

OD AUTORA SVĚTOVÉHO BESTSELLERU
DŮMYSLNÉ UMĚNÍ, JAK MÍT VŠECHNO U PR**LE

VŠECHNO

JE V

PR**LI

KNIHA O NADĚJI

MARK

MANSON

VŠECHNO JE V PRLI**

Copyright © 2019 by Gary Mark Manson

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jana Charvátová, 2020

Cover © Kreativní bojovníci s. r. o., 2020

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2020

ISBN 978-80-7642-838-6 (pdf)

MARK MANSON

**VŠECHNO
JE V PR**LI**

KNIHA O NADĚJI



Samozřejmě Fernandě

Obsah

ČÁST I: NADĚJE	9
Kapitola 1: Nepohodlná pravda	11
Kapitola 2: Sebekontrola je jen iluze	27
Kapitola 3: Newtonovy zákony emocí	53
Kapitola 4: Jak si splnit všechny své sny	81
Kapitola 5: Naděje je v prdeli	117
ČÁST II: VŠECHNO JE V PRDELI	139
Kapitola 6: Vzorec lidskosti	141
Kapitola 7: Bolest je univerzální konstanta	165
Kapitola 8: Ekonomie pocitů	193
Kapitola 9: Konečné náboženství	215
Poděkování	233
Poznámky	235

ČÁST I

NADĚJE

Kapitola 1

Nepohodlná pravda

Na malém kousku země na poklidném venkově střední Evropy, uprostřed skladištních budov v bývalých kasárnách vzniklo ohnisko zeměpisně soustředěného zla, hutnějšího a temnějšího než cokoliv, co svět kdy viděl. V průběhu čtyř let zde bylo systematicky tříděno, zotročováno, mučeno a zabíjeno více než 1,3 milionu lidí; to vše se stalo na území jen o trochu větším, než je Central Park na Manhattanu. A nikdo nic neudělal, aby to zastavil.

Až na jednoho muže.

Zní to jako z pohádek nebo komiksů: hrdina střemhlav napochoduje do ohnivých bran pekelných, aby se střetl s nějakým obrovským zhmotněním zla. Šance na přežití je mizivá. Zdůvodnění směšné. Přesto náš úžasný hrdina nikdy nezaváhá, nikdy nesejde z cesty. Stojí s hlavou vztyčenou a zabije draka, zničí démonické vetřelce, zachrání planetu a možná i jednu nebo dvě princezny.

A na krátký čas existuje naděje.

Ale tohle není příběh naděje. Tohle je příběh, kdy je naprosto úplně všechno v prdeli. V prdeli takových rozměrů a v takovém měřítku, jaké si dneska, zabalení do měkounkých dek a přihlášení k Wi-Fi zdarma, ani vy, ani já neumíme představit.

Witold Pilecki byl válečným hrdinou, už když se rozhodl vplížit do Osvětimi. Jako mladý Jako mladý důstojník byl Pilecki

v roce 1918 vyznamenán v polsko-sovětské válce. Nakopal komunisty do zadku dřív, než si většina lidí uvědomila, co jsou ty komoušský parchanti zač. Po válce se Pilecki přestěhoval na polský venkov, oženil se s učitelkou a měl dvě děti. Našel zálibu v jízdě na koni, nošení parádních klobouků a kouření doutníků. Život byl obyčejný a dobrý.

Pak se stala ta věc s Hitlerem; nacisti bleskově obsadili půl Polska dřív, než si stačilo vůbec nazout boty. Za necelé dva měsíce Polsko ztratilo celé území. Nebyl to úplně férový boj, zatímco nacisti útočili ze západu, z východu zaútočili Sověti. Bylo to jako být uvězněný mezi mlýnskými kameny, kdy jedním byl megalomanský masový vrah, snažící se ovládnout svět, a druhým nekontrolovatelně bující nesmyslná genocida. Akorát si pořád nejsem jistý, který byl který.

Ve skutečnosti byli Sověti zpočátku krutější než nacisti. Tuhle hovadinu už jednou udělali, víte tu s názvem „svrhnout vládu a zotročit národ podle své pochybné ideologie“. Nacisti byli pořád tak trochu imperialistickými nováčky (což není složité si představit, když se podíváte na Hitlerův knírek). V prvních měsících války Sověti shromáždili odhadem přes milion polských občanů a poslali je na východ. Chvilku se nad tím zamyslete. Během několika měsíců byl milion lidí prostě pryč. Někteří se zastavili až v gulazích na Sibiři; jiní byli objeveni v masových hrobech o několik desetiletí později. Další se stále pohřešují.

