente/adulte compromițătoare ale drepte și stângii. Discuția nu se mai învâрте între comunism și capitalism sau libertate și egalitate, ci, mai degrabă, între maturitate și imaturitate, mijloace și scopuri.

Cercetătorii i-au condus unul câte unul pe subiecți printr-un hol către o mică încăpere. Înăuntru se afla un ecran de computer, cu monitorul negru și două butoane și nimic altceva¹.

Instrucțiunile erau simple: subiecții se așezau în fața monitoarelor, se uitau la ecran, iar dacă deodată apărea pentru o clipă un punct albastru, trebuiau să apese un buton pe care scria „Albastru”. Dacă apărea un punct violet, apăseau butonul pe care scria „Nonalbastru”.

Sună simplu, nu?

Ei bine, fiecare subiect avea de sesizat o mie de puncte. Da, *o mie*. Când subiectul termina, cercetătorii aduceau un alt subiect și repetau întregul proces: consola gri, ecranul negru, o mie de puncte. Următorul! O cercetare cu o mie de subiecți, desfășurată în mai multe universități.

Dar ce anume cercetau psihologii, o nouă formă de tortură psihologică? Un experiment al limitelor plictiselii umane? Nu. De fapt, scopul cercetării era la înălțimea nebuniei sale. Un studiu cu implicații seismice, pentru că, mai mult decât orice studiu academic din istoria recentă, acesta explică mult din ceea ce vedem că se întâmplă azi în lume.

Psihologii cercetau ceva numit „schimbarea concepției determinate de predominanța unor factori”. Dar, pentru că e un nume absolut îngrozitor

pentru scopurile noastre, îl voi numi în continuare „Efectul Punctului Albastru”².

Iată care-i chestia cu punctele: majoritatea erau albastre. Unele erau violet. Unele aveau nuanțe între violet și albastru.

Cercetătorii au descoperit că atunci când afixau majoritar puncte albastre, subiecții indicau destul de precis care puncte erau albastre și care nu. Însă imediat ce numărul punctelor albastre era redus, fiind introduse mai multe puncte violet, subiecții începeau să confunde violetul cu albastrul. Părea că privirea lor distorsiona culorile, continuând să caute un anumit număr de puncte albastre, indiferent câte erau, de fapt, afișate.

Mare chestie. Oamenii confundă mereu lucruri, în plus, când te uiți ore întregi după niște puncte, e foarte posibil să începi să privești strâmb și să vezi tot felul de chestii ciudate.

Doar că nu punctele albastre erau importante, acestea erau doar o metodă de a măsura felul în care oamenii își ajustează percepțiile pentru a se potrivi așteptărilor lor. Odată ce cercetătorii au adunat suficiente informații despre punctele albastre încât să-i bage în comă pe asistenții lor, au trecut la percepțiile mai importante.

De exemplu: cercetătorii le-au arătat în continuare subiecților imagini cu figuri care afixau grade de amenințare, prietenie sau neutralitate. La început, subiecții au văzut multe figuri amenințătoare. Dar pe măsură ce experimentul a avansat, la fel ca în etapa cu puncte albastre, figurile amenințătoare au fost tot mai rare — dar efectul a fost același: cu cât au văzut mai puține fețe amenințătoare, cu atât subiecții au început să interpreteze greșit figurile prietenoase și neutre ca fiind amenințătoare. Așa cum mintea omenească părea să aibă un număr prestabilit de puncte albastre pe care voia să le vadă, demonstra că și în privința figurilor amenințătoare era la fel.

Apoi cercetătorii au mers și mai departe, pentru că — la naiba, de ce nu? Să vezi lucruri acolo unde nu sunt e una, dar cum rămâne cu judecățile morale? Ce-ar fi dacă am crede că în lume există mai mult rău decât există în realitate?

De data asta, cercetătorii i-au pus pe subiecți să citească niște oferte de locuri de muncă. Unele dintre oferte erau lipsite de etică, implicând activități dubioase. Altele erau cu totul inofensive. Iar altele erau undeva la mijloc.

Cercetătorii au început și de data asta prin a le arăta subiecților un amestec de propuneri etice și lipsite de etică, cerându-le să fie atenți la cele mai puțin etice. Apoi, treptat, au început să le arate subiecților tot mai puține propuneri lipsite de etică. Pe măsură ce au făcut asta, s-a manifestat și efectul punctului albastru. Oamenii au început să interpreteze propuneri cu totul etice ca fiind lipsite de etică. În loc să observe că partea propunerilor decente era tot mai amplă, mintea omenească a *mutat granița* pur și simplu pentru a păstra percepția unui anumit număr de propuneri lipsite de etică. Pe scurt, au redefinit lipsa de etică fără măcar să-și dea seama că au făcut-o.

Asa cum notau cercetătorii, această eroare are implicații incredibil de supărătoare față de... cam tot. Atunci când sunt confruntate cu o penurie de infracțiuni, comisiile guvernamentale menite să supravegheze aplicarea regulilor pot percepe mai multe infracțiuni decât există în realitate. Când nu au pe cine să dea vina, organismele care controlează practicile lipsite de etică din cadrul companiilor încep să-și imagineze băieți răi acolo unde nu există.

Simplu spus, efectul punctului albastru sugerează următorul lucru: cu cât căutăm mai mult amenințări, cu atât mai mult le vom vedea, indiferent de cât de sigur și confortabil este, de fapt, mediul. Astăzi vedem cum acționează acest efect.

Cândva, a fi victima violentei însemna că cineva ți-a făcut rău fizic. Astăzi, mulți oameni au început să folosească termenul *violență* în legătură cu expresii care-i fac să se simtă inconfortabil sau chiar cu prezența unor persoane pe care nu le simpatizează³. Termenul *traumă* era folosit pentru a denumi experiențe atât de severe, încât victima nu mai funcționa normal în urma lor. Astăzi, o întâlnire socială neplăcută sau câteva cuvinte ofensatoare sunt „traume”¹¹ ce necesită crearea unor „spații de siguranță”⁴. *Genocid* era folosit pentru a denumi exterminarea fizică a unor grupuri

etnice sau religioase. Astăzi, termenul *genocidul albilor* este aplicat de unii pentru a se lamenta că unele restaurante afișează și meniu în spaniolă⁵.

Acesta este efectul punctului albastru. Cu cât lucrurile devin mai bune, cu atât percepem amenințări acolo unde nu există și cu atât mai supărați suntem. Efectul punctului albastru este miezul paradoxului progresului.

În secolul al XIX-lea, Emile Durkheim, fondatorul sociologiei și unul dintre pionierii științelor sociale, a propus într-una dintre cărțile sale un experiment de gândire: cum ar fi să nu mai existe crime? Cum ar fi să creăm o societate în care toți ar fi respectuoși și nonviolenți și toată lumea ar fi egală? Cum ar fi dacă riu ne-am minți și nu ne-am face rău unii altora? Cum ar fi dacă nu ar exista corupție? Ce s-ar întâmpla? Ar dispărea conflictele? S-ar evapora stresul? Oamenii ar zburda pe câmpuri culegând panseluțe și cântând bucata de cor „Aleluia” din *Messiah* lui Handel⁶?

Durkheim credea că nu și că, dimpotrivă, s-ar întâmpla chiar opusul. El sugera următoarele: cu cât e mai prosperă și mai etică o societate, cu atât micile fapte vor căpăta proporții mai mari în mințile noastre. Dacă ar înceta crimele, noi nu ne-am simți neapărat mai bine, ci am fi la fel de supărați în privința unor fapte mai mărunte.

Psihologia dezvoltării susține de multă vreme ceva similar: protejarea oamenilor de probleme și dificultăți nu-i face să se simtă mai fericiți sau mai siguri; ci îi face să ajungă mai ușor la sentimente de nesiguranță. Tânărul care a fost protejat de provocări și nedreptate va crește simțind că cele mai mici inconveniente ale vieții de adult sunt intolerabile și o va dovedi prin căderi nervoase exprimate în public⁷.

Descoperim așadar că reacțiile emoționale la problemele noastre nu sunt dictate de dimensiunile problemelor. Mentea noastră mai degrabă va amplifica (sau minimizează) problemele, astfel încât acestea să se potrivească nivelului de stres pe care ne așteptăm să-l experimentăm. Progresul material și siguranța nu ne fac neapărat mai relaxați și mai încrezători în viitor. Dimpotrivă, se pare că atunci când eliminăm dificultățile și provocările sănătoase, oamenii ajung să se chinuie și mai mult. Devin mai egoiști și mai infantili. Ratează maturizarea și ieșirea din adolescență. Rămân la fel de

departe de virtuti. Văd munți acolo unde sunt doar mușuroaie de cârțiță. Țipă unii la ceilalți de parcă lumea ar fi un șuvoi nesfârșit de lapte vărsat accidental.

Călătoria la viteza durerii

Am găsit recent pe internet un citat șmecher din Albert Einstein: „Omul ar trebui să caute realitatea, nu ceea ce crede el că e realitate”. Grozav. Citatul era însoțit de o fotografie simpatică cu el arătând întocmai ca un om de știință. Citatul este emoționant și plin de duh și mi-a reținut privirea câteva clipe, până am împins ecranul telefonului cu degetul ca să ajung la următoarele postări.

Doar că citatul prezintă o problemă: nu-i aparține lui Einstein.

Iată alt citat viral din Einstein: „Toți oamenii sunt genii. Dar, dacă vei judeca un pește după abilitatea lui de a se cățăra în copac, va trăi toată viața crezând că e un idiot“.

Nici ăsta nu-i aparține.

Sau: „Mi-e frică de ziua în care tehnologia va întrece umanitatea. Ne vom trezi cu o generație de idioți”⁸.

Neah, nici ăsta nu-i din Einstein.

Există mari șanse ca Einstein să fie figura istorică cea mai greșit citată pe internet. E un fel de „amic deștept” al culturii noastre, cel care e de acord cu noi ca să ne facă să părem mai inteligenți decât suntem. Biata lui figură a fost lipită citatelor de tot felul, de la Dumnezeu la boli mintale și energii vindecătoare. Nimic care să aibă de-a face cu știința. Săracul om cred că se răsucește în mormânt.

Oamenii proiectează toate nebuniile asupra figurii lui Einstein, până în punctul în care l-am transformat într-un soi de figură mitică. De exemplu, ideea că a fost un elev slab e falsă. A excelat la matematică și științe de la o vârstă fragedă, a învățat singur algebra și geometria euclidiană într-o singură vară, la vârsta de doisprezece ani, iar la treisprezece ani a citit

Critica rațiunii pure a lui Immanuel Kant (carte pe care absolvenții de studii superioare de azi se chinuie s-o termine). Omul și-a luat doctoratul în fizică experimentală mai devreme decât majoritatea dintre noi își găsesc primul loc de muncă, așa că e limpede că-i plăcea școala.

Inițial, Albert Einstein nu avea aspirații foarte mari; ar fi vrut doar să fie profesor. Numai că în calitate de tânăr imigrant german în Elveția, n-a reușit să obțină un post la universitățile locale. În cele din urmă, cu ajutorul unui prieten de-al tatălui său, a fost angajat la un birou de brevete, o slujbă suficient de plicticoasă încât să-i permită să imagineze de dimineața până seara teorii trăsnete de fizică — teorii ce curând aveau să întoarcă lumea cu susul în jos. În 1905 a publicat teoria relativității, iar faima lui a atins cote mondiale. A părăsit postul de la biroul de brevete. Bruscol, era căutat de președinți și șefi de stat. Totul era deodată Gucci pentru el.

În lungă sa viață, Einstein a revoluționat fizica de mai multe ori, a scăpat de naziști, a avertizat Statele Unite cu privire la necesitatea iminentă (dar și pericolul) armelor nucleare și a fost immortalizat într-o fotografie celebră în care scoate limba la cameră.

Însă azi îl cunoaștem și grație multor citate excelente de pe internet care-i atribuie cuvinte pe care nu le-a rostit niciodată.

Încă de pe vremea lui Newton (cel adevărat), fizica s-a bazat pe ideea că orice poate fi măsurat în termeni de timp și spațiu. De exemplu, lângă biroul meu se află coșul de gunoi. Acesta are o anumită poziție în spațiu. Dacă, într-un moment de furie bahică, iau coșul și-l arunc în partea cealaltă a camerei, îi putem măsura teoretic localizarea în spațiu și timp, determinând tot felul de chestii utile ca viteza, traiectoria, viteza și cât de mare va fi gaura pe care o va face în perete. Aceste variabile sunt determinate măsurând mișcarea coșului de gunoi atât prin timp, cât și prin spațiu.

Timpul și spațiul sunt ceea ce numim „constante universale”. Sunt imuabile. Sunt standardul după care sunt măsurate toate celelalte. Dacă sună a simț comun e pentru că este.

Apoi a venit Einstein și a spus, „La dracu’ cu simțul comun! Nu știi nimic, Jon Snow“, schimbând lumea. Pentru că Einstein a dovedit că timpul și

spațiul *nu* sunt constante universale. Se pare că percepțiile noastre asupra timpului și spațiului se pot modifica în funcție de contextul momentului observației. De pildă, ceea ce mie mi se pare a fi zece secunde, ție s-ar putea să-ți pară a fi cinci; iar ceea ce mie mi se pare a fi un kilometru, ție ar putea să-ți pară câțiva pași.

Pentru cei care au experiențe semnificative cu LSD la activ, această concluzie e destul de logică. Dar pentru lumea fizicii de atunci, era pură nebunie.

Einstein a demonstrat că dimensiunile spațiu și timp se modifică în funcție de observator — că sunt, adică, *relative*. Constanta universală este *viteza luminii*, astfel că în funcție de aceasta trebuie măsurate toate celelalte. Noi ne mișcăm tot timpul și cu cât mai aproape ajungem de viteza luminii, cu atât timpul „încetinește” și spațiul se contractă.

Să spunem, de exemplu, că ai un frate geamăn. Fiind gemeni, e limpede că sunteți de aceeași vârstă. Decideți să mergeți într-o aventură intergalactică, fiecare în nava lui. Nava ta se deplasează cu o viteză minusculă de 50 de kilometri pe secundă, dar nava fratelui tău ajunge aproape de viteza luminii — o viteză nebunească de 299 000 de kilometri pe secundă. Vă puneți de acord să călătoriți prin spațiu o vreme, să descoperiți chestii mișto și apoi să vă reîntâlniți după ce vor fi trecut douăzeci de ani pământești.

Când reveniți acasă, se întâmplă ceva șocant. Tu ai îmbătrânit cu douăzeci de ani, dar fratele tău parcă nu a îmbătrânit deloc. Fratele tău „a lipsit” douăzeci de ani pământești, dar experiența de pe nava sa a fost de aproximativ un an.

Mda, „ce mama naibii?”, exact așa am zis și eu.

Cum a spus Einstein cândva, „Frate, n-are nicio logică”. Doar că are logică (iar Einstein nu a spus niciodată asta).

Povestea cu Einstein e importantă, deoarece ne arată cum presupuzițiile noastre legate de lucrurile constante și stabile din univers pot fi greșite, cu implicații masive asupra felului în care experimentăm lumea. Presupunem că spațiul și timpul sunt constante universale, fiindcă asta explică felul în

care percepem lumea. Doar că, în cele din urmă, acestea nu sunt constante universale, ci variabilele altor constante, mai puțin evidente și mult mai greu de cunoscut. Iar asta schimbă totul.

Am trudit la această explicație complicată a relativității, întrucât cred că și în psihologia noastră se întâmplă ceva similar: ceea ce considerăm a fi constanta universală a psihologiei noastre nu este, de fapt, deloc o constantă. În schimb, mult din ceea ce credem că este adevărat și real depinde întotdeauna de percepția noastră.

Psihologia nu s-a ocupat dintotdeauna cu studiul fericirii. De fapt, în mare parte din istoria sa, psihologia nu s-a concentrat pe partea pozitivă a lucrurilor, ci pe ce anume ne răvășește, care sunt cauzele bolilor mintale și ale căderilor nervoase și care sunt căile » >

prin care oamenii pot să se descurce cu cele mai mari dintre durerile lor.

Abia în anii 1980, câțiva bravi profesori au început să-și pună întrebări de tipul, „Stai nițel, meseria mea e cam deprimantă. Cum rămâne cu lucrurile care-i fac pe oameni *fericiți*? Mai bine să le studiem pe acestea!” Ideea a fost atât de bună, încât în curând rafturile librăriilor duduiau de cărți despre „fericire”, care se vindeau în milioane de exemplare către angosații clasei de mijloc ce traversau crize existențiale.

Unul dintre primele demersuri ale psihologilor când s-au apucat de studiat fericirea a fost să gândească un chestionar simplu⁹. Au dat pagere unor grupuri numeroase de oameni — să ne amintim că vorbim de anii 1980 și 1990 —, iar de fiecare dată când dispozitivele se închideau, fiecare persoană trebuia să se oprească din activitatea sa și să noteze răspunsurile la două întrebări:

1. Pe o scară de la 1 la 10, cât de fericit/ă sunteți în acest moment?
2. Ce se întâmplă în viața dumneavoastră?

Cercetătorii au adunat mii de răspunsuri de la sute de oameni de toate vârstele, descoperind ceva deopotrivă de surprinzător și nespus de plictisitor: majoritatea oamenilor au răspuns cu „7“ la prima întrebare. Cumpăr lapte de la magazin? Șapte. Merg la meciul de baseball al fiului meu? Șapte. Discut cu șeful despre o posibilă vânzare importantă? Șapte.

Chiar și în situații catastrofale — mama are cancer; am ratat o rată la casă; juniorul și-a pierdut un braț într-un accident bizar la bowling — fericirea scădea o perioadă scurtă de timp între două și cinci puncte, după care revenea la șapte¹⁰.

Tiparul se aplica și evenimentelor extrem de pozitive. Un bonus consistent la locul de muncă, o vacanță de vis, un mariaj — punctajele creșteau o scurtă perioadă, după care, previzibil, reveneau în jurul valorii de șapte.

Rezultatele i-au fascinat pe cercetători. Nimeni nu e perfect fericit întotdeauna, la fel cum nimeni nu e complet nefericit tot timpul. Se pare că, indiferent de circumstanțele exterioare, oamenii trăiesc într-o perpetuă stare de fericire călduță-dar-nu-pe-deplin-satisfăcătoare. Altfel spus, lucrurile sunt în general în regulă, dar pot fi întotdeauna mai bune¹¹.

Viața pare să fie o pendulare în jurul nivelului șapte de fericire. Iar acest veșnic „șapte” la care revenim de fiecare dată ne joacă o mică festă, o festă care ține de fiecare dată.

Șmecheria e asta: creierul ne spune, „Știi, dacă s-ar putea să am puțin mai mult, atunci aș ajunge în sfârșit la zece și as rămâne acolo”.

Majoritatea dintre noi așa trăim, vânând mereu un zece iluzoriu.

Ne imaginăm că, pentru a fi în sfârșit fericiți, avem nevoie de un loc nou de muncă, așa că ne căutăm un nou loc de muncă. După câteva luni, ne dăm seama că am fi fericiți dacă am avea o casă nouă, așa că ne luăm o casă nouă. Apoi, după alte câteva luni, e vorba despre o supervacanță pe plajă; așa că aranjăm o supervacanță pe plajă. Iar când ajungem în supervacanța de pe plajă, ne spunem, *știi ce-mi trebuie, frățică?* Un ditamai cocktailul, asta îmi trebuie! *Nu-și mișcă nimeni curu' pe-aici să-mi aducă un supercocktail?!* Așa că ne agităm pentru un cocktail, crezând că unul singur

ne va duce la nivelul zece. Dar imediat ne mai trebuie unul, și încă unul, și... știm cu toții, ne trezim mahmuri la trei după-amiază.

E așa cum avertiza Einstein, „Nu te îmbăta cu cocktailuri pe bază de zahăr — dacă vrei să te faci mucii, îți recomand șprițul, sau dacă se întâmplă să fii vreun bogătaș, încearcă niște șampanie fină“.

Fiecare dintre noi presupune implicit că *el/ea* este constanta universală din propria experiență, că *noi* suntem neschimbați, iar experiențele vin și pleacă la fel ca vremea¹². Există zile bune și însorite, dar și zile înnorate și nasoale. Cerul se schimbă, dar *noi* rămânem la fel.

Doar că nu e așa — ba e chiar pe dos. Constanta universală a vieții este durerea. Iar oamenii își ajustează percepția și așteptările pentru a se potrivi unei cantități predeterminate de durere. Cu alte cuvinte, oricât de însorit e cerul nostru, mintea noastră își va imagina întotdeauna suficiență nori încât să poată fi ușor dezamăgită.

Această permanență a durerii duce la ceea ce se numește „banda de alergări a hedonistului“, pe care alergăm la nesfârșit, urmărind un zece imaginar. Dar orice am face, tot la șapte ajungem. Durerea e mereu acolo. Ce se modifică e *percepția* asupra acesteia. Și imediat ce viața ta se „îmbunătățește“, așteptările se modifică, iar tu ajungi din nou să fii oarecum nesatisfăcut.

Dar durerea funcționează și în sens invers. Îmi amintesc cât de cruntă a fost durerea primelor minute când mi-am făcut tatuajul meu de mari dimensiuni. Nu-mi venea să cred că m-am oferit benevol pentru opt ore de chin. După a treia oră, am adormit în timp ce artistul lucra pe pielea mea.

Nu se schimbase nimic: același ac, același braț, același artist. Dar se modificase percepția mea: durerea s-a normalizat, iar eu am revenit la șaptele meu interior.

Aceasta e o altă permutare a efectului punctului albastru¹³. Aceasta e societatea „perfectă“ a lui Durkheim. Relativitatea lui Einstein remixată în plan psihologic. E beteșugul conceptual al celui care n-a experimentat niciodată violența fizică și care își pierde cumpătul și cataloghează câteva

propoziții inconfortabile dintr-o carte drept „violență”. E sentimentul exagerat al celor care cred că le este invadată și distrusă cultura de câteva filme despre homosexuali.

Efectul punctului albastru acționează peste tot. Influențează toate percepțiile și judecățile. Totul se adaptează și se modelează în funcție de cerințele ușoarei noastre insatisfacții.

Și tocmai *asta* e problema cu căutarea fericirii.

Căutarea fericirii este o valoare a lumii moderne. Credeți că lui Zeus îi păsa vreun pic de fericirea oamenilor? Credeți că Dumnezeuul Vechiului Testament se sinchisea de starea de bine a oamenilor? Nu, erau prea ocupați plănuiind să trimită hoarde de lăcuste care să mănânce carnea oamenilor.

În vechime, viața era grea. Foametea, bolile și inundațiile erau o constantă. Majoritatea oamenilor erau sclavi sau prinși în războaie nesfârșite, pe când ceilalți își tăiau gâturile noaptea în numele unui tiran sau altul. Moartea era peste tot. Majoritatea oamenilor nu supraviețuiau, să zicem, vârstei de treizeci de ani. Și cam așa au funcționat lucrurile în mare parte din istoria omenirii: căcat, ciumă și foamete.

În lumea preștiinței, suferința nu era doar un fapt acceptat, ci și unul celebrat. Filosofii Antichității nu considerau fericirea o virtute. Dimpotrivă, negarea de sine era o virtute, pentru că a te simți bine era la fel de periculos pe cât era de dezirabil. Și pe bună dreptate — era suficient ca un afurisit să-și piardă mințile și imediat jumătate de sat era ars din temelii. După cum spune faimosul citat care nu-i aparține lui Einstein, „Să nu te joci cu torțe după ce ai tras la măsă, că-ți strici ziua!”

Fericirea a devenit o „chestie”¹¹ abia odată cu apariția științei și tehnologiei. Odată ce au inventat mijloace de a îmbunătăți viața, următoarea întrebare logică pe care și-au adresat-o oamenii a fost: „Și ce ar fi de îmbunătățit?” Câțiva filosofi din vremurile acelea au decis că scopul final al vieții oamenilor ar fi încurajarea fericirii — adică reducerea suferinței¹⁴.

Toate bune și frumoase, la suprafață. Să fim serioși, cine nu ar vrea să scape de un pic din suferință? Ce fel de dobitoc ar fi ăla care ar spune că *aia* a fost

o idee proastă?

Păi, *eu* sunt dobitocul ăla, pentru că într-adevăr a fost o idee proastă.

Nu se poate scăpa de suferință — durerea este constanta universală a condiției umane. Prin urmare, tentativa de a ne îndepărta de durere, de a ne proteja de *toate* suferințele posibile va avea întotdeauna efecte adverse. Încercarea de eliminare a durerii va spori doar sensibilitatea la suferință, fără a te feri de aceasta. Te va face să vezi fantome periculoase în orice colțisor, tiranie și opresiune în orice formă de autoritate, ură și înșelăciune în spatele oricărei îmbrățișări.

Indiferent de câte progrese realizăm, de cât de pașnică și de confortabilă este viața pentru noi, efectul punctului albastru ne va întoarce la percepția unei anumite cantități de suferință și insatisfacție. Cei mai mulți dintre oamenii care câștigă milioane la loterie nu devin mai fericiți. În medie, ei ajung să se simtă la fel ca înainte. Pe termen lung, persoanele care rămân paralizate în urma unor accidente stupide nu ajung mai nefericite. În medie, și acestea ajung să se simtă la fel ca înainte¹⁵.

Pentru că suferința este însăși experiența vieții. Emoțiile pozitive sunt o evadare temporară din durere, iar cele negative doar o accentuare temporară a acesteia. A amuți durerea e totuna cu a amuți toate sentimentele și toate emoțiile. E totuna cu a te extrage tacit din existență.

Sau, cum a spus-o genial Einstein cândva:

Așa cum șuvoiul de apă curge lin atâta timp cât nu întâlnește obstacole, natura omului și a animalelor e astfel construită că noi nu băgăm niciodată de seamă și nu conștientizăm cu adevărat ce e plăcut voinței noastre; iar de observat, observăm doar atunci când voința ne este contrazisă, când experimentăm un șoc de vreun fel. Pe de altă parte, orice se opune, ne frustrează sau rezistă voinței noastre, adică tot ce e neplăcut și dureros devine evident instantaneu, direct și cu multă limpezime. Așa cum nu suntem conștienți de sănătatea întregului nostru corp, ci de cele câteva puncte în care ne rod pantofii, noi nu ne gândim la totalitatea acțiunilor noastre de succes, ci la fleacuri și alte lucruri care ajung să ne vexeze¹⁶.

Nu e Einstein, evident. Citatul e din Schopenhauer, tot un german cu coafură caraghioasă. Ideea e nu doar că nu putem scăpa de suferință, ci că suferința *reprezintă* experiența vieții.

Din cauza asta speranța se autosabotează și se autoperpetuează: indiferent ce realizăm, indiferent câtă pace și prosperitate acumulăm, mintea își va ajusta rapid așteptările ca să mențină un sens constant al dificultății, forțând formularea unei noi speranțe, a unei noi religii, a unui nou conflict care să ne ajute să mergem mai departe. Vom vedea figuri amenințătoare acolo unde nu există. Vom vedea propuneri de muncă lipsite de etică acolo unde nu există. Și, oricât de însozite ne-ar fi zilele, vom găsi mereu un nor pe cer.

Prin urmare, căutarea fericirii nu este doar supusă eșecului, ci și imposibilă. E ca și cum ai încerca să prinzi un morcov care atârână de o sfoară legată de un băț de pe spatele tău. Cu cât avansezi spre morcov, cu atât mai mult ai de avansat. Când morcovul e scopul tău suprem, te transformi inevitabil pe tine însuși în mijloc. Paradoxal, dar căutând fericirea, o faci de negăsit.

Căutarea fericirii este o valoare toxică ce ne definește de mult cultura. E autosabotantă și amăgitoare. A trăi bine nu înseamnă a evita suferința: înseamnă a suferi din motivele potrivite. Dacă tot suntem forțați să suferim pentru simplul fapt că existăm, măcar să învățăm să suferim cum trebuie.

Singura opțiune în viață

În 1954, după aproape șaptezeci și cinci de ani de ocupație și douăzeci de ani de război, vietnamezii i-au izgonit în cele din urmă pe francezi din țara lor. Un eveniment ce ar fi trebuit să fie perceput unanim drept pozitiv. Problema era că în timpul ăsta se derula enervantul Război Rece — un război religios global între puterile capitaliste și liberale ale Vestului și blocul comunist din Est. Când s-a aflat că Ho Și Min, tipul care i-a izgonit pe francezi din țară, era comunist, toată lumea s-a crizat, imaginându-și că în curând avea să izbucnească cel de-al Treilea Război Mondial.

Speriați de perspectiva unui război major, niște șefi de stat s-au așezat la o masă fițoasă, undeva prin Elveția, și au decis să sară peste partea cu anihilarea nucleară și să treacă direct la tăiat Vietnamul în două. Nu mă

întrebați de ce merita o țară care nu a făcut nimic nimănui să fie tăiată în două¹⁷. Se pare că toată lumea a fost de acord ca Vietnamul de Nord să fie comunist, iar cel de Sud să fie capitalist, și cu asta basta. Să plecăm acasă și să fim fericiți până la adânci bătrâneți.

(sau nu prea)

Problema a fost următoarea. Puterile vestice au instalat la cârma Vietnamului de Sud un tip pe nume Ngo Dinh Diem, cel puțin până la alegerile oficiale. La început, toată lumea îl simpatiza. Catolic devotat, cu educație franceză, petrecuse mai mulți ani în Italia și era poliglot. Imediat după ce l-a cunoscut, Lyndon Johnson l-a numit „un Winston Churchill al Asiei“. Practic unul dintre noi!

Diem era charismatic și ambițios. I-a impresionat atât pe liderii vestici, cât și pe fostul împărat al Vietnamului. A declarat sigur pe el că era cel care avea să aducă în cele din urmă democrația în Asia de Sud-Est. Și totuși l-au crezut. > 7

Ei bine, nu prea s-a întâmplat așa. În decurs de un an de la preluarea puterii, Diem a scos în afara legii toate partidele politice din Vietnamul de Sud, în afară de al său. Când a sosit vremea alegerilor, l-a pus pe fratele său să supravegheze procesul electoral. Și, ce să vezi, a câștigat alegerile! Cu un procentaj uluitor de 98,2% din voturi!

Diem ăsta, după cum s-a văzut, era un nenorocit. Nu că Ho Și Min, liderul Vietnamului de Nord, nu ar fi fost. Și, dacă am învățat ceva la facultate, atunci am învățat că prima lege a teoriei geopoliticii spune că atunci când doi nenorociți trăiesc unul lângă celălalt, milioane de oameni își vor pierde viața¹⁸.

Și așa a ajuns Vietnamul din nou la război civil.

Mi-ar plăcea nespun să vă pot spune ceva surprinzător despre Diem, dar adevărul e că acesta a devenit un tiran ca la carte. A umplut administrația cu membri ai familiei și acoliți corupți. El și familia sa trăiau într-un lux opulent, în vreme ce țara era măturată de foamete, forțând mii de oameni să fugă sau să moară de inaniție. Era atât de arogant și de incompetent, încât

Statele Unite s-au văzut nevoite să intervină gradual pentru a preveni o implozie a Vietnamului de Sud, ajungând la ceea ce americanii numesc astăzi Războiul din Vietnam.

Dar, indiferent de cât de groaznic a fost Diem, puterile vestice și-au susținut omul. Era unul dintre ei, până la urmă, un discipol al religiei liberale capitaliste, un vajnic opozant al avansului comunist. A fost nevoie de mulți ani și nenumărați morți până ce au priceput că Diem avea, de fapt, propria religie.

Cum se întâmplă cu tiranii, lui Diem îi plăcea să-și petreacă timpul liber oprimându-i și exterminându-i pe cei care nu erau de acord cu el. În cazul său, catolic devotat, îi ura pe budiști. Doar că Vietnamul era în proporție de 80% budist la vremea aceea, astfel că atitudinea lui nu s-a împăcat prea bine cu preferințele populației. Diem a interzis bannerele și steagurile budiste. A interzis sărbătorile budiste. A refuzat să acorde servicii guvernamentale comunităților budiste. A jefuit și a distrus pagode de pe toată întinderea țării, aruncând în mizerie sute de călugări budiști.

Călugării au organizat și susținut proteste pașnice, dar și acestea le-au fost refuzate. Când protestele au luat amploare, Diem le-a scos în afara legii. Când budiștii au refuzat să părăsească străzile, poliția a tras în protestatari. La un protest au aruncat chiar cu grenade în călugări neînarmați.

Reporterii vestici cunoșteau situația opresiunii religioase, dar erau preocupați mai întâi de războiul din Nord. Puțini știau ce dimensiuni căpătaseră lucrurile și încă și mai puțini se oboseau să relateze despre confruntări.

Apoi, pe 10 iunie 1963, jurnaliștii au primit un mesaj cifrat care susținea că a doua zi urma să se întâmple „ceva important”¹¹ în Saigon, într-o intersecție aglomerată din apropierea palatului prezidențial. Corespondenții nu au luat foarte în serios anunțul, cei mai mulți hotărând să nu participe. A doua zi, în locul indicat s-au prezentat câțiva jurnaliști și doar doi fotografi. Unul dintre ei uitase să-și ia camera la el.

Celălalt va câștiga Premiul Pulitzer.

în ziua aceea, o mică mașină de culoare turcoaz, decorată cu pancarte pe care erau scrise mesaje care solicitau libertate religioasă, conducea o procesiune de câteva sute de călugări și călugărițe. Aceștia cântau. Oamenii se opreau să cerceteze convoiul, după care reveneau la treburile lor. O stradă aglomerată, într-o zi aglomerată. Protestele budiștilor nu mai surprindeau pe nimeni de-acum.

Procesiunea s-a oprit în fața ambasadei Cambodgiei, aflată în intersecția menționată mai sus, blocând tot traficul. Grupul de călugări a înconjurat mașina turcoaz într-un semicerc, așteptând în liniște, cu privirile în gol.

Din mașină au ieșit trei călugări. Unul dintre aceștia a așezat pe asfalt o pernă, foarte aproape de mijlocul intersecției. Al doilea, un bătrân pe nume Thich Quang Duc, s-a apropiat de pernă, s-a așezat în poziția lotusului, a închis ochii și a început să mediteze.

Cel de-al treilea a deschis portbagajul mașinii, a scos din acesta un bidon de 19 litri cu motorină, a înaintat până în locul în care stătea Quang Duc și i-a turnat acestuia motorina în cap, acoperindu-l pe bătrân cu combustibil. Oamenii și-au dus palmele la gură. Unii și-au acoperit fețele cu palmele, pe măsură ce ochii începuseră să le lăcrimeze de la vaporii toxici, întreaga intersecție aglomerată a fost înghițită de o liniște ciudată. Trecătorii s-au oprit în loc. Polițiștii au uitat ce făceau. Aerul a devenit dintr-odată foarte greu. Urma să se întâmple ceva foarte important. Toată lumea aștepta.

Cu hainele îmbibate de motorină și o figură lipsită de orice expresie, Quang Duc a recitat o scurtă rugăciune, a întins încet un braț, a luat un băț de chibrit de pe jos și, fără să iasă din poziția lotus sau să deschidă ochii, a aprins chibritul de asfalt și și-a dat foc.

Un zid de foc s-a ridicat într-o clipită în jurul său. Corpul i-a fost cuprins de flăcări. Roba s-a dezintegrat. Pielea i s-a înnegrit. Un miros fetid — amestec de carne arsă, combustibil și fum — a început să se împrăștie. Mulți s-au lăsat în genunchi sau pur și simplu au căzut din picioare. Majoritatea celor prezenți erau împietriți, șocați și țintuiți locului de ceea ce vedeau.