Pilecki se účastnil těchto bojů – proti Němcům i Sovětům. Po jejich porážce on a jeho polští spolubojovníci založili ve Varšavě ilegální odbojovou skupinu. Nazvali se Tajná polská armáda.

Na jaře roku 1940 se k Tajné polské armádě dostala informace, že Němci budují rozsáhlý vězeňský komplex na okraji odlehlého města v jižní části země. Němci jej nazvali Osvětim. Do léta 1940 ze západního Polska zmizely tisíce důstojníků a vůdčích polských osobností. Odbojem se šířil strach, že

stejně hromadné zatýkání jako to Sověty na východě země se děje i na západě. Pilecki a jeho spolubojovníci pojali podezření, že Osvětim, vězení o velikosti menšího města, byla pravděpodobně zapojena do zmizení občanů a možná už hostila tisíce bývalých polských vojáků.

Právě tehdy se Pilecki dobrovolně přihlásil, že se do Osvětimi dostane. Původně to byla záchranná akce – nechá se zatknout, a až bude uvnitř, shromáždí ostatní polské vojáky, zorganizuje vzpouru a uprchne z vězení.

Byl to tak sebevražedný plán, že se klidně mohl rovnat žádosti o povolení skočit pod vlak. Jeho nadřazení si mysleli, že se zbláznil, což mu taky nezapomněli zdůraznit.

Ale jak týdny plynuly, problém se víc a víc zhoršoval: tisíce elitních Poláků mizely a Osvětim pořád byla ve spojeneckých zpravodajských sítích slepým bodem. Spojenci neměli tušení, co se tam děje, a byla jen malá šance to zjistit. Nakonec Pileckého velící důstojníci ustoupili. Jednou večer se na běžném kontrolním stanovišti ve Varšavě Pilecki nechal zatknout jednotkou SS za porušení zákazu vycházení. A brzy byl na cestě do Osvětimi; jediný muž, který se nechal dobrovolně uvěznit v nacistickém koncentračním táboře.

Jakmile dorazil na místo, zjistil, že situace v Osvětimi je ještě horší, než kdokoliv mohl předpokládat. Vězni se při nástupech běžně stříleli za malé prohřešky jako nesprávný apel nebo nepozornost. Práce byla vyčerpávající a nekonečná. Muži pracovali do úmoru, často plnili úkoly, které byly naprosto bezvýznamné. Během prvního měsíce, kdy byl Pilecki vězněm zemřela vyčerpáním, na zápal plic nebo zastřelením celá jedna třetina mužů z jeho ubikace. Bez ohledu na tuto situaci se koncem roku 1940 Pileckému, tomu zatracenému superhrdinovi, i tak podařilo zorganizovat špionážní operaci.

Ach, Pilecki – ty titáne, ty šampione letící nad vši zkázou – jak se ti podařilo vytvořit výzvědnou síť pomocí zpráv

vyrytých do prádelních košů? Jak jsi, jako *MacGyver*, postavil tranzistorové rádio z náhradních dílů a ukradených baterií a úspěšně vysílal Tajné polské armádě plány útoku na vězeňský tábor? Jak jsi vytvořil pašerácké jednotky, abys zajistil jídlo, léky a oblečení vězňům, čímž jsi zachránil bezpočet životů a zasel jsi naději do nejhlubších temných koutů lidských srdcí? Co udělal svět, aby si tě zasloužil?

V průběhu dvou let Pilecki vybudoval uvnitř Osvětimi celou odbojovou jednotku. Bylo zde velení, hodnosti a důstojníci; logistická síť; a komunikační linky s vnějším světem. Téměř dva roky tohle všechno unikalo pozornosti důstojníků SS. Pileckého hlavním cílem bylo vyvolat celotáborovou vzpouru. Věřil, že s pomocí a koordinací zvnějšku může podniknout útek z věznice, porazit dozorce SS, kteří na celý tábor neměli dostatek lidí, a vypustit desítky tisíc skvěle trénovaných polských partyzánů do divočiny. Poslal svoje plány a hlášení do Varšavy. Měsíce čekal. Měsíce přežíval.

Pak ale přišli Židé. Nejprve v autobusech. Pak narvaní ve vlacích. Brzy jich přijížděly desítky tisíc; jako vlnící se proud lidí, vznášející se na moři smrti a zoufalství. Zbavené veškerého rodinného majetku a důstojnosti je mechanicky nahnali do nově opravených „sprch“, kde je zplynovali, a jejich těla pak spálili.