(Copyright AP Photo/Malcolm Browne. Folosit cu permisiunea.)

Dar Quang Duc a rămas perfect nemișcat în timp ce ardea.

David Halberstam, corespondent *New York Times*, descria ulterior scena: „Eram prea șocat ca să plâng, prea confuz ca să notez ceva sau să pun întrebări, prea năucit ca să gândesc măcar... Nu a mișcat un singur mușchi în timp ce ardea, nu a emis niciun sunet, autocontrolul său nepământesc contrastând izbitor cu urletele oamenilor din jurul său”¹⁹.

Veștile despre autoincendierea lui Quang Duc s-au împrăștiat rapid, înfuriind milioane de oameni de pe tot globul. În seara aceleiași zile, Diem s-a adresat națiunii prin radio, fiind evident cutremurat de incident. A promis să redeschidă negocierile cu liderii budiști din țară pentru a găsi o soluție pașnică.

Dar era prea târziu. Diem nu și-a mai revenit niciodată. E imposibil de spus ce anume s-a schimbat și cum, însă aerul era de-acum altul, străzile fiind mult mai vii. Strânsoarea invizibilă în care Diem ținea țara a slăbit cu doar un băț de chibrit și o poză, și toată lumea putea să simtă asta, inclusiv el.

Nu a durat mult până când mii de oameni au ieșit pe străzi protestând mult mai deschis împotriva autorităților. Comandanții militari ai lui Diem au început să nu-l mai asculte. Consilierii îl sfidau. În cele din urmă, nici Statele Unite n-au mai găsit motive să-l susțină. Președintele Kennedy a aprobat curând un plan al generalilor lui Diem de a-l răsturna pe acesta.

Imaginea călugărului în flăcări a rupt barajul, iar apele au măturat tot.

Diem a fost asasinat împreună cu familia sa doar câteva luni mai târziu.

Fotografiile cu autoincendierea lui Quang Duc au devenit virale înainte ca „viralitatea“ să fie la modă. Imaginea a devenit un fel de test Rorschach uman, în care oricine își vedea oglindite propriile valori și lupte. Comuniștii din Rusia și China au publicat fotografia pentru a-i stimula pe susținătorii lor împotriva imperialismului capitalist al Vestului, în toată Europa erau vândute cărți poștale care denunțau atrocitățile comise în Est. Activiștii antirăzboi din Statele Unite au folosit imaginea pentru a protesta împotriva implicării americane în război. Conservatorii au folosit imaginea pentru a susține necesitatea implicării Statelor Unite. Chiar și președintele Kennedy a recunoscut că „nicio imagine din istorie nu a generat mai multă emoție în lumea întreagă”²⁰.

Fotografia autoincendierii lui Quang Duc a declanșat ceva primordial și universal în oameni. Ceva dincolo de politică sau religie. Ceva care atinge o componentă cu mult mai fundamentală a experienței trăite: abilitatea de-a îndura cantități excepționale de durere²¹. Eu nici să stau drept în scaun la cină mai mult de câteva minute nu pot. Iar tipul ăsta *a ars de viu* fără să clinească. Nicio tresărire. Niciun sunet. Nu a zâmbit, nu a tresărit, nu a făcut nicio grimasă, nu a deschis ochii ca să mai privească pentru ultima dată lumea pe care se hotărâse să o abandoneze.

Acțiunea sa a demonstrat multă puritate, ca să nu mai vorbim de o manifestare absolut uluitoare a determinării. Este exemplul suprem de minte care domină materia, de voință care se impune instinctului²².

Și, în ciuda ororii implicite, rămâne cumva... un moment de inspirație.

în 2011, Nassim Taleb scria despre un concept pe care îl numea „antifragilitate”. Taleb spunea că așa cum unele sisteme devin *mai slabe* sub influența forțelor externe, altele devin *mai puternice* atunci când sunt confruntate cu forțe exterioare²³.

Un vas este fragil: se sparge ușor. Sistemul bancar clasic este fragil, fiind vulnerabil în fața modificărilor neașteptate din politică sau economie. Poate că relația cu soacra e fragilă, pentru că orice și tot ce spui o poate face să explodeze într-o furtună de insulte și dramă. Sistemele fragile sunt ca niște floricele frumoase Sau ca sentimentele adolescenților: trebuie protejate neconținut.

Dar există și sisteme robuste. Sistemele robuste rezistă bine la schimbare. Pe cât de fragil este vasul, care se poate sparge și dacă strănuți mai tare în direcția lui, pe atât de robust este butoiul metalic. Poți să-l dai de pereți săptămâni la rând că nu se va întâmpla nimic. Va rămâne neschimbat.

Ca societate, cheltuim mare parte din timpul și energia noastră încercând să consolidăm sistemele fragile. Angajăm avocați eficienți care să ne ajute să avem afaceri mai solide. Guvernele aprobă regularizări care să întărească sistemele financiare. Formulăm legi și reguli, cum ar fi semaforizarea sau proprietatea privată, pentru ca societățile noastre să fie mai robuste.

Dar, spune Taleb, există și un al treilea tip de sistem. Sistemul „antifragil”. În vreme ce sistemele fragile se sparg și cele robuste rezistă schimbărilor, sistemele antifragile *acumulează* de pe urma factorilor de stres și presiunilor externe.

Afacerile de tip start-up sunt antifragile: caută metode de a eșua rapid pentru a acumula de pe urma eșecului. Și traficanții de droguri sunt antifragili: cu cât lucrurile o iau razna mai tare, cu atât mai mult vor vrea oamenii să-și dea în cap. O relație sănătoasă de iubire este antifragilă: nenorocirile și suferința mai degrabă o vor consolida decât o vor șubrezi²⁴. Veteranii de război povestesc adesea cum haosul luptelor construiește și fortifică legături pe viață între soldați, mai degrabă decât să destrame aceste legături.

Corpul uman poate evolua în ambele direcții, în funcție de cum este folosit. Dacă nu ești leneș și cauți în mod activ durerea, atunci corpul devine antifragil, adică e tot mai puternic pe măsură ce este provocat. Epuizarea corpului prin antrenamente și muncă fizică întărește musculatura și contribuie la densitatea oaselor, îmbunătățește circulația și-ți face un fund sexy. Când eviți stresul și durerea (când zaci toată ziua pe canapea cu ochii la Netflix), musculatura se atrofiază, oasele se șubrecesc și starea generală a corpului se înrăutățește.

Și mintea omenească funcționează pe aceleași principii. Poate fi fragilă sau antifragilă, în funcție de cum este folosită. Confruntată cu haos și dezordine, mintea va încerca să găsească sens, deducând principii și construind modele mentale prin care să anticipeze viitorul și să evalueze trecutul. E ceea ce se numește „învățare” și ne face mai buni, pentru că ne permite să acumulăm în urma eșecului și a haosului.

Când evităm durerea, stresul, haosul, tragedia și dezordinea, devenim fragili. Ne scade toleranța la eșec, iar viața noastră își reduce anvergura pentru a se adapta capacității noastre reduse de a aborda lumea.

Pentru că suferința este constanta universală. Oricât de „bună” sau de „rea” ar fi viața ta, de suferință nu va duce lipsă. Și, până la urmă, aceasta va deveni suportabilă. Așadar, întrebarea, *singura* întrebare este: o vei trăi? Vei aborda activ suferința sau o vei evita? Vei alege fragilitatea sau antifragilitatea?

Tot ce faci, tot ceea ce ești, toate lucrurile de care îți pasă sunt o reflexie a acestei alegeri: relațiile tale, sănătatea ta, rezultatele în muncă, stabilitatea emoțională, integritatea, angajamentul față de comunitate, amplexarea experiențelor de viață, profunzimea încrederii în sine și curajul, abilitatea de a respecta, a avea încredere, a ierta, a aprecia, a asculta, a învăța și a simți compasiune.

Dacă unul dintre aceste lucruri e fragil în viața ta, asta se întâmplă deoarece ai ales să eviți durerea. Ai ales niște valori infantile, cum ar fi căutarea plăcerilor simple, dorința și mulțumirea de sine.

în cultura noastră, toleranța la suferință scade rapid. Iar această diminuare nu doar că nu ne ajută să fim mai fericiți, ci generează și mai multă fragilitate emoțională, acesta fiind motivul pentru care totul pare atât de varză.

în punctul acesta, ne întoarcem la Thich Quang Duc, omul care și-a dat foc și a așteptat calm și sigur pe el să fie mistuit de flăcări. Majoritatea vesticilor moderni cunosc meditația ca metodă de relaxare. Îți tragi pe tine nădragii de yoga, te așezi confortabil timp de zece minute într-o cameră încălzită, închizi ochii și ascuți o voce suavă din telefon care-ți spune că ești bine, că totul e bine și totul va fi al naibii de minunat, doar să-ți urmezi inima bla, bla, bla²⁵.

Doar că adevărata meditație budistă este mult

•>

mai intensă decât simpla destresare cu ajutorul unor aplicații la modă. Meditația riguroasă înseamnă să stai locului și să te observi fără milă. Orice gând, orice judecată, orice pornire, orice neastâmpăr și fulguire de emoție, orice frântură de ipoteză care-ți trece prin minte sunt captate mental, conștientizate și eliberate înapoi în vid. Și ce e mai rău e că toate acestea nu se termină niciodată. Oamenii se plâng mereu că „nu sunt buni” la meditație. Nu există așa ceva. Tocmai asta e ideea. E recomandat să nu fii bun la meditație. Doar acceptă că ești lamentabil. îmbrățișează chestia asta. Iubește-o.

Când meditezi vreme îndelungată, tot felul de nebunii ies la suprafață: fantezii ciudate și regrete vechi de decenii, patimi sexuale bizare și o plictiseală insuportabilă, sentimente zdrobitoare de izolare și singurătate. Și acestea, la rândul lor, trebuie pur și simplu observate, înțelese și eliberate. Și acestea sunt trecătoare.

în esența ei, meditația este o practică a antifragilității: îți antrenezi mintea pentru a observa și a face față nesfârșitului flux și reflux al suferinței, fără să-ți Iași „șinele” să fie tras la fund de contracurenți. Iată de ce suntem cu toții atât de nepricepuți la ceva aparent atât de simplu. în definitiv, nu facem decât să ne așezăm pe o pernă și să închidem ochii. Cât de greu să fie? De

ce ne este atât de greu să găsim suficient curaj încât să ne așezăm liniștiți și să observăm ce se întâmplă în noi? Ar trebui să fie simplu, dar pare că toți suntem un dezastru la chestia asta²⁶.

Majoritatea adulților evită meditația în același fel în care copiii evită să-și facă temele. Pentru că știu ce înseamnă meditație: înseamnă să-ți confrunți suferința, să observi interiorul minții și inimii tale, în toată oroarea și gloria lor.

De obicei, eu renunț după aproximativ o oră, iar recordul meu absolut a fost să mă izolez timp de două zile în care nu am vorbit. La finalul celor două zile, mintea mea practic țipa la mine să o las să iasă la joacă. Contemplația susținută pe perioade îndelungate e o experiență ciudată: un amestec de plictiseală chinuitoare și, din când în când, conștientizarea oribilă a faptului că orice fel de control credeai că ai asupra minții tale era o doar o iluzie utilă. Mai arunci în oală niște emoții și amintiri inconfortabile

(una-două traume din copilărie) și lucrurile devin destul de intense.

Acum imaginați-vă că faceți asta toată ziua, în fiecare zi, *timp de șaiszeci de ani*. Imaginați-vă la ce concentrare de oțel și la ce determinare ajung reflectoarele interioare. Imaginați-vă la ce nivel de toleranță la suferință se ajunge. Imaginați-vă la ce nivel de antifragilitate.

Ce mi se pare cel mai remarcabil la Thich Quang Duc nu e că a ales să-și dea foc ca formă de protest politic (deși și asta e deja ceva). Remarcabil mi se pare modul în care a făcut-o: neclintit. Netulburat, împăcat.

Buddha spunea că a suferi e ca și cum ai fi lovit de două săgeți. Prima săgeată e cea care provoacă suferința *fizică* — metalul care străpunge pielea, forța care îți izbește trupul. A doua săgeată e cea care provoacă suferința *mentală*, semnificația și emoțiile cu care investim faptul de-a fi fost loviți, scenariile pe care le țesem în minte despre cât de mult meritam sau nu meritam să ni se întâmple asta. În multe situații, durerea mentală e mult mai rea decât cea fizică. Si de regulă, durează mult mai mult.

Buddha spunea că, prin meditație, putem să ne antrenăm să evităm cea de-a doua săgeată, iar asta ne va face imuni la orice formă de suferință mentală

sau emoțională.

Dacă ne exersăm suficient de mult capacitatea de concentrare și acumulăm o cantitate suficientă de antifragilitate, senzația trecătoare a unei insulte sau a unui obiect care ne găurește pielea, a benzinei care ne arde corpul va avea aceeași persistență ca senzația provocată de o musculiță care ne trece prin fața ochilor.

Durerea este inevitabilă, suferința însă e întotdeauna o opțiune.

Între ceea ce experimentăm și modul în care interpretăm experiențele există întotdeauna o delimitare.

Între ce simte Creierul Simțitor și ce gândește Creierul Gânditor există întotdeauna o distanță. Și în această distanță putem găsi puterea de-a suporta orice.

Copiii au o toleranță scăzută la durere, deoarece întregul lor etos gravitează în jurul evitării durerii. Pentru copil, a eșua să evite durerea înseamnă a eșua în a găsi sensul sau scopul. De aceea orice situație în care experimentează durerea îi produce copilului accese de negare absolută.

Adolescentul are ceva mai multă toleranță la durere, întrucât înțelege că aceasta e adesea o monedă prin care își poate atinge scopurile. Ideea că durerea trebuie suportată pentru niște beneficii viitoare îi permite adolescentului să înglobeze în viziunea sa despre speranță aspecte ce țin de dificultățile și obstacolele pe care le va avea de înfruntat: voi suferi în școală pentru o carieră de succes; o voi suporta pe mătușa mea enervantă pentru a mă bucura de vacanța cu familia; mă voi trezi la primul cântat al cocoșului ca să fac gimnastică, pentru că așa voi arăta sexy.

La adolescent, problema începe în momentul în care simte că a făcut un târg prost, când durerea îi depășește așteptările și răsplata nu se ridică la măsura entuziasmului investit. Atunci adolescentul trăiește o criză a speranței similară cu a copilului: am sacrificat atât de multe pentru atât de puțin! La ce bun? Adolescentul va fi aruncat în ghearele disperării, silit să se confrunte cu Adevărul Inconfortabil.

Adultul are o toleranță incredibil de mare la suferință, întrucât înțelege că, pentru a avea sens, viața trebuie să cuprindă și durere, că nimic nu poate sau nu ar *trebui* în mod necesar să fie controlat sau negociat, că pur și simplu trebuie să faci ce poți mai bine, indiferent de consecințe.

Maturizarea psihologică este o formă de evadare din nihilism, un proces care construiește ierarhii valorice din ce în ce mai sofisticate și mai abstracte, cu ajutorul cărora să putem digera orice ne pune viața pe masă.

Valorile infantile sunt fragile. Criza existențială se instalează în momentul în care s-a terminat înghețata — urmată de o schimbare sonoră de dispoziție. Valorile adolescenților sunt mai solide, pentru că includ ideea necesității suferinței, dar rămân vulnerabile în fața unor evenimente neașteptate/ tragice. În circumstanțe extreme sau doar de-a lungul unei perioade suficient de îndelungate, valorile adolescenților cedează în mod inevitabil.

Valorile cu adevărat mature sunt antifragile: acestea beneficiază de pe urma întâmplărilor neașteptate. Cu cât mai varză e o relație, cu atât mai utilă devine onestitatea. Cu cât e mai terifiantă lumea, cu atât e mai important să găsim curajul de a o înfrunta. Cu cât mai confuză devine viața, cu atât mai prețios e să fii umil.

Toate acestea sunt virtuți ale existenței postsperanță, valorile adevăratei vârste adulte. Ele sunt Steaua Nordului pe cerul minții și inimii noastre. Dincolo de orice turbulență și de tot haosul de pe pământ, ele rămân la înălțime, neatinse, mereu strălucitoare, călăuzindu-ne prin întuneric.

Suferința e valoare

Mulți oameni de știință și entuziaști ai tehnologiei cred că într-o bună zi vor dezvolta capacitatea de a „vindeca” moartea. Genetica umană va fi modificată și îmbunătățită. Vom inventa nanoboti care vor monitoriza și vor eradica orice ar putea să ne amenințe din punct de vedere medical. Biotehnologia va fi capabilă să înnoiască și să înlocuiască la nesfârșit corpurile noastre, permițându-ne să trăim veșnic.

Sună a literatură științifico-fantastică, dar unii cred că acest lucru va fi posibil chiar în timpul vieții noastre²⁷.

Ideea eliminării morții, depășirii fragilității noastre biologice, eliberării de durere este incredibil de atractivă, la suprafață. Dar cred că nu este exclus să fie vorba de un dezastru psihologic în desfășurare.

În primul rând, odată îndepărtată moartea, nu mai prețuim viața. Și, dacă nu mai prețuim viața, pierdem și abilitatea de a stabili ce anume are valoare. Totul va părea la fel de bun sau rău, la fel de demn sau nedemn de timpul și atenția noastră, pentru că... timpul și atenția vor fi infinite. Vom putea petrece o sută de ani urmărind același serial de televiziune, dar nu va mai conta. Nu ne-ar mai păsa că relațiile se strică și se destramă, din moment ce toată lumea va fi nemuritoare — de ce să ne mai batem capul cu asta? Orice îngăduință și orice abatere vor putea fi expediate cu un banal „Mă rog, nu e ca și cum chestia asta m-ar ucide“.

Moartea este necesară din punct de vedere psihologic, deoarece creează mize. Avem lucruri de pierdut. Nu cunoaștem valoarea unui lucru până ce nu experimentăm potențiala pierdere a acestuia. Nu știm pentru ce suntem dispuși să luptăm, la ce suntem dispuși să renunțăm ori pentru ce am fi gata să ne sacrificăm.

Suferința este moneda valorilor noastre. Fără durerea pierderii (sau fără posibilitatea pierderii), e imposibil să determinăm valoarea unui lucru.

Suferința este reactorul tuturor emoțiilor. Emoțiile negative sunt cauzate de experimentarea durerii. Cele pozitive sunt provocate de ușurarea durerii. Când evităm suferința, ne fragilizăm și ajungem la reacții emoționale mult disproportionale în raport cu importanța evenimentelor. Ne pierdem cu firea doar pentru că burgerul pe care l-am comandat are prea multă salată. Dăm pe dinafară de inteligenți după ce am văzut o porcărie de material pe YouTube care ne spune că avem dreptate. Viața devine un rollercoaster de neoprit care ne aruncă inimile în sus și-n jos prin-tr-o simplă atingere a unui ecran tactil.

Cu cât devenim mai antifragili, cu atât mai grațioase și mai adaptate emoțional sunt reacțiile noastre și, cu cât mai mult control avem asupra

noastră, cu atât mai principiale sunt valorile noastre. Antifragilitatea este așadar sinonimă cu evoluția și maturizarea. Viața e un șuvoi nesfârșit de suferință și nimeni nu se va maturiza încercând să-l evite, ci dimpotrivă, va reuși asta doar plonjând în el și înotând prin profunzimirile sale.

Căutarea fericirii este prin urmare o evitare a maturizării, o evitare a virtuților. Ne face să ne tratăm pe noi și mințile noastre ca pe niște mijloace spre niște scopuri încărcate emoțional. Trebuie să ne sacrificăm conștiința pentru a ne simți bine. Renunțăm la demnitate pentru mai mult confort.

Filosofii de demult știau asta. Platon, Aristotel și stoicii nu vorbeau despre o viață de fericire, ci despre una de caracter, despre dezvoltarea abilității de a rezista în fața durerii și a face sacrificiile corespunzătoare — pentru că așa era adevărata viață în vremurile lor: un sacrificiu neîntrerupt și epuizant. Străvechile virtuți — curajul, onestitatea și modestia — sunt forme diferite de antifragilitate practică: principii care au de câștigat în urma haosului și obstacolelor.

Abia odată cu Iluminismul, cu epoca științei și tehnologiei și cu promisiunea unei creșteri economice fără limită, gânditorii și filosofii au conceput ideea sugerată de Thomas Jefferson, anume „căutarea fericirii”. Văzând că știința și acumulările de resurse combat sărăcia, foametea și bolile populației, gânditorii iluminați au confundat această *ușurare* a suferinței cu *eliminarea* sa. Mulți intelectuali publici și comentatori continuă să facă și azi aceeași greșeală: ei cred că progresul ne-a scăpat de suferință, nu că aceasta și-a schimbat dimensiunea fizică cu una psihologică²⁸.

Ce a *înțeles* Iluminismul a fost ideea că, în medie, anumite suferințe sunt preferabile altora. În condiții normale, e preferabil să mori la nouăzeci de ani, nu la douăzeci. E preferabil să fii sănătos, nu bolnav. E preferabil să fii liber să-ți urmezi scopurile, nu să fii slujitorul altora. De fapt, „bunăstarea” poate fi definită prin gradul de dezirabilitate a suferințelor unui om²⁹.

Însă pare că noi am uitat ceva ce anticii știau: indiferent de cât de multă bunăstare există în lume, calitatea vieții este determinată de calitatea caracterului nostru, iar calitatea acestuia e determinată de relația noastră cu durerea.

Căutarea fericirii ne azvârle cu capul înainte în nihilism și frivolitate. Ne conduce către infantilism, către dorința neîncetată și intolerabilă pentru *mai mult*, către un abis ce nu poate fi nicicând acoperit și o sete ce nu poate fi niciodată satisfăcută. Aici se găsește sursa corupției și dependențelor, a compătimirii și distrugerii de sine.

Căutând suferința, deținem capacitatea de-a *alege* ce suferințe permitem în viețile noastre. Iar decizia va da un sens suferinței — va da un sens vieții.

Pentru că suferința este constanta universală a vieții și ocaziile de a evolua prin suferință sunt o constantă a vieții. Trebuie doar să o abordăm deschis și să nu încercăm să o amorțim. Să o privim direct și să găsim în ea valoare și sens.

Suferința este sursa tuturor valorilor. A ne amorți pentru a nu mai simți durere e totuna cu a ne amorți față de tot ce e important în lume³⁰. Durerea deschide hăurile morale ce devin în timp valorile și credințele noastre cele mai profunde.

Când ne refuzăm abilitatea de a simți suferință pentru un scop, ne refuzăm abilitatea de a simți că viața are un rost. 1

Capitolul 8

■ ■ / -

În anii 1920, femeile nu fumau, iar cele care fumau erau aspru judecate. Oamenii credeau că fumatul, la fel ca studiile superioare sau un loc în Congres, e o chestiune masculină. „Iubito, să nu te rănești. Sau mai rău, să nu-ți arzi pletele splendide.”

Industria tutunului se confrunta cu o problemă. Jumătate din populație nu fuma țigări din simplul motiv că nu era la modă sau era considerat necuviincios. Așa ceva era inacceptabil. Cum a spus George Washington Hill, „Stăm pe o mină de aur”. Companiile au încercat de mai multe ori să creeze strategii de marketing pentru fumătoare, însă nimic nu părea să funcționeze. Prejudicata culturală împotriva acestei obiceiuri la femei era pur și simplu prea răspândită și înrădăcinată.

Apoi, în 1928, American Tobacco Company l-a angajat pe Edward Bernays, un tânăr specialist în marketing, aflat pe val, deja cunoscut pentru ideile lui 'nebunești și campaniile și mai nebunești'. Strategiile sale de marketing erau la vremea aceea diferite de orice existase până atunci în istoria publicității.

În secolul al XIX-lea, marketingul era considerat doar un mijloc de a comunica ceva despre beneficiile tangibile, reale ale unui produs în forma cea mai simplă și mai concisă cu putință. Se credea că oamenii cumpără produse bazându-se pe fapte și informații. Dacă oamenii voiau brânză, atunci tu trebuia să le comunici motivele pentru care brânza ta era superioară față de altele („cea mai proaspătă brânză franțuzească de capră, maturată douăsprezece zile și expediată în condiții de refrigerare*”). Oamenii erau considerați actori raționali capabili să facă achiziții raționale. O formă de presuposiție clasică: Creierul Gânditor era la butoane.

Dar Bernays era neconvențional. El nu credea că oamenii iau decizii raționale în cea mai mare parte a timpului. Ba dimpotrivă. El credea că oamenii sunt emoționali și impulsivi, chiar dacă se pricep să ascundă asta. El credea că la butoane se află Creierul Simțitor, doar că nimeni nu-și dăduse seama de asta.

Dacă industria tutunului se concentrase pe convingerea femeilor în mod individual să cumpere și să fumeze țigări folosind argumente raționale, Bernays considera că era mai degrabă vorba de o chestiune emoțională și culturală. Dacă voia să le convingă pe femei să fumeze, atunci esențial era nu să le atragă la nivelul gândurilor, ci al valorilor. Trebuia să facă apel la *identitatea* lor.

Pentru a reuși asta, Bernays a angajat un grup de femei pe care le-a dus la Easter Sunday Parade în New York City. Paradele de sărbători care se fac astăzi sunt chestiuni siropoase care te țin degeaba în fața televizorului până ce adormi pe canapea. Însă pe atunci erau evenimente sociale importante, de dimensiunea Super Bowl sau așa ceva.

Bernays plănuise ca, în momentele potrivite, aceste femei să se oprească și să-și aprindă simultan câte o țigară. A angajat fotografi care să le facă poze atrăgătoare, iar fotografiile le-a trimis către toate publicațiile naționale majore. Le-a declarat reporterilor că acele femei nu aprindeau doar țigări, ci

adevărate „torțe ale libertății”, demonstrându-și capacitatea de a-și afirma independența și emanciparea.

#FakeNews, evident, însă Bernays a orchestrat totul astfel încât să pară un protest politic. Știa că asta ar declanșa răspunsurile emoționale de care avea nevoie din partea femeilor din întreaga țară. Feministele câștigaseră dreptul la vot cu doar nouă ani mai devreme. Femeile munceau de-acum mai mult în afara casei, fiind tot mai integrate în viața economică a țării. Se afirmau tunzându-și părul scurt și îmbrăcându-se mai îndrăzneț. Această generație de femei se considera prima din istorie al cărei comportament nu mai era dependent de cel al bărbatului. Și multe femei luau foarte în serios treaba asta. Dacă ar fi reușit să ajungă cu mesajul său de „fumatul este libertate” la mișcarea de eliberare a femeilor... ei bine, vânzările de tutun s-ar fi dublat, iar el ar fi fost un om bogat.

A funcționat. Femeile s-au apucat de fumat, iar de atunci bărbații și femeile au șanse egale de a face cancer pulmonar.

Bernays a continuat să organizeze astfel de lovituri culturale pe toată durata anilor 1920, 1930 și 1940. A revoluționat complet industria de marketing, inventând totodată domeniul relațiilor publice. Angajarea unor celebrități sexy să-ți folosească produsele? A fost ideea lui. Compunerea unor articole de presă false care sunt, de fapt, mesaje publicitare subtile? Tot ideea lui. Orchestrarea unor evenimente publice controversate pentru a atrage atenție și a acumula notorietate pentru un client? Bernays. Pe scurt, cam toate formele de marketing și publicitate folosite astăzi au început odată cu Bernays.

Dar mai există un detaliu interesant legat de Bernays: era nepotul lui Sigmund Freud.

Freud e un personaj controversat pentru faptul de-a fi fost primul gânditor modern care a argumentat că Mașina Conștiinței este, de fapt, condusă de Creierul Simțitor. El credea că nesiguranțele și rușinea sunt cele care-i împing pe oameni să ia decizii proaste, să se complacă sau să caute compensări pentru ceea ce cred că le lipsește. Freud a fost cel care a înțeles că avem identități coerente și că în mintea noastră există povești despre noi pe care ni le spunem și că suntem atașați emoțional de aceste povești și

dispuși să luptăm pentru a le păstra². Freud susținea că, la urma urmelor, suntem animale: impulsivi, egoiști și emoționali.

Freud și-a petrecut mare parte din viață fiind falit. Un adevărat intelectual european: izolat, erudit, profund filosofic. Dar Bernays era american. Avea simț practic. Determinat. Faci ceva pe ea de filosofie! El voia să fie bogat. Și Doamne-Dumnezeule, ideile lui Freud — traduse prin lentila marketingului — au livrat, nu glumă³. Prin Freud, Bernays a înțeles ceva ce nu mai înțelesese nimeni înaintea lui în lumea afacerilor: dacă reușești să ajungi la nesiguranțele oamenilor, aceștia vor cumpăra cam orice le vei spune să cumpere.

Camioanele le sunt prezentate bărbaților ca metode de afirmare a forței și stabilității. Machiajul le este prezentat femeilor ca o metodă de a fi mai iubite și a primi mai multă atenție. Berea e prezentată ca o metodă de a te distra și a fi în centrul atenției la o petrecere.

Toate acestea fac parte din abecedarul marketingului, desigur. Astăzi nu mai miră pe nimeni. Unul dintre primele lucruri pe care le înveți atunci când studiezi marketingul este identificarea „punctelor dureroase”¹ ale clienților... și agravarea subtilă a acestora. Ideea e să zgândări rușinea și nesiguranțele oamenilor, după care să le spui că produsul tău va elimina rușinea și-i va scăpa de nesiguranțe. Altfel spus, marketingul se ocupă cu identificarea sau accentuarea hăurilor morale ale clienților și cu oferirea unor soluții de umplere a acestora.

Pe de o parte, asta a dus la diversitate economică și la bunăstarea de care ne bucurăm azi. Pe de altă parte, când mesaje de marketing gândite să inducă sentimente de inadecvare ajung să bombardeze individul cu ordinul miilor, *trebuie* că există niște repercusiuni psihologice. Iar acestea nu pot fi prea plăcute.

Sentimentele fac lumea să se învârtă

Lumea funcționează cu un singur combustibil: sentimentele.

Pentru că oamenii cheltuie bani pe lucrurile ca-re-i fac să se simtă bine. Iar unde curg banii, curge și puterea. Așadar, cu cât ești mai capabil să influențezi emoțiile oamenilor, cu atât mai mulți bani și putere vei avea.

Banii sunt la rândul lor o formă de schimb folosită pentru a egaliza hăurile morale dintre oameni. Banii dețin propria minireligie universală și specială, pe care am îmbrățișat-o cu toții, deoarece ne face viețile ceva mai ușoare. Ne permit să ne convertim valorile în ceva cu un grad mai mare de universalitate în momentul în care interacționăm unii cu ceilalți. Iubești scoicile și stridiile. Mie îmi place să fertilizez pământul cu sângele dușmanilor mei. Luptă cu mine și, dacă ajungem teferi acasă, te umplu de scoici și stridii. OK?

Așa au apărut economiile oamenilor⁴. Nu, serios, au apărut pentru că niște regi și niște împărați furioși erau disperați să-și măcelărească dușmanii, dar pentru asta trebuiau să-și recompenseze cu ceva armatele. Banii au fost inventați ca formă de datorie (sau hău moral) pe care soldații să o „cheltuie” (egalizare) când (sau dacă) reveneau acasă.

E clar că nu s-au schimbat prea multe. Pe atunci, lumea funcționa pe bază de sentimente și la fel funcționează și azi. Progresul tehnologic este doar o manifestare a Economiei Sentimentelor. De pildă, nimeni nu a încercat să inventeze o gogoasă vorbitoare. De ce? Pentru că ar fi al dracului de ciudat și probabil destul de sărăcăcios din punct de vedere nutrițional. Cercetarea și invențiile tehnologice au ca scop — da, ați ghicit — să-i facă pe oameni să se simtă bine (sau să-i împiedice să se simtă rău). Pixul cu gel, scaunul cu încălzire, țevi mai bune în instalația casei — se fac și se desfac averi în încercarea de a-i ajuta pe oameni să evolueze sau să evite durerea. Aceste lucruri îi fac pe oameni să se simtă bine. Oamenii se entuziasmează. Cheltuie bani. Și piața duduie, frate.

Există două căi prin care poate fi creată valoare în piață:

1. Inovații (adaptarea durerii). Prima cale de a crea valoare este înlocuirea durerii cu una mai tolerabilă/dezirabilă. Exemplele cele mai evidente în acest sens sunt inovațiile medicale și farmaceutice.

Vaccinul antipoliomielitic a înlocuit o viață de dureri epuizante și de imobilitate cu câteva clipe de durere provocată de ac. Intervențiile pe cord... păi, astea au înlocuit moartea cu o săptămână sau două de recuperare.

2. Diversiuni (evitarea durerii). A doua cale de a crea valoare pe piață este oferirea unor soluții de *amortire* a durerii. În timp ce adaptarea durerii le oferă oamenilor dureri *mai bune*, amortirea durerii este doar o amânare a acesteia, care de cele mai multe ori o accentuează. Exemple de diversiuni sunt excursiile de un weekend, nopțile cu prietenii în oraș, mersul la film cu cineva special, liniuțele de cocaină trase din fundul prostituatelor. Diversiunile nu au ceva inerent rău; cu toții avem nevoie de ele din când în când. Problemele încep în momentul în care ajung să ne domine viața și să ne lipsească de controlul asupra propriei voințe. Multe diversiuni declanșează anumite circuite în creierul nostru, transformându-le în dependențe. Cu cât amortiești mai mult o durere, cu atât mai intensă devine aceasta, impulsionându-te să continui să o amortiești. De la un punct încolo, durerea aia sâcâitoare ajunge la asemenea proporții că evitarea ei devine compulsivă. Îți pierzi controlul — Creierul Simțitor îl închide în portbagaj pe cel Gânditor și nu-1 lasă să scoată nasul afară decât după următoarea doză, oricare ar fi drogul. Și de aici, coborârea în spirală nu mai poate fi oprită.

La începuturile revoluției științifice, cele mai multe progrese economice se datorau inovațiilor. Imensa majoritate a oamenilor trăiau în sărăcie: toată lumea era bolnavă, flămândă, înfrigurată și epuizată cam tot timpul. Puțini știau să citească. Cei mai mulți aveau dantura într-o stare deplorabilă. Nu era prea vesel. Inventarea mașinilor și apariția orașelor, diviziunea muncii împreună cu medicina și igiena moderne, precum și cu guvernarea reprezentativă au ajutat, în următoarele sute de ani, la reducerea consistentă a sărăciei și a greutăților. Vaccinurile și medicamentele au salvat miliarde de vieți. Mașinile ne-au scutit de munci istovitoare și au redus foametea în

lume. Nu încapă îndoială că inovațiile tehnologice care au modificat în sens evolutiv suferința oamenilor sunt un lucru bun.

Dar ce se întâmplă când un număr mare de oameni duc o viață relativ sănătoasă și îmbelșugată? În momentul acela, mare parte din progresul economic trece de la inovație la diversiune, de la adaptarea durerii la evitarea acesteia. Unul dintre motivele pentru care se întâmplă asta e că adevărata inovație este riscantă, dificilă și adesea prea puțin recompensată. Multe dintre cele mai importante inovații din istorie i-au lăsat pe creatorii lor fâliți și pe drumuri⁵. Pentru cei care deschid o afacere și-și asumă niște riscuri, diversiunea e drumul mai sigur. Prin urmare, am construit o cultură în care cele mai multe „inovații” tehnologice nu fac decât să ofere diversiuni mai noi și mai eficiente (și mai intruzive). Cum spunea cândva investitorul Peter Thiel, „Am vrut mașini zburătoare și ne-am ales cu Twitter”.