Pileckého zprávy vnějšimu světu byly stále zběsilejší. Zabíjejí zde tisíce lidí každý den. Většinou Židy. Počet obětí by mohl potenciálně dosahovat milionů. Prosil Tajnou polskou armádu, aby tábor okamžitě osvobodila. Říkal, že pokud nemohou tábor osvobodit, tak aspoň at' ho bombardují. Pro rány boží, aspoň zničte plynové komory. Aspoň ty.

Tajná polská armáda jeho zprávy dostala, ale došla k názoru, že přehání. Ani ve skrytu duše je nenapadlo, že by něco mohlo být tak v prdeli. To nebylo možné.

Pilecki byl vůbec prvním člověkem, který upozornil svět na holokaust. Jeho zprávy byly předávány různým odbojovým skupinám v Polsku, pak se dostaly k polské exilové vládě ve Velké Británii, která je předala spojeneckému velitelství v Londýně. Informace se nakonec dostaly k Eisenhowerovi a Churchillovi.

Také si mysleli, že si Pilecki vymýšlí.

V roce 1943 si Pilecki uvědomil, že jeho plány na vzpouru a útěk se nikdy neuskuteční: Tajná polská armáda nepřijde. Američani a Angličani rovněž ne. S největší pravděpodobností přijdou Sověti – a ti by byli horší. Pilecki se rozhodl, že je příliš riskantní nadále zůstat v táboře. Byl čas utéct.

V jeho podání to samozřejmě vypadalo jednoduše. Nejprve předstíral nemoc, aby ho umístili do táborové nemocnice. Tam zalhal doktorům, k jaké skupině patří, aby se dostal na noční službu do pekárny, která byla na okraji tábora blízko řeky. Když ho doktoři propustili, zamířil do pekárny, kde „pracoval“ až do dvou hodin ráno, kdy se dopékala poslední várka chleba. Pak už to šlo ráz naráz: přestříhnout telefonní kabely, tiše otevřít zadní dveře, převléct se do ukradených civilních šatů, aniž si toho všimnou dozorcí SS, za střelby utíkat k řece a pak se podle hvězd dostat do civilizace.

V dnešním světě je hodně věcí v prdeli. Ne v prdeli na úrovni nacistického holokaustu (to ani zdaleka ne), ale přesto docela v prdeli.

Příběhy, jako například ten Pileckého, nás inspirují. Dávají nám naději. Nutí nás říct: „Sakra, věci tehdy byly *o dost* horší, a *tenhle* chlápek to překonal. Co jsem udělal *já* v poslední době?“ – což je pravděpodobně to, na co bychom se měli v této povalečsko-vědátorské éře tweetových bouří a potupného porna sami sebe ptát. Pokud vykoukneme ze své ulity a získáme jinou perspektivu, uvědomíme si, že zatímco hrdinové

jako Pilecki zachraňovali svět, my zde odháníme komáry a stěžujeme si, že klimatizace neběží na dostatečný výkon.

Pileckého příběh je ta nejhrdinštější věc, na kterou jsem během svého života narazil. Protože hrdinství není jen odvaha nebo vychytralost. Tyhle vlastnosti jsou běžné a jsou celkem často součástí obyčejných situací. Ne, být hrdinou je schopnost vykouzlit naději tam, kde žádná není. Zapálit sirku, aby ozářila prázdnotu. Ukázat nám možnost lepšího světa – ne lepšího světa podle našich představ, ale světa, o kterém jsme ani neměli tušení, že by *mož* existovat. Vzít situaci, kdy to vypadá, že je vše naprosto v prdeli, a i přesto z ní vytěžit něco dobrého.

Odvaha je běžná. Houževnatost také. Ale hrdinství má ještě filozofický rozměr. Obsahuje nějaké skvělé „Proč?“, které hrdina vyloží na stůl – nějakou úžasnou příčinu nebo neochvějné přesvědčení, které je bez ohledu na situaci neotřesitelné. A to je důvod, proč jako kultura dnes tak zoufale potřebujeme hrdiny: ne protože jsou věci nutně tak špatné, ale protože jsme ztratili to jednoznačné „Proč?“, které pohánělo předchozí generace.