Cultura începe să se modifice odată ce economia se concentrează prioritar pe diversiune. Pe măsură ce o țară săracă se dezvoltă și are tot mai mult acces la medicamente, telefonie și alte tehnologii inovatoare, măsurătorile bunăstării urcă într-un ritm stabil, pentru că suferința oamenilor se rafinează tot mai mult. După ce țara respectivă ajunge în grupa Lumii Întâi, bunăstarea stagnează, ba în unele cazuri începe chiar să scadă⁶. Între timp, boala mintală, depresia și anxietatea proliferază⁷.

Acest lucru se întâmplă deoarece deschiderea societăților și dotarea lor cu ultimele inovații îi fac pe oameni mai rezistenți și mai antifragili. Aceștia vor supraviețui mai bine vitregiilor, vor munci mai eficient, vor comunica și vor funcționa mai bine în cadrul comunităților lor.

Însă, după ce inovațiile sunt integrate și toată lumea are acces la telefoane mobile și meniuri de la McDonald's, marea diversiune modernă începe să-și facă simțită prezența pe piață. Dar ea nu vine singură, ci însoțită de o fragilitate psihologică, astfel încât totul pare din ce în ce mai varză⁸.

Începutul secolului XX a însemnat debutul epocii comerciale, după ce Bernays a descoperit că le poți vinde produse oamenilor făcând apel la sentimentele și dorințele lor inconștiente⁹. Bernays nu era preocupat de

penicilină sau chirurgie cardiovasculară. El vindea țigări, reviste mondene și produse cosmetice — prostii de care nimeni nu avea nevoie. Și până la el nu s-a prins nimeni cum să-i faci pe oameni să cheltuie sume imense de bani pe lucruri care nu le sunt necesare ca să supraviețuiască.

Inventarea marketingului a produs o nouă goană după aur, de data asta aurul fiind fericirea. A apărut cultura pop, care a îmbogățit la un nivel halucinant celebritățile și sportivii. Pentru prima dată în istorie, articolele de lux au început să fie produse în masă cu intenția de-a fi vândute clasei de mijloc. Tehnologia utilităților a explodat: cuptoare cu microunde, fast-food, mobilier de recreere, țigări care nu ard mâncarea și așa mai departe. Viața a devenit atât de ușoară, de rapidă, de eficientă și de lipsită de efort, că în nici o sută de ani, oamenii au ajuns să rezolve în două minute prin telefon ceea ce înainte le-ar fi luat două luni din viață.

Deși mult mai complexă decât înainte, viața în era comercială era totuși relativ simplă comparativ cu zilele noastre. O clasă de mijloc consistentă și energică își ducea traiul în cadrul unei culturi omogene. Urmăream aceleași canale de televiziune, ascultam aceeași muzică, consumam aceleași alimente, ne relaxam pe același tip de canapele, citeam aceleași ziare și reviste. Există o anumită continuitate și coeziune care asigurau un sentiment al siguranței. Pentru o vreme, am fost cu toții deopotrivă liberi și parte din aceeași religie. Iar asta era foarte reconfortant. Cel puțin în Vest, avem tendința de a idealiza această perioadă, în ciuda amenințării constante a anihilării nucleare. Cred că multă lume este astăzi nostalgică tocmai după acest sentiment de coeziune socială.

Apoi a apărut internetul.

Internetul este o inovație de bună-credință. În condiții normale, ne face viețile cu adevărat mai bune. Mult mai bune.

Problema este... ei bine, problema suntem *noi*.

Intențiile internetului au fost bune: inventatorii și specialiștii din Silicon Valley și din alte părți ale lumii au avut mari speranțe legate de digitalizarea planetei. Au lucrat zeci de ani la materializarea viziunii unei rețele omogene care să unească oamenii și informația lumii. Au crezut că internetul îi va

elibera pe oameni, va rupe barierele și ierarhiile și va asigura tuturor acces egal la aceleași informații și oportunități de a se exprima. Au crezut că lumea va fi mai bună și mai liberă dacă toți vom avea o voce și mijloace simple și eficiente de a ne face auzită această voce.

Anii 1990 și 2000 au atins un nivel de optimism aproape utopic. Specialiștii în tehnologie vedeau o populație globală bine educată care avea să utilizeze cunoștințele infinite disponibile imediat. Credeau în șansa de a crea mai multă empatie și înțelegere între națiuni, etnii și stiluri de viață. Visau la o mișcare globală unificată și conectată, egal interesată de pace și prosperitate.

Doar că uitaseră.

Erau atât de prinși în visurile lor religioase și în speranțele lor personale că uitaseră.

Uitaseră că lumea nu funcționează având informația drept combustibil.

Oamenii nu iau decizii bazându-se pe adevăr sau fapte. Nu-și cheltuie banii în funcție de informațiile la care au acces. Nu se conectează unii cu ceilalți în virtutea vreunui adevăr filosofic superior.

Lumea funcționează având *sentimentele* drept combustibil.

Omul de rând care are acces la un rezervor infinit de înțelepciune omenească nu va căuta pe internet informații care să-i pună la îndoială credințele cele mai profunde. Nu va căuta ceea ce este neplăcut, dar adevărat.

Cei mai mulți dintre noi caută pe internet lucruri plăcute, dar neadevărate.

Ai un gând rasist rătăcitor? Bun, la distanță de un click poți găsi un forum întreg de rasiști, care îți vor oferi o grămadă de argumente convingătoare cum că nu ai de ce să te rușinezi de gândurile tale. Ai început să crezi că femeile sunt inerent egoiste și rele după ce te-a părăsit soția? Câteva minute pe Google și vei găsi justificarea sentimentelor tale misogine¹⁰. Crezi că musulmanii plănuiesc să ia cu asalt școală după școală ca să ne ucidă

copiii? Sunt convins că vei găsi o teorie a conspirației care deja „dovedește” asta.

În loc să limiteze exprimarea liberă a sentimentelor și înclinațiilor noastre cele mai întunecate, companiile nou-înființate și corporațiile au început să profite de pe urma lor. Astfel, cea mai mare inovație din timpul vieții noastre s-a transformat încet în cea mai mare diversiune.

În cele din urmă, internetul nu a fost gândit ca să ne ofere ce ne trebuie. Internetul ne oferă ce vrem. Și, dacă ați învățat ceva despre psihologia umană din această carte, atunci știți că asta e mult mai periculos decât sună.

#FakeFreedom

Cu siguranță, vremurile actuale sunt tare ciudate pentru oamenii de afaceri de mare succes. Pe de o parte, afacerile merg mai bine ca oricând. În lume există mai multă bunăstare ca niciodată, profiturile doboară constant recordurile, productivitatea și creșterea economică au luat un avânt nemaiîntâlnit. Pe de altă parte, inegalitatea veniturilor e la cote istorice, polarizarea politică distruge relațiile de familie, iar lumea întreagă pare cuprinsă de o epidemie de corupție.

Așa se face că, deși lumea afacerilor e mânăată de exuberanță, un fel ciudat de atitudine defensivă pare să răsară de nicăieri. Și, indiferent de unde vine, pare că îmbracă mereu aceeași formă. Parcă ar spune: „Noi doar le dăm oamenilor ce vor!”

Că vorbim de companii petroliere sau de publicitatea dubioasă de pe Facebook care ne fură datele personale, orice corporație care calcă în rahat încearcă să-și șteargă tălpile urlând în stânga și-n dreapta că nu face decât să le ofere oamenilor ce-și doresc — viteză mai mare pe internet, aer condiționat mai performant, consum mai eficient de carburant, forfecute mai iefti-ne pentru părul din nas — și ce e rău în asta?

E adevărat. Tehnologia le oferă oamenilor ceea ce-și doresc mai rapid și mai eficient ca niciodată. Nouă ne place să aruncăm cu rahat în capii

corporațiilor pentru bușelile lor etice, dar uităm că aceștia nu fac decât să satisfacă cerințele pieței.

Furnizează material la cererea noastră. Dacă am scăpa de Facebook sau BP sau mai-știi-eu-ce-corporație-e-considerată-malefică-acum, o alta ar răsări imediat în locul ei.

Poate că problema nu sunt doar cei câțiva directori lacomi care scutură trabucurile și-și mângâie pisicile satanice în timp ce râd isteric, satisfăcuți de câți bani au adunat.

Poate că problema sunt dorințele noastre.

De pildă, eu *vreau* o pungă cât mine de mare de bezele moi în sufrageria mea. *Vreau* să-mi cumpăr o vilă de opt milioane de dolari împrumutând niște bani pe care nu-i voi putea returna niciodată. *Vreau* să aterizez pe o plajă nouă în fiecare săptămână timp de un an și să mă hrănesc doar cu friptură de vită Wagyu.

Numai dorințe groaznice. Pentru că dorințele mele sunt dictate de Creierul Simțitor, iar acesta e ca un cimpanzeu care a dat pe gât o sticlă de tequila după care a început să se masturbeze cu ea.

Aș spune așadar că „le dăm oamenilor ce vor“ este un standard etic cam slab. „A le da oamenilor ceea ce-și doresc¹ funcționează doar atunci când vii cu inovații, cum ar fi un rinichi sintetic sau ceva care să împiedice combustiiile spontane ale mașinilor. Dă-le *acelor* oameni ce-și doresc. Dar a le da oamenilor prea mult din diversiunile pe care și le doresc poate fi foarte periculos. în primul rând, mulți își doresc lucruri îngrozitoare. în al doilea rând, mulți oameni sunt ușor de manipulat, astfel încât să-și dorească lucruri de care, de fapt, nu au nevoie (vezi Bernays). în al treilea rând, a-i încuraja pe oameni să evite suferința prin tot mai multe diversiuni nu face decât să ne șubrezească și să ne facă pe toți mai fragili. în al patrulea rând, n-am nevoie de reclamele prostești Skynet care mă urmăresc peste tot și-mi cercetează viața în căutare de informații. E adevărat că am discutat odată cu soția mea despre o eventuală excursie în Peru — asta nu înseamnă că trebuie să-mi inundați telefonul cu fotografii cu Machu Picchu în

următoarele șase săptămâni. Și, serios, nu-mi mai ascultați convorbirile ca să vindeți informațiile oricui e dispus să dea doi bani pe ele¹¹.

în fine — unde eram?

Ciudat, dar Bernays a anticipat toate acestea. Reclamele dubioase, invadarea intimității și anestezierea populațiilor în vederea inoculării unei servituți dictate de consumerism — tipul a fost cam genial. Doar că a fost de acord cu toate — așa că putem vorbi de un geniu malefic.

Ideile sale politice erau cu adevărat înfricoșătoare. Credea în ceea ce am putea numi un „fascism de dietă“: același guvern autoritar, dar fără kaloriile genocidale inutile. Bernays credea că masele sunt periculoase și trebuie controlate printr-un stat puternic și centralizat. În același timp, recunoștea că regimurile totalitare sângeroase erau departe de a fi ideale. Pentru el, noua știință a marketingului oferea guvernelor o cale de a influența și a tempera cetățenii fără corvoada desfigurării și fără a-i tortura pe toate părțile¹².

(Cred că individul era sufletul oricărei petreceri.) Mai credea că, pentru cei mai mulți, libertatea era deopotrivă imposibilă și periculoasă. Scrierile unchiului Freud îl convinseseră că ultimul lucru pe care ar trebui să-l tolereze o societate este dominația Creierului Simțitor. Societățile au nevoie de ordine, ierarhie și autoritate, iar libertatea este opusul acestora. Vedeă în marketing un nou instrument incredibil care le putea da oamenilor *sentimentul că sunt liberi*, când, de fapt, sunt liberi doar să aleagă între câteva arome la pasta de dinți.

Din fericire, guvernele vestice (în general) nu au decăzut niciodată atât de mult încât să manipuleze populațiile în mod direct prin campanii publicitare. De fapt, s-a întâmplat chiar opusul. Universul corporatist a devenit atât de priceput în a le da oamenilor ceea ce vor, că au început să acumuleze tot mai multă putere politică. Regulamentele au fost călcate în picioare. Supravegherea birocratică a dispărut. Intimitatea s-a erodat. Banii și politica s-au amestecat mai mult ca niciodată. Și din ce motiv s-au întâmplat toate acestea? Ar trebui să știți și singuri de-acum: pentru că nu făceau decât să le ofere oamenilor ceea ce-și doreau!

Rahat, hai să fim serioși: „Dă-le oamenilor ceea ce-și doresc" este doar o altă formă de a spune #FakeFreedom, întrucât cei mai multi dintre noi ne dorim doar diversiuni. Iar când suntem inundați de diversiuni, se întâmplă câteva lucruri.

În primul rând, devenim din ce în ce mai fragili. Lumea noastră se micșorează pentru a se conforma valorilor noastre din ce în ce mai mărunte. Devenim obsedați de confort și plăcere. Apoi orice pierdere virtuală a plăcerii e resimțită ca un cataclism și o nedreptate cosmică. Eu susțin că îngustarea universului nostru conceptual nu înseamnă libertate, ci tocmai opusul acesteia.

În al doilea rând, devenim predispuși la o serie de comportamente adictive dintre cele mai vulgare — ne verificăm compulsiv telefonul, e-mailul sau contul de Instagram; ne uităm la seriale întregi pe Netflix, deși nu ne plac; distribuim articole ce instigă la ură, pe care nu le-am citit; acceptăm invitații la petreceri și evenimente care nu ne sunt pe plac; călătorim, pentru că vrem să ne putem lăuda, nu pentru că ne-am dori. Comportamentul compulsiv care caută să experimenteze *mai multe chestii* nu înseamnă libertate — din nou, e mai degrabă opusul acesteia.

În al treilea rând: incapacitatea de a identifica, a tolera sau a experimenta emoții negative este la rândul său o formă de constrângere. Dacă te simți bine doar când viața e ușoară și fericită, așa cum o prezintă copertele revistelor de mondenități, atunci ghici ce? Nu ești liber. Te afli la antipodul libertății. Ești prizonierul propriei îngăduințe față de sine, sclavul propriei intoleranțe, limitat de handicapul propriei slăbiciuni emoționale. Vei simți mereu nevoia unui confort și a unei validări din exterior, care s-ar putea să se producă sau nu.

În al patrulea rând — pentru că, la dracu'!, nu mă mai pot opri: paradoxul alegerii. Cu cât avem mai multe opțiuni (adică mai multă „libertate"), cu atât mai puțin satisfăcuți suntem de alegerile pe care le facem¹³. Dacă Jane are de ales între două feluri de cereale, iar Mike între douăzeci de feluri de cereale, Mike nu e mai liber decât Jane. El dispune doar de mai multă *varietate*. Între cele două există o diferență. Varietate nu înseamnă libertate. Varietatea este doar o permutare a aceluiași rahaturi insignifiante. Dacă Jane, pe lângă cereale, ar avea și un pistol la tâmplă, iar cel care ține

pistolul ar urla „Bagă cerealele alea în tine!”, cu un accent bavarez îngrozitor, *atunci* Jane ar fi mai puțin liberă decât Mike. Dați-mi și mie un semn când se întâmplă *asta*.

Asta e problema cu exaltarea libertății mai presus de conștiința umană. Belșugul nu ne face mai liberi, ci ne împovărează cu o anxietate legată de deciziile noastre. Belșugul ne împinge să ne tratăm pe noi și pe ceilalți ca mijloace, nu ca scopuri. Ne face mai dependenți de ciclul nesfârșit al speranței.

Dacă urmărirea fericirii ne trage înapoi în infantilism, atunci falsa libertate are grijă să rămânem acolo. Pentru că a fi liber nu înseamnă a avea mai multe tipuri de cereale din care să alegem, mai multe plaje pe care să ne facem selfie-uri ori mai multe posturi de televiziune care să ne adoarmă seara.

Toate acestea înseamnă varietate. Când te afli în pustiu, varietatea e lipsită de sens. Dacă ești blocat în nesiguranță, împiedicat de dubii, anihilat de intoleranță, atunci toată varietatea lumii nu-ti va folosi la nimic. Pentru că nu ești liber.

Adevărata libertate

Singura formă autentică de libertate, singura formă etică de libertate, presupune *autolimitare*. Nu e sinonimă cu privilegiul de a alege orice dorești în viață, ci mai curând cu posibilitatea de a alege la ce *să renunți* în viață.

Nu doar că asta e adevărata libertate, ci este *singura* formă de libertate. Diversiunile vin și pleacă. Plăcerea nu rezistă. Varietatea își pierde sensul. Dar vei fi întotdeauna capabil să alegi ce ești dispus să sacrifici, la ce ești dispus să renunți.

Acest tip de negare de sine este, paradoxal, singurul lucru care ne mărește cu adevărat gradul de libertate. Durerea pe care o implică exercițiul fizic regulat sporește libertatea fizică — forța, mobilitatea, anduranța și rezistența. Sacrificiul pe care-l presupune o etică solidă de muncă îți oferă

libertatea de a căuta mai multe oportunități profesionale, de a-ți ghida singur cariera, de a câștiga mai mulți bani și de a avea mai multe beneficii. Disponibilitatea de a intra în conflict cu ceilalți îți oferă libertatea de a vorbi cu oricine, de a verifica dacă ceilalți împărtășesc valorile și credințele tale, de a descoperi cu ce îți pot ei îmbogăți viața și cu ce o poți îmbogăți tu pe a lor.

Poți deveni mai liber chiar acum, alegând pur și simplu limitările pe care vrei să ți le impui. Poți alege să te trezești mai devreme dimineața, să blochezi e-mailul până după-amiază în fiecare zi, să ștergi din telefon aplicațiile de socializare. Aceste limitări te vor elibera, deoarece îți vor elibera timpul, atenția, puterea de decizie. Conștiința ta va fi tratată ca un scop în sine.

Dacă ai dificultăți în a respecta un program de mers la sala de gimnastică, atunci închiriază un dulap acolo și lasă-ți în el hainele de serviciu. În acest fel, *va trebui* să treci pe la sală în fiecare dimineață. Limitează-te la două sau trei evenimente sociale pe săptămână, astfel încât să petreci mai mult timp cu cei la care ții cel mai mult. Creează un depozit de trei mii de euro pe numele unui prieten apropiat sau al unui membru al familiei și spune-le că dacă vei mai fuma vreodată o țigară, vor putea încasa banii¹⁴.

Ideea este că libertatea cea mai însemnată în viața ta vine din angajament, din lucrurile pe care ai decis să le sacrifici. Între mine și soția mea există o libertate emoțională pe care n-aș putea să o obțin din nou nici dacă aș ieși cu o mie de femei. Cei douăzeci de ani de exersat la chitară — o manifestare cu adevărat artistică — mi-au adus o libertate pe care n-aș putea să o simt memorând zeci de cântece. Traiul în același loc vreme de cincizeci de ani mi-a adus o libertate — o intimitate și o familiaritate cu comunitatea și cultura locală — ce nu poate fi reprodusă, oricât de mult aș călători în lume.

Angajamentul profund permite mai multă profunzime. Lipsa angajamentului înseamnă superficialitate.

În ultimii zece ani, s-a constituit o modă a „ponturilor de viață”. Oamenii vor să învețe o limbă într-o lună, să viziteze cincisprezece țări într-o lună, să devină maeștri în arte marțiale într-o săptămână, așa că inventează tot soiul

de „ponturi”. Vedem pe YouTube și pe rețelele sociale cum oamenii acceptă tot felul de provocări ridicole doar pentru a demonstra că se poate. Toate aceste „ponturi” de viață nu fac decât să încerce să profite de recompensele angajamentului, fără a face un angajament. O altă formă de falsă libertate, la fel de tristă. False calorii pentru suflet.

Am citit recent despre un tip care a memorat mutările dintr-un program de șah pentru a demonstra că poate să devină „maestru” al șahului într-o lună. Nu a învățat nimic despre șah, nu a studiat strategii, nu și-a făcut un stil, nu a învățat tehnica jocului. Nu, el a abordat totul ca pe o mare temă pentru acasă: a memorat mutările, a câștigat o dată în fața unui jucător bine cotate, după care s-a declarat maestru¹⁵.

Nu asta înseamnă să câștigi. Asta e doar o *aparență* a victoriei. E doar aparența angajamentului și sacrificiului, fără angajament și sacrificiu. Este aparența sensului acolo unde nu există niciun sens.

Falsa libertate ne pune pe o bandă de alergări în goana după mai mult, pe când adevărata libertate este decizia conștientă de a trăi cu mai puțin.

Falsa libertate dă dependență: oricât de multe ai avea, vei simți întotdeauna că nu ai suficient.

Adevărata libertate e repetitivă, previzibilă și uneori plictisitoare.

Falsa libertate îți aduce recompense tot mai mici: presupune un consum tot mai mare de energie pentru a simți aceeași bucurie și a simți că viața are sens. Adevărata libertate îți aduce recompense tot mai mari: presupune un consum din ce în ce mai mic de energie pentru a simți aceeași bucurie și a simți că viața are sens.

Falsa libertate înseamnă a privi lumea ca pe o serie nesfârșită de tranzacții și negocieri pe care să simți că le câștigi. Adevărata libertate înseamnă a privi lumea necondiționat, singura victorie fiind cea asupra propriilor dorințe.

Falsa libertate impune ca lumea să se conformeze voinței tale. Adevărata libertate nu cere nimic lumii. Ea tine numai și numai de voința ta.

în cele din urmă, supraabundența de diversii și falsa libertate pe care o produce ne limitează abilitatea de-a experimenta adevărata libertate. Cu cât avem mai multe opțiuni, mai multă varietate, cu atât mai dificil e să alegem, să sacrificăm și să ne concentrăm. Vedem această dilemă fiind prezentă peste tot în cultura de azi.

Politologul Robert Putnam, de la Harvard, și-a publicat în anul 2000 influența sa lucrare *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*⁶.

Cartea analizează declinul implicării civice pe teritoriul Statelor Unite, susținând că oamenii se alătură tot mai puțin grupurilor, preferând activitățile solitare, de unde și titlul său: deși tot mai mulți oameni joacă azi bowling, ligile de bowling sunt pe cale de dispariție. Oamenii joacă singuri. Putnam a scris despre Statele Unite, însă fenomenul nu e strict american¹⁷.

Putnam arată în cartea sa că această realitate nu e limitată la grupurile recreative, ci afectează toată viața socială, de la sindicatele muncitorilor la asociațiile părinți-profesori, cluburi Rotary, biserici sau cluburi de bridge. Și, mai spune el, această atomizare a societății are efecte semnificative: încrederea în semenii e în declin, oamenii sunt tot mai izolați, tot mai puțin implicați politic și, în general, mai paranoici în relațiile cu vecinii¹⁸.

Un alt fenomen în creștere e singurătatea. Anul trecut, pentru prima oară în istorie, majoritatea americanilor au declarat că sunt singuri, iar noile studii arată că am început să înlocuim relațiile autentice cu un număr mare de relații superficiale sau temporare¹⁹.

Potrivit lui Putnam, țesutul conjunctiv social al țării este distrus de supraabundența diversii. El susține că oamenii aleg să stea acasă și să se uite la televizor, să navigheze pe internet, să joace jocuri video, mai mult decât să se înscrie într-o organizație sau un grup din comunitate. Tot el spune că de aici înainte lucrurile doar se vor agrava²⁰.

Pe plan istoric, când occidentalii s-au uitat la toate popoarele oprimate din lume, au deplâns faptul că duc lipsă de falsă libertate și de diversii.

Nord-coreenii nu pot citi știrile, nu-și pot cumpăra haine și nu pot asculta altă muzică în afara celei aprobate de stat.

Dar nu acestea sunt motivele pentru care nu sunt liberi. Ei sunt lipsiți de libertate nu fiindcă nu sunt capabili să-și aleagă plăcerile, ci pentru că nu li se permite să-și aleagă durerile. Nu sunt liberi să-și aleagă angajamentele. Sunt obligați să facă sacrificii pe care altminteri nu le-ar face sau pe care nu le-ar merita. Nu plăcerile sunt importante aici — lipsa lor este doar un efect secundar al adevăratei lor opresiuni: suferința impusă²¹.

Astăzi, în cele mai multe părți ale lumii, oamenii sunt în măsură să-și aleagă plăcerile. Sunt în măsură să aleagă ce să citească, ce jocuri să joace și ce haine să poarte. Diversiuni modeme peste tot. Însă în timpurile noastre, tirania nu se înfăptuiește prin lipsirea oamenilor de diversiuni și angajamente. În zilele noastre, tirania se instalează inundând populația cu atât de multă diversiune, atât de multă informație de proastă calitate și distracții frivole, că oamenii devin incapabili să-și asume angajamente inteligente. Previziunea lui Bernays s-a adevărit, doar că cu câteva generații mai târziu decât credea. A fost nevoie de anvergura și forța internetului pentru ca viziunea sa legată de campaniile globale de propagandă, de guvernele și corporațiile care influențează tacit dorințele maselor să devină realitate²².

Dar să nu-i dăm atât de mult credit. În definitiv, a fost doar un nenorocit infatuat.

În plus, a mai existat un om care a prezis toate acestea cu mult înaintea lui Bernays, un om care a văzut potențialele pericole ale falsei libertăți, proliferarea diversiunilor și efectul de miopie pe care acestea îl au asupra valorilor oamenilor, cineva care a înțeles că prea multă plăcere îi face pe oameni infantili și egoiști, aroganți, din cale-afară de narcisici și insuportabili pe Twitter. Vorbim de un om cu mult mai înțelept și mai influent decât cei pe care-i vedem la televizor sau în conferințele TED sau decât tot felul de politicieni amatori. Vorbim de un filosof politic cu adevărat original. Uitați de „nașul sufletului”¹¹, gagiul ăsta e cel care pur și simplu a inventat noțiunea de suflet. Și (putem spune) că a prevăzut, cu

câteva mii de ani înaintea oricui, toată aiureala sinistră care avea să vină peste noi.

Profetia lui Platon »

Filosoful și matematicianul englez Alfred North Whitehead a rostit cândva faimoasa afirmație cum că întreaga filosofie vestică ar fi doar „o serie de note de subsol la Platon”²³. Orice subiect la care ne putem gândi, de la natura iubirii romantice la chestiunea posibilității existenței „adevărului” sau la sensul virtuții, a fost probabil mai întâi și mai întâi abordat de Platon, unul dintre marii gânditori ai istoriei. Platon a fost primul care a sugerat că între Creierul Gânditor și cel Simțitor există o separare²⁴. A fost primul care a susținut că omul trebuie să-și formeze caracterul prin diferite forme de negare de sine, mai degrabă decât prin indulgență față de sine²⁵. Atât de șmecher a fost Platon, că până și cuvântul *idee* tot de la el vine — putem spune că este inventatorul ideii de idee²⁶.

Interesant, dar, în ciuda faptului că este nașul civilizației vestice, Platon e celebru pentru viziunea sa conform căreia democrația nu este cea mai dezirabilă formă de guvernământ²⁷. El considera că democrația este inerent instabilă și că în mod inevitabil dezlănțuie cele mai urâte laturi ale naturii noastre, împingând societatea spre tiranie. „Nu ne putem aștepta”, scria el, „ca libertatea extremă să ducă la altceva în afară de sclavie extremă”²⁸.

Democrațiile sunt gândite să reflecte voința maselor. Am aflat că, lăsați în voia lor, oamenii fug instinctiv de suferință și caută fericirea. Doar că în momentul în care găsesc fericirea, apare o problemă: nu e niciodată suficient. Efectul punctului albastru face să nu ne simțim niciodată pe deplin satisfăcuți sau în siguranță. Dorințele cresc proporțional cu calitatea condițiilor de viață.

În cele din urmă, instituțiile nu vor fi capabile să țină pasul cu dorințele oamenilor. Și oare ce se întâmplă când instituțiile nu reușesc să țină pasul cu fericirea oamenilor?

Oamenii încep să dea vina pe instituții.

Platon a spus că democrațiile duc inevitabil la decadență morală, deoarece, pe măsură ce se complac tot mai mult într-o falsă libertate, valorile oamenilor se deteriorează și devin mai infantile și mai egocentrice, ajungând în punctul în care cetățenii se vor întoarce împotriva sistemului democratic însuși. Odată instalate valorile infantile, oamenii nu mai vor să negocieze pentru putere, nu mai vor să negocieze cu alte grupuri și alte religii, nu mai vor să sufere pentru o libertate și o prosperitate mai profunde. Își vor dori în schimb lideri autoritari care să repare totul instantaneu. Vor dori tirani²⁹.

În Statele Unite există o vorbă populară — „libertatea nu e liberă”. E folosită de obicei în legătură cu armata și războaiele purtate și câștigate în apărarea valorilor țării. E o cale de a le reaminti oamenilor că, alo, chestia asta nu s-a întâmplat de la sine — mii de oameni au fost uciși și/sau au murit pentru ca noi să stăm comod și să sorbim frappuccino la suprapreț și să aberăm pe ce temă vrem. E un memento al faptului că drepturile umane de bază de care ne bucurăm (libertatea cuvântului, a religiei, a presei) au fost câștigate prin sacrificiu, împotriva unor forțe externe.

Dar oamenii uită că aceste drepturi au fost câștigate și prin sacrificiul făcut împotriva unor *forțe interne*. Democrația e posibilă doar atunci când ești dispus să tolerezi viziuni diferite de a ta, când ești dispus să renunți la o parte din dorințele tale pentru a construi o societate sigură și sănătoasă, când ești deschis compromisului și acceptării faptului că unele lucruri nu vor merge cum vrei tu.

Altfel spus: democrația presupune o atitudine civică matură și un caracter puternic.

În ultimele decenii, oamenii parcă au început să confunde drepturile umane de bază cu lipsa disconfortului. Oamenii vor libertatea de-a se exprima, dar nu vor să se confrunte cu perspective care i-ar putea supăra sau ofensa în vreun fel. Vor libertatea de a-și întemeia afaceri, dar nu vor să plătească taxe ca să susțină mecanismul legal care face posibilă această libertate. Vor egalitate, dar nu vor să accepte că egalitatea presupune ca toată lumea să experimenteze aceleași suferințe, și nu ca toată lumea să experimenteze aceleași plăceri.

Însăși libertatea presupune disconfort. Presupune insatisfacție. Deoarece, cu cât o societate e mai liberă, cu atât fiecare individ va fi forțat să accepte și să ajungă la un compromis cu viziuni, stiluri de viață și idei care intră în conflict cu ale sale. Cu cât mai scăzută e toleranța noastră la durere, cu atât ne complăcem mai mult în false libertăți și cu atât suntem mai puțin capabili să susținem virtuțile necesare funcționării unei societăți libere și democratice.

Iar asta e înspăimântător. Pentru că fără democrație suntem *cu adevărat* pierduți. Nu, serios — știm din experiență că viața e cu atât mai groznică, în aproape toate sensurile, atunci când nu există reprezentare democratică³⁰. Și nu pentru că democrația ar fi așa grozavă. Ci pentru că o democrație funcțională încurcă mai rar și mai puțin grav lucrurile decât orice altă formă de guvernământ. Sau, ca să ne amintim celebrele cuvinte ale lui Churchill, „Democrația e cea mai proastă formă de guvernământ, cu excepția tuturor celorlalte”.

Singurul motiv pentru care lumea a devenit civilizată și am încetat să ne mai măcelărim din te-miri-ce este că instituțiile sociale moderne au reușit să domolească forțele distructive ale speranței. Democrația este una dintre puținele religii care reușește să permită altor religii să trăiască armonios laolaltă cu ea și în cadrul său. Dar când aceste instituții sunt corupte de nevoia constantă de a face pe plac Creierului Simțitor al oamenilor, când oamenii devin sceptici și își pierd credința în abilitatea sistemului democratic de a se aut-corecta, atunci ne întoarcem la spectacolul stupid al războiului religios³¹. Combinat cu progresul constant al inovațiilor psihologice, fiecare ciclu de războaie religioase poate să producă mai multă distrugere și să facă mai multe ravagii în viețile oamenilor³².

Platon credea că societățile cunosc o dinamică 3

ciclică, pendulând între libertate și tiranie, între o relativă egalitate și o mare inegalitate. E destul de limpede, după ultimii două mii cinci sute de ani, că lucrurile nu stau chiar așa. Dar conflictele politice din istorie *prezintă* anumite tipare, aceleași teme religioase ieșind iar și iar la suprafață — ierarhizarea radicală a moralității stăpânilor versus egalitatea radicală a moralității sclavilor, emergența liderilor tiranici versus puterea difuză a

instituțiilor democratice, lupta virtuților adulte versus extremismul infantil. „Ismele” s-au schimbat de-a lungul secolelor, dar fiecare mișcare a fost susținută de aceleași impulsuri umane mâinate de speranță. Fiecare religie a crezut că *ea* este cea definitivă, „Adevărul” cu A mare care va unifica umanitatea sub un stindard unic și armonios, dar până acum orice religie s-a dovedit a fi parțială și incompletă.

în 1997, Deep Blue, un supercomputer construit de IBM, l-a învins pe Garry Kasparov, cel mai bun jucător de șah din lume. A fost un moment critic în istoria »

computerelor, un eveniment seismic care a scuturat înțelegerea multora asupra tehnologiei, inteligenței și umanității. Azi e doar o amintire ciudată: evident că un computer l-a învins pe campionul absolut la șah. De ce nu l-ar fi învins?

Șahul a fost una dintre metodele preferate de testare a inteligenței artificiale încă de la începuturile ciberneticii¹. Pentru că șahul permite un număr aproape infinit de permutări: există mai multe jocuri posibile de șah decât atomi în universul observabil. Analizată în perspectiva a trei sau patru mutări, orice poziție de pe tablă conține deja sute de milioane de variații.

Pentru a fi la fel de bun ca un jucător uman, un computer nu doar că trebuie să fie capabil să calculeze un număr incredibil de posibile rezultate, ci trebuie să dețină și algoritmi solizi care să-l ajute să descifreze ce anume *merită* luat în calcul. Altfel spus: pentru a învinge un jucător uman, Creierul Gânditor al unui computer, dincolo de superioritatea sa copleșitoare asupra celui uman, trebuie programat să evalueze poziții mai mult sau mai puțin valoroase pe tablă — adică trebuie să aibă programat și un „Creier Simțitor” de o oarecare forță².

Începând cu acea zi a anului 1997, computerele au continuat să-și îmbunătățească jocul de șah într-un ritm amețitor. În următorii cincisprezece ani, cei mai buni jucători umani au fost în mod sistematic învinși de programele computerizate, uneori în mod umilitor³. Astăzi niciun om nu se poate apropia de jocul unui computer. Kasparov însuși glumea recent spunând că aplicația de șah care se găsește pe cele mai multe telefoane din

generația smartphone „e mult mai puternică decât era Deep Blue”⁴. În zilele noastre, dezvoltatorii programelor de șah participă la turnee între algoritmi. Oamenii nu doar că sunt excluși din aceste turnee, dar probabil nici nu s-ar plasa suficient de sus încât să conteze.

Campionul absolut al programelor de șah din ultimii ani este un program tip open-source numit Stockfish. Acesta ori a câștigat, ori a ieșit pe locul doi în aproape toate turneele semnificative pentru programele de șah începând cu anul 2014. Rezultatul unei colaborări între câțiva dezvoltatori cu multă experiență în programele de șah, Stockfish reprezintă astăzi nivelul cel mai înalt al strategiei în jocul de șah. Nu e doar un motor de șah, ci și unul care poate analiza orice joc, orice poziție, oferind soluții de maestru absolut în câteva secunde după mutările unui jucător.