Jsme kultura, jež nepotřebuje mír, blahobyt nebo nové značky na kapoty našich elektrických aut. Všechno máme. Potřebujeme něco daleko méně jistého. Jsme kultura a lidé, kteří potřebují naději.

Poté, co na vlastní oči viděl válku, mučení, smrt a genocidu, Pilecki nikdy neztratil naději. Přestože přišel o svoji zemi, rodinu, přátele, a téměř i o svůj vlastní život, nikdy neztratil naději. I během poválečné sovětské okupace nikdy neztratil naději na svobodné a nezávislé Polsko. Nikdy neztratil naději na tichý a šťastný život pro své děti. Nikdy neztratil naději, že zachrání ještě víc životů, že pomůže více lidem.

Po válce se Pilecki vrátil do Varšavy a pokračoval ve špehování, tentokrát komunistické strany, která se právě chopila

moci. Opět byl prvním, kdo upozornil Západ na pokračující zlo, v tomto případě, že Sověti pronikli až do polské vlády a zmanipulovali volby. Také byl prvním, kdo zdokumentoval sovětská zvěrstva spáchaná na východě během války.

Ale tentokrát byl odhalen. Varovali ho, že bude zatčen, a dali mu tak šanci uprchnout do Itálie. Ale Pilecki odmítl – radši zůstane a zemře jako Polák, než aby utíkal a žil jako někdo, koho by nepoznával. Svobodné a nezávislé Polsko bylo jeho jediným zdrojem naděje. Bez něho byl ničím.

A tak byla naděje jeho koncem. Komunisti zatkli Pileckého v roce 1947 a rozhodně s ním nejednali v rukavičkách. Téměř po celý rok ho mučili tak krutě a důsledně, že své ženě vzkázal, že „Osvětím byla procházkou růžovým sadem“.

Přesto se svými vyšetřovateli nespolupracoval.

Nakonec, když si uvědomili, že z něj žádné informace nedostanou, se komunisti rozhodli z něj udělat odstrašující příklad. V roce 1948 proběhl zinscenovaný proces, ve kterém Pileckého obvinili ze všeho možného – od falšování dokumentů a porušování zákazu vycházení až po špionáž a zradu. O měsíc později byl uznán vinným a odsouzen k trestu smrti. V poslední den soudu Pileckému umožnili pronést závěrečnou řeč. Prohlásil, že jeho věrnost patřila vždy Polsku a jeho lidu, že nikdy nezradil polského občana ani mu neublížil a ničeho nelituje. Svoji řeč zakončil slovy: „Snažil jsem se žít tak, abych v hodině svojí smrti cítil radost, a ne strach.“

A pokud to není ta nejhustější věc, kterou jste kdy slyšeli, tak chci žít váš život.

JAK VÁM MOHU POMOCI?

Kdybych pracoval u Starbucks, psal bych místo jmen zákazníků na jejich hrnky s kávou následující:

Jednoho dne Vy a vaši milovaní zemřete. A na tom, co řeknete nebo uděláte, bude záležet jen malé skupině lidí, a to jen na strašně krátkou dobu. Tohle je Nepohodlná pravda života. A to, co děláte nebo říkáte, je jen složitě vyhýbání se této pravdě. Jsme jen nicotný vesmírný prach, který do sebe naráží a bemží se na matičce Zemi. Namlouváme si vlastní důležitost. Vytváříme si vlastní smysl – jsme nicotní.

Užijte si Vaše zasrané kafe.

Musel bych to samozřejmě psát hodně malým písmem. A asi by to i chvíli trvalo, takže by se fronta ranní špičky táhla daleko ze dveří. Což by také nebyl znak zrovna dobrého zákaznického servisu. Toto je pravděpodobně důvod, proč jsem nezaměstnatelný.

Ale vážně – jak můžete někomu s klidným svědomím popřát „hezký den“, když víte, že jeho myšlenky a motivace pramení z nikdy nekončící potřeby vyhýbat se neodmyslitelné bezvýznamnosti lidského bytí?

Protože v nekonečném prostoru a čase vesmír nezajímá, jestli výměna kyčelního kloubu vaší matky dopadne dobře nebo že vaše děti chodí na vysokou školu nebo že si váš šéf myslí, že jste zprasili tabulku. Nezajímá ho, zda prezidentské volby vyhrají demokraté, nebo republikáni. Nezajímá ho, jestli nějakou celebritu přistihnou, jak šňupe kokain při divoké masturbaci na letištním WC (zase). Nezajímá ho, že hoří les, že ledy tají a hladiny vod stoupají, že se vzduch vaří nebo že se všichni vypaříme při útoku nadřazené mimozemské civilizace.