Stockfish și-a menținut liniștit poziția de rege al șahului computerizat, fiind standardul absolut al analizei de șah din lume până în 2018, când a intrat Google în joc.

Atunci lucrurile au luat-o razna.

Google deține un program intitulat AlphaZero. Nu e un program de șah. E un soft de inteligență artificială (AI). Acesta nu e programat să joace șah sau vreun alt joc, ci să învețe — nu doar șah, ci orice joc.

Stockfish a înfruntat AlphaZero la începutul anului 2018. Pe hârtie, nici măcar nu era o înfruntare onestă. AlphaZero poate calcula „doar” optzeci de mii de poziții de tablă pe secundă. Stockfish? Șaptezeci de *milioane*. În termenii puterii de calcul, e ca și cum m-aș lua eu, pe jos, la întrecere cu o mașină de Formula 1.

Dar lucrurile au fost mai ciudate de-atât: în ziua partidei, AlphaZero *nici măcar nu știa să joace șah*. Exact cum ați auzit — înainte de partida cu cel mai bun program de șah din lume, AlphaZero avea la dispoziție doar câteva ore ca să învețe șahul de la zero. Programul a petrecut mare parte din ziua respectivă făcând simulări de partide cu el însuși și învățând din mers. A dezvoltat strategii și principii la fel ca un om: prin încercare și eroare.

Imaginați-vă scenariul. Tocmai ați descoperit regulile șahului, unul dintre cele mai complexe jocuri din lume. Aveți la dispoziție mai puțin de o zi pentru avă obișnui cu o tablă și a dibui ceva strategii. După care urmează confruntarea cu campionul mondial.

Succes.

Și totuși, AlphaZero a câștigat. Dar nu doar că a câștigat. AlphaZero l-a zdrobit pe Stockfish. Dintr-o sută de partide, AlphaZero le-a câștigat sau a făcut remiză *în toate*.

Citiți din nou: la nici *nouă ore* după ce a învățat regulile șahului, AlphaZero a jucat cu cea mai eficientă entitate din lume în acest sport și nu a pierdut nicio partidă dintr-o sută. Rezultatul a fost atât de inedit, că oamenii nu știu nici azi ce să creadă despre asta. Maeștrii umani s-au minunat de creativitatea și genialitatea programului AlphaZero. Unul dintre ei, Peter Heine Nielsen, s-a extaziat: „Mereu m-am întrebat cum ar fi dacă o specie superioară ar ateriza pe planeta noastră și ne-ar arăta cum joacă șah. Simt că acum am aflat”⁵.

După ce a terminat cu Stockfish, AlphaZero nu a luat pauză. *Pfff*, să fim serioși! Pauzele sunt pentru amărății de oameni. A început de îndată să învețe jocul de strategie Shogi.

Shogi este numit adesea șahul japonez, dar mulți spun că e mult mai complex decât șahul⁶. Kasparov a pierdut în fața unui computer în 1997, dar maștrii de Shogi au început să nu mai facă față acestora abia în 2013. Oricum, AlphaZero a zdrobit cel mai bun program de Shogi (numit „Elmo”) și tot la mare diferență: a câștigat nouăzeci de jocuri din o sută, a pierdut opt și a făcut două remize. La fel ca data trecută, puterea de calcul a lui AlphaZero era mult mai slabă decât cea a lui Elmo (patruzeci de mii de mișcări pe secundă versus treizeci și cinci de milioane). Și, la fel, a învățat să joace abia în ajunul confruntării.

Dimineața, a învățat două jocuri infinit de complexe și până la sfârșitul aceleiași zile a distrus cei mai buni jucători ai celor două jocuri.

Știre de ultimă oră: vine AL Șahul și jocul de Shogi sunt una, dar imediat ce vom muta AI din sala de joc în sala de ședințe... probabil că noi, toți, vom rămâne șomeri⁷.

Programele AI au inventat deja un limbaj propriu pe care oamenii nu-l pot descifra, au devenit mai eficiente decât oamenii în diagnosticarea pneumoniei și au compus chiar pasaje acceptabile de ficțiune în stilul Harry Potter⁸. La momentul scrierii acestei cărți, suntem pe punctul de a introduce în uz mașini care se conduc singure, consiliere legală robotizată și chiar artă și muzică generată de computer⁹.

Încet, dar sigur, AI va deveni mai eficient decât noi în cam toate domeniile: medicină, inginerie, construcții, artă, inovații tehnologice. Vom vedea filme făcute de AI, despre care vom discuta pe platforme web sau pe aplicații construite de AI, moderate de AI, nefiind o surpriză dacă „persoana” cu care discuți este tot un AI.

Și, oricât de nebunesc ar suna, acesta e doar începutul. Pentru că va veni și ziua în care totul se va schimba: *ziua în care un program AI va scrie programe AI mai bine decât noi.*

Când *acea* zi va sosi, când AI va fi capabil să reproducă versiuni mai bune ale sale după bunul plac, atunci să ne punem centura, prieteni, pentru că va urma o călătorie dementă asupra căreia noi nu vom mai avea niciun control.

AI va ajunge într-un punct în care inteligența o va depăși în asemenea măsură pe a noastră, că noi nu vom mai înțelege ce face. Mașinile ne vor lua de pe stradă fără să știm de ce și ne vor duce în locuri despre care habar nu aveam că există. Vom primi pe neașteptate medicamente pentru probleme medicale de care nu știam că suferim. E foarte posibil ca odraslele noastre să schimbe școlile, noi să schimbăm locurile de muncă, politicile economice să se modifice brusc, guvernele să rescrie constituțiile — fără ca vreunul dintre noi să înțeleagă pe deplin de ce. Pur și simplu se va întâmpla. Creierul nostru Gânditor va fi prea încet, iar cel Simțitor prea imprevizibil și periculos. Așa cum AlphaZero a inventat în câteva ore strategii de șah pe care cele mai strălucite minți nu le puteau anticipa, programele AI avansate

vor putea reorganiza societățile și locul fiecăruia în cadrul lor în moduri pe care nu ni le putem imagina.

După care ne vom întoarce de unde am plecat: venerând forțe imposibile și pe care e cu neputință să le cunoaștem, ce par să ne controleze destinul. Așa cum oamenii primitivi se rugau la zeii lor pentru ploaie și foc — cu sacrificii, ofrande, ritualuri regizate, comportamente și înfățișări modificate pentru a linguși zeii naturii — așa ne vom ruga și noi. Doar că noi nu ne vom supune unor zei primitivi, ci zeilor AI.

Vom dezvolta superstiții legate de algoritmi. Dacă porți asta, algoritmul te va ajuta. Dacă te trezești la o anumită oră, rostești cuvintele potrivite și apari în locul potrivit, mașinile te vor binecuvânta cu un mare noroc. Dacă ești onest, nu-i rănești pe ceilalți și ai grijă de tine și de familia ta, zeii AI te vor proteja.

Vechii zei vor fi înlocuiți de zeii cei noi: algoritmi. Și, ca o ironie a istoriei, știința care i-a ucis pe cei vechi îi va construi pe cei noi. Omenirea va reveni masiv la religiozitate. Iar religiile noastre nu vor fi cu mult diferite de cele ale lumii vechi — psihologia noastră e construită în așa fel încât să divinizeze ce nu înțelege, să preamărească forțele care ne ajută sau ne fac rău, să construiască sisteme de valori în jurul experiențelor noastre, să caute conflicte care produc speranță.

De ce ar sta altfel lucrurile cu AI?

Zeii AI vor înțelege asta, desigur. Fie vor găsi o cale de a ne „aduce la zi“ creierile pentru a depăși nevoia psihologică primitivă de ceartă continuă, fie pur și simplu vor crea conflicte artificiale pentru noi. Vom fi ca niște cățeluși în mâinile lor, convinși că ne protejăm și luptăm cu orice preț pentru teritoriul nostru, când, de fapt, nu vom face decât să ridicăm laba din spate și să ne ușurăm pe o serie infinită de hidranți digitali.

Perspectiva asta ar putea să vă sperie. Sau să vă incite. Oricum ar fi, e inevitabilă. Puterea vine din abilitatea de a manipula și procesa informație, iar noi ajungem mereu să venerăm orice are putere asupra noastră.

Așa că, permiteți-mi să declar că eu, unul, abia îi aștept pe domnii noștri AI.

Știu că nu asta e religia finală la care ați sperat. Dar tocmai aici ați greșit: sperând.

Nu deplângeți pierderea autorității. Dacă vi se pare groaznică ideea supunerii în fața unor algoritmi artificiali, trebuie să înțelegeți un lucru: deja o faceți. Și *vă place*.

Algoritmii organizează deja mare parte din viețile noastre. Drumul către serviciu e calculat de un algoritm. Cei mai mulți dintre prietenii cu care am vorbit săptămâna asta? Conversațiile s-au bazat pe un algoritm. Cadoul pe care i l-ai cumpărat copilului, cantitatea de hârtie igienică din pachetele mari, cei cincizeci de bani economisiți cu cârdul de fidelitate la supermarket — toate sunt produse ale algoritmilor.

Avem nevoie de algoritmi, deoarece ne fac viața mai ușoară. Și asta vor face și zeii algoritmici din viitorul apropiat. Iar noi, așa cum am făcut și cu zeii din trecut, ne vom bucura și le vom mulțumi. Pentru că, într-adevăr, va fi imposibil de imaginat o viață fără ei¹⁰. Acești algoritmi ne fac viața mai bună. Mai eficientă. Ne fac pe *noi* mai eficienți.

De aceea, din clipa în care vom păși dincolo, nu va mai exista cale de întoarcere.

Noi suntem algoritmi răi

Vă ofer o ultimă variantă de evaluare a istoriei lumii:

Diferența dintre viață și lucruri e că viața e un lucru care se autoreproduce. Viața e compusă din celule și ADN care produce tot mai multe copii ale sale.

De-a lungul sutelor de milioane de ani, o parte din aceste forme primordiale de viață au dezvoltat mecanisme de feedback pentru a se reproduce tot mai eficient. Un protozoar primitiv a dezvoltat senzori minusculi pe membrană ca să detecteze aminoacizii necesari pentru a produce mai multe copii, câștigând astfel un avantaj față de alte organisme unicelulare. Apoi însă e posibil ca alt organism unicelular să fi găsit o cale de a „păcăli” senzorii

altor chestii de tipul amibelor, reducându-le acestora capacitatea de a se hrăni și câștigând astfel un avantaj pentru *sine*.

Practic, de la începutul lumii, viața e într-o continuă cursă a înarmării biologice. Acest mic organism unicelular a dezvoltat o strategie foarte tare de a aduna mai mult material cu care să se reproducă la o scară mai mare decât celelalte organisme unicelulare, câștigând astfel cursa pentru resurse și reproducere. Apoi a apărut alt organism unicelular, care a dezvoltat o strategie și mai bună de acumulare a hranei, și a proliferat. Și tot așa timp de miliarde de ani, până au apărut șopârlele care-și pot schimba pielea ca să se camufleze și maimuțe care pot mima sunetele altor animale și bărbați ciudați de vârstă mijlocie care-și cheltuie toți banii pe mașini Chevy Camaro roșii, deși nu și le permit — tot atâtea metode de supraviețuire și de sporire a șanselor la reproducere.

Asta e povestea evoluției — supraviețuirea celui mai adaptat și tot tacâmul.

Dar putem privi această poveste și altfel. O putem numi „supraviețuirea celei mai eficiente procesări de informație”.

Nu e la fel de simpatic, dar s-ar putea să fie mai precis.

Pentru că, vedeți voi, amiba care dezvoltă senzori pe membrană cu care să detecteze aminoacizi este, la bază, o formă de procesare a informațiilor. Acest organism va fi mai eficient în detectarea informațiilor din mediu. Și pentru că a găsit o metodă mai bună de procesare a informațiilor decât restul chestiilor celulare nătânge, a câștigat cursa evoluției și și-a răspândit genele.

La fel stau lucrurile cu șopârla care-și camuflează pielea — și ea a dezvoltat o cale de a manipula informația vizuală pentru a-i păcăli pe prădători și a le supraviețui. La fel cu maimuța care imită sunetele altor animale. La fel cu tipul de vârstă mijlocie disperat și mașinile lui (sau poate că nu).

Evoluția îi recompensează pe cei mai puternici, iar puterea este determinată de abilitatea de a accesa, utiliza și manipula eficient informația. Leul își poate auzi prada de la mai bine de un kilometru depărtare. Șoricarul vede un rozător de la o înălțime de 900 de metri. Balenele pot produce cântece

personalizate cu care comunică la distanțe de peste 150 de kilometri sub apă. Toate acestea sunt exemple de abilități extraordinare de procesare a informațiilor, abilități aflate în strânsă legătură cu capacitatea acestor creaturi de a supraviețui și a se reproduce.

Din punct de vedere fizic, oamenii nu sunt cu nimic extraordinari. Suntem slabi, înceți, fragili și obosim ușor¹¹. Dar suntem campionii absoluți ai naturii când vine vorba de procesarea informației. Suntem singura specie care poate conceptualiza trecutul și viitorul, care poate să deducă succesiuni mari de cauze și efecte, care poate planifica și organiza în termeni abstracti, care poate construi, crea și rezolva probleme la nesfârșit¹². În milioane de ani de evoluție, Creierul Gânditor (mintea conștientă sacră a lui Kant) a reușit în doar câteva milenii să domine planeta și să creeze un ansamblu vast și complex de producție, tehnologie și rețele.

Pentru că *noi suntem algoritmi*. Conștiința însăși este o uriașă rețea de algoritmi și arbori decizionali -algoritmi bazați pe valori, cunoaștere și speranță.

Algoritmii noștri au funcționat destul de bine în primele câteva sute de mii de ani. Au funcționat bine în savană, pe vremea în care vânam bizoni, trăiam în mici comunități nomade și nu întâlneam mai mult de treizeci de oameni pe parcursul unei vieți.

Dar într-o rețea economică globală cu miliarde de indivizi, dotată cu mii de focoaase nucleare, unde Facebook ne violează intimitatea și unde mergem la concertele hologramei lui Michael Jackson, algoritmii noștri sunt cam jalnici. Cedează și ne aruncă în cicluri tot mai agresive de conflict care, prin natura algoritmilor noștri, nu pot produce satisfacție permanentă sau o pace definitivă.

Cam așa cum spune sfatul ăla brutal pe care-l auzim uneori, și anume că singurul numitor comun al relațiilor noastre varză suntem noi. Pentru că singurul numitor comun al celor mai mari probleme ale omenirii suntem noi. Focoasele nu ar fi o problemă dacă în spatele lor nu ar fi niște cretini tentați să le folosească. Armele biochimice, schimbările climatice, speciile pe cale de dispariție, genocidul — nimic din toate acestea și multe altele nu

au reprezentat o problemă până să apărem noi¹³. Violența domestică, violul, spălarea banilor, fraudă — noi, noi, noi.

Viața este fundamental construită pe algoritmi. Se întâmplă ca noi să fim cei mai sofisticăți și mai complecși algoritmi pe care i-a produs până acum natura, zenitul unui miliard de ani de joc al forțelor evoluționiste. Iar acum am ajuns în punctul în care vom produce algoritmi exponențial mai buni decât noi.

Mintea omenească, în ciuda tuturor realizărilor noastre, este în continuare incredibil de imperfectă. Abilitatea noastră de a procesa informație este subrezită de nevoia noastră emoțională de validare. Este trasă în jos de erorile noastre de percepție. Creierul Gânditor este constant deturnat și sechestrat de dorințele neconținute ale Creierului Simțitor — băgat în portbagajul Mașinii Conștiinței și de multe ori legat sau sedat.

Așa cum am văzut, busola noastră morală este prea adesea deviată de nevoia noastră inevitabilă de a genera speranță prin conflict. Cum spunea Jonathan Haidt, specialist în psihologie morală, „moralitatea unește și orbește”¹⁴. Creierul Simțitor este un program demodat, depășit. Creierul Gânditor e decent, dar prea încet și greoi ca să ne mai folosească prea multă vreme de aici încolo. Întrebați-l pe Garry Kasparov.

Suntem o specie care se urăște și se autodistruge¹⁵. Și nu e vreo afirmație morală, ci doar un fapt. Ce e cu această tensiune interioară pe care o simțim cu toții mereu? Din cauza ei suntem aici. Ea ne-a adus până în punctul ăsta. E cursa înarmării. Iar acum ne pregătim să predăm ștafeta evoluției procesoarelor decisive de informație din epoca următoare: mașinile.

Întrebat care ar fi cele mai mari amenințări la adresa omenirii în opinia sa, Elon Musk a numit de îndată trei: prima, războiul nuclear la scară mare; a doua, schimbările climatice — dar înainte de a o numi pe a treia, a tăcut. S-a întunecat la față. A privit în jos, căzut parcă pe gânduri. Când reporterul l-a întrebat: „Care este cea de-a treia?”, Musk a zâmbit și a spus, „în ceea ce privește computerele, sper doar că vor fi drăguțe cu noi”.

Există o temere foarte serioasă cum că umanitatea va fi rasă de AI. Unii bănuiesc că asta s-ar putea întâmpla într-o conflagrație dramatică de tipul

cele din *Terminator 2*. Alții se tem că mașinile ne vor ucide „accidental”, că vreo AI construită să fabrice scobitori va considera că cel mai simplu ar fi să o facă recoltând trupuri umane¹⁶. Bill Gates, Stephen Hawking și Elon Musk sunt doar câțiva dintre gânditorii și oamenii de știință de top care au albit peste noapte văzând cât de rapid se dezvoltă AI și cât de nepregătiți suntem noi, ca specie, pentru repercusiunile acestei evoluții.