Vás to ale zajímá.

Vás to zajímá a zoufale se snažíte přesvědčit sami sebe, že když to zajímá vás, tak to vše musí mít nějaký obrovský vesmírný smysl.

Vás to zajímá, protože hluboko uvnitř sebe cítíte ten smysl pro důležitost, abyste mohli utéct před Nepohodlnou pravdou,

abyste utekli před nepochopitelností své existence, aby vás nerozmačkala váha vaší vlastní materiální bezvýznamnosti. A vy – stejně jako já, jako všichni ostatní – pak promítáte světu tento obraz důležitosti, protože vám to dává naději.

Je na tuto konverzaci příliš brzy? Tady, dejte si ještě jedno kafe. Dokonce jsem na něj pěnou nakreslil mrkajícího smajlíka. Není roztomilý? Počkám, než ho zveřejníte na Instagramu.

Fajn, kde jsme to byli? O, ano! Nepochopitelnost vašeho bytí – správně. Teď si asi myslíte: „No, Marku, myslím, že jsme tu všichni z nějakého důvodu a nic není náhoda a záleží na všech, protože všechny naše činy ovlivňují aspoň někoho, a pokud můžeme někomu pomoci, tak to stojí za to, ne?”

Vy jste prostě rozkošní!

Vidíte, to mluví vaše naděje. Tuhle historku vytváří vaše mysl, abyste ráno vstali z postele: *něco* musí stát za to, protože bez toho nemáte důvod žít. A nějaká forma jednoduché nezištnosti nebo zmírnění utrpení je pohon pro naši mysl, aby se cítila, že stojí za to něco udělat.

Naše duše potřebuje naději, aby se mohla cítit jako ryba ve vodě. Naděje je palivem našeho duševního pohonu. Je to jako poleva na dortu. A spousta dalších kýčovitých metafor. Bez naděje vaše duševní vybavení začne strádat. Pokud nevěříme, že existuje naděje, že budoucnost bude lepší než přítomnost, že se náš život nějakým způsobem zlepší, pak duševně umíráme. Koneckonců když není naděje, že se věci zlepší, tak proč žít – proč vůbec něco dělat?

Tohle je něco, co spousta lidí nechápe: opak štěstí není vztek nebo smutek.¹ Pokud jste vzteklí nebo smutní, znamená to, že vám něco není u prdele. Znamená to, že vám na něčem záleží. Znamená to, že pořád máte naději.²

Ne, opakem štěstí je beznaděj, nekonečně šedý obzor odevzanosti a lhostejnosti.³ Je to názor, že všechno je v prdeli, tak proč se něčím zabývat?

Beznaděj je chladný a neradostný nihilismus, pocit, že nic nemá cenu, tak do háje s tím – proč nedělat blbosti, neužít si s manželkou šéfa nebo nevystřílet školu? Je to Nepohodlná pravda, tiché uvědomění, že tváří v tvář nekonečnu se vše, o co bychom mohli stát, rychle blíží nule.

Beznaděj je kořenem úzkosti, duševních nemocí a depresí. Je to zdroj veškerého trápení a příčina všech závislostí. Není to přehnané.⁴ Chronická úzkost je krizí naděje. Je to strach z neúspěšné budoucnosti. Je to víra v bezvýznamnou budoucnost. Klam, závislost, posedlost – naráz to jsou zoufalé a nutkavé pokusy vytvořit naději, jeden nervózní tik nebo utkvělá touha.⁵

Vyhýbání se beznaději – tedy vytváření naděje – se pak stává hlavním projektem naší mysli. Veškerý význam, vše, co víme o sobě a o světě, je vytvořeno pro udržování naděje. A proto je naděje ta jediná věc, pro kterou jsme ochotni zemřít. Naděje je to, čemu věříme, že je větší než my sami. Bez ní jsme ničím.

Když jsem byl na univerzitě, můj děda zemřel. Několik následujících let jsem měl intenzivní pocit, že musím žít tak, aby na mě byl děda hrdý. *Připadalo* mi to v nějakém hlubším významu rozumné a logické, ale nebylo tomu tak. Ve skutečnosti to vůbec nedávalo žádný smysl. Neměl jsem s ním bližší vztah. Nikdy jsme si netelefonovali. Ani jsme si nedopisovali. V posledních pěti letech jsem ho ani neviděl.