Dar eu cred că această temere e un pic caraghioasă, în primul rând, cum ne-am putea pregăti pentru ceva cu mult mai inteligent decât noi? E ca și cum am antrena un câine să joace șah cu... Kasparov. Oricâte pregătiri și antrenamente ar face câinele nu va conta.

Mai important, mașinile ne vor depăși în înțelegerea binelui și răului. În timp ce scriu aceste cuvinte, în lume au loc cinci genocide diferite¹⁷. Șapte sute nouăzeci de milioane de oameni mor de foame sau sunt subnutriți¹⁸. Până veți termina de citit capitolul acesta, doar în Statele Unite vor fi bătuți, abuzați sau uciși de un membru al familiei în propriile case mai mult de o sută de persoane¹⁹.

Există oare posibile pericole legate de AI? Desigur. Dar, din punct de vedere moral, mai bine să ne uităm în curtea noastră. Ce știm noi despre etică și tratamentul uman al animalelor, despre mediu și unii despre ceilalți? Exact: cam nimic. În privința întrebărilor morale, umanitatea a picat testul de-a lungul istoriei, iar și iar, și iar. Mașinile superinteligente probabil că vor ajunge să înțeleagă viața și moartea, creația și distrugerea, la un nivel cu mult superior nivelului nostru. Ideea că ne vor extermina pentru simplul fapt că nu mai suntem la fel de productivi cum eram cândva sau pentru că uneori putem fi o adevărată pacoste este, cred eu, doar proiecția celor mai întunecate aspecte ale *propriei* psihologii asupra unor lucruri pe care nu le înțelegem și nu le vom înțelege niciodată.

Oh, iată o idee: dacă tehnologia va avansa atât de mult încât va face din conștiința umană un lucru pur arbitrar? Dacă această conștiință poate fi reprodusă, extinsă și contractată după bunul plac? Dacă eliminarea acestor închisori biologice neîndemânatic și ineficiente pe care le numim „corpuri” sau a acestor închisori psihologice neîndemânatic și ineficiente pe care le numim „identități individuale” vor duce la rezultate mult mai etice și mai

prospere? Dacă mașinile vor înțelege că am fi mult mai fericiți odată eliberați din închisorile noastre cognitive și odată percepția propriei identități extinsă astfel încât să includă toată realitatea perceptibilă? Dacă vor crede că suntem doar niște idiști irecuperabili și ne vor ține ocupați cu pornografie virtuală perfectă și pizza divină până ce vom muri răpuși de mortalitatea noastră naturală?

Cine suntem noi ca să cunoaștem? Și cine suntem noi ca să hotărâm?

Nietzsche și-a scris cărțile la doar câteva decenii după publicarea, în 1859, a *Originii speciilor* a lui Darwin. Când a intrat Nietzsche în scenă, lumea încă își revenea de pe urma uluitoarelor descoperiri ale lui Darwin, încercând să proceseze și să dea un sens implicațiilor acestora.

Și, în timp ce lumea era scoasă din minți de ideea că omul *chiar* a evoluat din maimuță, Nietzsche, ca de obicei, a privit în cealaltă direcție decât majoritatea. Pentru el era limpede că am evoluat din maimuțe. Altfel, spunea el, de ce ne-am comporta atât de oribil unii cu ceilalți?

În loc să se întrebe din ce am evoluat, Nietzsche s-a întrebat *spre* ce evoluăm?

Nietzsche spunea că omul e o etapă de tranziție, suspendat precar pe o frânghie între două stânci, cea a animalelor, în spatele său, și cea pe care se găsește ceva mai mare decât el, înaintea sa. În munca sa de o viață, a încercat să-și dea seama ce ar putea fi acel ceva mai mare, ca să ne arate și nouă.

Nietzsche și-a imaginat o omenire care a depășit speranțele religioase și a trecut „dincolo de bine și de rău”, ridicându-se peste disputele mărunte ale sistemelor de valori contradictorii. Pentru că tocmai aceste sisteme de valori eșuează, ne fac rău și ne țin prizonieri în hăurile morale pe care tot noi le-am creat. Aceiași algoritmi emoționali care celebrează viața și ne copleșesc cu o fericire arzătoare se transformă în forțele care ne descompun și ne distrug din interior.

Până acum tehnologia noastră a exploatat algoritmi greșiți ai Creierului Simțitor. Tehnologia a căutat să ne facă mai puțin rezilienți și mai

dependenți de diversii și plăceri frivole, deoarece acestea sunt extrem de profitabile. Și, în timp ce a eliberat mare parte din planetă de sărăcie și tiranie, a produs un nou tip de tiranie: tirania varietății pustii și fără sens, a unui șuvoi nesfârșit de opțiuni inutile.

Ne-a înarmat cu arme atât de devastatoare, că am putea la fel de bine să torpilăm și singuri acest experiment al „vieții inteligente”, dacă nu suntem atenți.

Eu cred că inteligența artificială este acel „ceva mai mare” despre care vorbea Nietzsche. Este Religia Finală, religia care se plasează dincolo de bine și de rău, religia care, în sfârșit, ne va uni și ne va lega, la bine și la rău.

Ține de noi să nu ne ucidem până ajungem acolo.

Singura cale de-a face asta e să folosim tehnologia *pentru* psihologia noastră greșită, nu întru exploatarea acesteia.

Pentru a crea unelte care să promoveze caracterul și maturitatea în cadrul culturilor noastre, nu care să ne distragă atenția de la maturizare.

Pentru a respecta virtuțile autonomiei, libertății, intimității și demnității nu doar în documentele noastre legale, ci și în modelele noastre de afaceri și în viața noastră socială.

Pentru a-i trata pe oameni nu doar ca mijloace, ci și ca scopuri, și, mai important, în proporțiile potrivite.

Pentru a încuraja antifragilitatea și limitările autoimpuse la fiecare dintre noi, mai curând decât pentru a ne proteja sentimentele.

Pentru a crea instrumente care să ajute Creierul Gânditor să comunice și să se descurce mai bine cu Creierul Simțitor și pentru a le alinia pentru a produce iluzia unui control de sine superior.

Știu că e foarte posibil să fi ajuns la cartea asta pentru că aveți nevoie de speranță, de o asigurare că totul va fi mai bine — fă aia, fă cealaltă și totul

va intra pe calea cea bună.

îmi pare rău. Nu dețin genul acela de răspunsuri. Nimeni nu deține astfel de răspunsuri. Minte noastră va continua să perceapă dezastrele inevitabile ale zilei de mâine chiar dacă toate problemele noastre de azi s-ar rezolva ca prin minune.

Astfel că, în loc să căutați speranță, încercați mai bine să:

Nu sperați.

Nici nu disperați.

De fapt, ați putea binevoi să credeți că nu știți *nimic*. Tocmai presupunerea că știm, cu atâta fervoare și oarbă certitudine emoțională, ne bagă în belele.

Nu sperați la mai bine. Doar/iți mai bine.

Fiți ceva mai buni. Mai miloși, mai rezilienți, mai umili, mai disciplinați.

Mulți ar adăuga aici și „mai umani“, dar nu — fiți oameni *mai buni*. Și, cu puțin noroc, poate într-o bună zi vom ajunge să fim *mai mult* decât oameni.

Dacă-mi permiteți...

Vă voi spune astăzi, prieteni, că, deși ne confruntăm cu dificultățile de azi și de mâine, în acest moment final eu îmi permit să sper...

îmi permit să sper la o lume post-speranță, unde oamenii nu sunt tratați niciodată ca mijloace, ci doar ca scopuri, unde nicio conștiință nu este sacrificată pentru niciun țel religios, unde nicio identitate nu este vătămată din răutate, lăcomie sau neglijență, unde abilitatea de a raționa și aceea de a acționa sunt respectate de toată lumea și unde toate acestea se reflectă nu doar în inimile noastre, ci și în instituțiile și afacerile noastre.

îndrăznesc să sper că oamenii vor înceta să-și mai suprime fie Creierul Gânditor, fie Creierul Simțitor, pentru a le uni într-un mariaj sfânt al stabilității emoționale și maturității psihologice; că oamenii vor deveni conștienți de capcanele propriilor dorințe, de seducția confortului, de

distrugerile poftelor lor, căutând în schimb disconfortul care îi forțează să evolueze.

îndrăznesc să sper că falsa libertate a varietății va fi respinsă de oameni în favoarea libertății mai profunde și mai semnificative a angajamentului; că oamenii vor alege autolimitările mai degrabă decât căutarea iluzorie a îngăduinței față de sine; că oamenii vor cere ceva mai bun *pentru ei*, înainte de a cere ceva mai bun pentru lume.

Acestea fiind spuse, îndrăznesc să sper că modelul afacerilor cu publicitate online se va face naibii scrum într-o zi; că presa nu va mai fi tentată să optimizeze conținutul știrilor pentru a avea impact emoțional, ci mai degrabă utilitate informațională; că tehnologia nu va mai căuta să exploateze fragilitatea noastră psihologică, ci să o contrabalanseze; că informația va fi din nou valoroasă; că *orice* va avea din nou o valoare.

îndrăznesc să sper că motoarele de căutare și algoritmiile rețelelor sociale vor fi optimizate în parametrii adevărului și ai relevanței sociale și nu doar pentru a le arăta oamenilor ce vor să vadă; că vor exista algoritmi terți, independenți, care vor evalua veridicitatea titlurilor, a site-urilor și a poveștilor în timp real, permițându-le utilizatorilor să treacă mai rapid prin rahaturile propagandistice pentru a se apropia de adevărul bazat pe fapte; că datele empirice rezultate în urma testelor vor fi respectate mai mult, deoarece într-un ocean infinit de credințe posibile, datele empirice sunt singurul nostru colac de salvare.

îndrăznesc să sper că într-o zi vom avea inteligență artificială care să asculte toată prostiile pe care le scriem sau facem pentru a arăta (poate doar nouă) care ne sunt erorile cognitive, presupunerile neinformate și prejudecățile — ca un fel de notificare apărută pe telefon pentru a te anunța că ai exagerat rata șomajului când te certai cu unchiul tău sau că vorbeai aiurea aseară, când postai mesaje furioase pe bandă rulantă.

îndrăznesc să sper că vor exista unelte care ne vor ajuta să înțelegem statisticile, proporțiile și probabilitățile în timp real pentru a ne da seama că *nu* are nicio legătură cu noi faptul că într-un colț îndepărtat al lumii sunt împușcați câțiva oameni, oricât de înfricoșător ar arăta știrea la televizor; că cele mai multe „crize” sunt ne semnificative din punct de vedere statistic,

fiind doar zgomot de fond; și că cele mai multe crize *reale* sunt prea lente și neinteresante pentru a primi atenția cuvenită.

îndrăznesc să sper că educația va fi, în sfârșit, refăcută, înglobând nu doar practici terapeutice care să-i ajute pe copii în dezvoltarea lor emoțională, ci și libertatea de a alerga, a-și jula genunchii și a intra în tot soiul de buclucuri. Copiii sunt regii și reginele antifragilității, maeștri ai durerii. Noi suntem cei speriați.

îndrăznesc să sper că dezastrele iminente ale schimbărilor climatice și automatizării vor fi atenuate, dacă nu chiar prevenite, prin inevitabila explozie a tehnologiei generate de iminenta revoluție AI; că nu vom fi uciși cu toții de vreun dobitoc cu acces la arme nucleare înainte să se întâmple asta; că nu va răsări o religie umană nouă și radicală care ne va convinge să ne distrugem, așa cum au făcut-o atâtea până acum.

îndrăznesc să sper că AI se grăbește să dezvolte o nouă religie virtuală atât de tentantă că nimeni dintre noi nu se va putea rupe de ea pentru a se întoarce la stadiul în care ne călcăm în picioare și ne ucidem. O biserică în ceruri, doar că una care va fi experimentată ca un joc video universal. Vor exista ofrande, rituri și împărtășanii, dar și puncte, recompense și sisteme de evoluție în baza strictei aderări. Vom fi cu toții activi în rețea și vom rămâne în rețea, pentru că doar așa vom putea influența zeii AI și prin urmare doar așa vom putea avea acces la singurul izvor capabil să potolească dorința noastră neostoită de sens și speranță.

Bineînțeles că grupuri de oameni se vor revolta împotriva zeilor AI. Dar și asta va face parte din design, întrucât umanitatea are întotdeauna nevoie de facțiuni religioase opuse, căci numai așa ne putem dovedi sensul. Bande de păgâni și de eretici se vor uni în acest peisaj virtual, iar noi ne vom petrece mare parte din timp luptând și criticând diferitele facțiuni. Vom căuta să distrugem pozițiile morale ale celorlalți și să micșorăm realizările fiecăruia, fără să ne dăm seama că toate acestea sunt programate. Înțelegând că energia creatoare a oamenilor apare doar în stare de conflict, AI va genera nesfârșite serii de crize artificiale pe tărâmurile virtuale sigure, unde productivitatea și ingeniozitatea pot fi cultivate și folosite în scopuri mai înalte, pe care noi nici măcar nu le vom cunoaște sau înțelege. Speranța

omenească va fi colectată ca o resursă, un rezervor nesfârșit de energie creativă.

Ne vom depune rugile pe altarele digitalizate ale AI. Vom respecta regulile lor arbitrare și vom juca jocurile lor, dar nu pentru că vom fi forțați, ci pentru că vor fi atât de bine făcute încât *ne vom dori să o facem*.

Vrem ca viețile noastre să însemne ceva și, cu toate că avansul amețitor al tehnologiei face tot mai dificilă găsirea unui sens, vom cunoaște inovația supremă în ziua în care vom putea fabrica sens fără luptă sau conflict și vom găsi semnificație fără necesitatea morții.

Iar apoi, într-o zi, poate vom fi chiar integrați mașinilor. Conștiința noastră individuală va fi supusă lor. Vor dispărea speranțele individuale. Ne vom întâlni și contopi în *cloud*, iar sufletele noastre digitalizate se vor împleti într-un dans în furtuna informațiilor, într-o ploaie de biți și funcții îmbinate armonios într-o armonie gigantică și nevăzută.

Vom fi evoluat atunci într-o mare entitate necunoscută. Vom fi depășit limitările propriilor minți conduse de valori. Vom trăi dincolo de mijloace și scopuri, pentru că vom fi mereu ambele, unul și același lucru. Vom depăși puntea evoluționistă către „ceva mai mare” și vom înceta să mai fim oameni.

Poate că atunci nu doar că vom înțelege, într-un final, ci chiar vom accepta Adevărul Inconfortabil: că importanța noastră este imaginară, rostul nostru este inventat și noi suntem ce am fost mereu — nimic.

Nimic am fost dintotdeauna.

Și atunci, doar atunci, poate că ciclul etern al speranței și distrugerii va ajunge la bun sfârșit.

Sau.’..?

Mulțumiri

În multe sensuri, cartea asta a cunoscut pe propria piele adevărul titlului său chiar în timpul scrierii, în multe momente, părea că totul e iremediabil distrus, în măsura în care am picat în plasa propriilor speranțe deșănțate. Dar cumva — adesea târziu în noapte, când priveam cu ochii împăienjeniți adunătura de cuvinte de pe ecran — lucrurile s-au legat. Iar acum sunt incredibil de mândru de rezultat.

Nu aș fi supraviețuit acestei munci fără ajutorul și susținerea unui mare număr de persoane. Editorul meu, Luke Dempsey, care a trăit cu aceeași țevă la tâmplă vreme de șase luni (sau mai mult) — ai reușit să rezolvi totul în timpul dat, prietene. Îți mulțumesc. Mollie Glick, care de-acum e mai mult zâna mea personală decât un simplu agent — m-am trezit, după care în viața mea au apărut tot felul de nebunii extraordinare. E incredibil. Echipei mele din online, Philip Kemper și Drew Birnie, care continuă să mă facă să par mult mai competent și mai înțelept decât sunt de fapt — sunt extrem de mândru de ceea ce am reușit noi trei să construim online și abia aștept să văd de ce veți fi în stare în următorii ani.

Apoi vreau să le mulțumesc brumei de prieteni care au fost lângă mine când a contat: Nir Eyal — care m-a scuturat și m-a pus la treabă în multe dimineți înghețate din New York când aș fi preferat să rămân în pat. Lui Taylor Pearson, James Clear și Ryan Holiday — pentru că mi-au ascultat delirurile când am avut nevoie (adică destul de frecvent), oferindu-mi răbdători sfaturile lor. Peter Shallard, Jon Krop și Jodi Ettenberg — pentru că au renunțat la ale lor pentru a citi câte un capitol mutilat, răspunzând cu notele și observațiile lor. Lui Michael Covell — pentru că e un frate din raftul întâi. Și lui WS, pentru că a reușit cumva să fie deopotrivă cauza și soluția acestui haos — ai fost o inspirație nemaipomenită, fără ca măcar să-ți propui asta. „Șmecheria e să muști mai mult decât poți mesteca... și apoi să mesteci”.

Aș fi ingrat dacă nu aș aminti Capitolul NYC al Gentleman’s Literary Safari — de unde să fi știut eu că un cenaclu de tocilari inițiat în bucătăria mea

vara trecută avea să devină principalul eveniment al fiecărei luni? Mare parte din cartea asta s-a născut din lungile noastre vagabondaje filosofice. Vă mulțumesc. Și, dragilor, nu uitați: „Existența este întotdeauna existența unei flinte”.

În cele din urmă, vreau să-i mulțumesc minunatei mele soții, Fernanda Neute. Aș putea scrie o pagină întreagă de laude despre această femeie și despre cât de mult înseamnă pentru mine și totul ar fi absolut adevărat. Voi economisi totuși cerneala și hârtia — așa cum și-ar dori și ea — și voi încerca să fac un rezumat, îți mulțumesc pentru darul angajamentului și limitelor. Dacă voi fi vreodată capabil să nu mai sper la nimic, asta se va întâmpla din simplul motiv că sunt deja alături de tine.