Nemluvě o tom, že byl mrtvý. Jak moje „žítí, aby na mě mohl být pyšný“ cokoliv ovlivňovalo?

Jeho smrt mě donutila se lehce dotknout Nepohodlné pravdy. Moje mysl začala pracovat na vybudování naděje z této situace, aby mně pomáhala udržet nihilismus v patričních mezích. Moje mysl rozhodla, že když byl nyní můj děda zbavený možnosti naděje a úsilí, bylo důležité, abych pokračoval v naději a úsilí na jeho počest. Tohle byla pro moji mysl kapka víry, moje malé náboženství smyslu.

A ono to fungovalo! Na krátkou chvíli jeho smrt zaplnila jinak všední a prázdné zážitky důležitostí a smyslem. A ten smysl mi dal naději. Možná jste cítili něco podobného, když vám zemřel někdo blízký. Je to běžný pocit. Řeknete si, že budete žít takovým způsobem, na který by váš blízký byl pyšný. Že svůj život využijete k oslavě jeho života. Řeknete si, že to je důležitá a dobrá věc.

A tahle „dobrá věc“ je to, co nám pomáhá v těchto chvílích existenční hrůzy. Chodil jsem kolem a představoval si, jak mě děda sleduje jako opravdu zvědavý duch; neustále jsem se ohlížel přes rameno. Muž, kterého jsem za živa sotva znal, měl teď najednou obrovské obavy, jak jsem si vedl při zkoušce z matematiky. Bylo to naprosto iracionální.

Naše duše vyrábí tyto malé narativy, kdykoliv stojí tváří v tvář nepřizní osudu; před- a po- příběhy, které si vymýšlíme pro sebe. Tyto narativy naděje musíme stále udržovat naživu, i když začnou být nerozumné nebo destruktivní, protože to jsou jediné stabilizační síly, ochraňující naši mysl před Nepohodlnou pravdou.

Narativy naděje jsou tím, co nám dává smysl života. Nejenže poukazují na to, že *je* něco lepšího v budoucnosti, ale že je vlastně možné jít ven a něčeho dosáhnout. Když lidé žvaní, že musí najít „životní cíl“, vlastně chtějí říct, že už není jasné, na čem jim záleží, co by bylo hodné využití jejich omezeného času na Zemi⁶ – zkrátka v co doufat. Perou se s vidinou, jak vypadala nebo by měla vypadat cesta jejich životem.

Je to těžká věc: najít podobu své cesty životem. Je to těžké, protože neexistuje způsob, jak s jistotou vědět, jestli je zrovna tahle cesta správná. To je důvod, proč se spousta lidí obrací k náboženství, protože náboženství uznává tento permanentní stav neznáma a tváří v tvář tomu se dožaduje víry. To je také pravděpodobně jeden z důvodů, proč věřící lidé trpí

daleko méně depresi a nepáchají tolik sebevražd jako lidé bez víry: víra je ochrání před Nepohodlnou pravdou.⁷

Ale vaše narativy naděje nemusí být náboženské. Mohou být čímkoliv. Tato kniha je *mým* malým zdrojem naděje. Dává mi cíl; dává mi smysl. A kolem naděje jsem vybudoval příběh, že věřím, že tahle kniha pomůže aspoň pár lidem a mohla by trochu zlepšit můj život a tenhle svět.

Vím to jistě? Ne. Ale tohle je můj před- a po- příběh a držím se ho. Pomáhá mi ráno vstát z postele a udržuje mě nadšeného ze života. A to nejenže není špatná věc, je to ta *jediná* věc.

Pro některé lidi tento před- a po- příběh znamená dobře vychovat děti. Pro další znamená ochraňovat životní prostředí. Pro jiné to je vydělávat hromady peněz a koupit si gigantickou loď. A pro další jen zlepšení golfového švihů.

Nemusíme si to uvědomovat, ale máme tyhle narativy, které jsme si z nějakého důvodu zvolili. Nezáleží, jestli jde cesta vaší naděje skrz náboženskou víru nebo je založená na důkazní teorii, intuici či na dobře zdůvodněných argumentech – všechny mají stejný výsledek: máte nějakou víru, že (a) je v budoucnosti potenciální růst nebo zlepšení či spasení a (b) jsou tu cesty, jak se k nim nasměřovat. Tak to je. Den po dni, rok po roce, naše životy se skládají z překrývajících se narativů naděje. Jsou psychologickým zlatem na konci duhy.

Pokud to zní nihilisticky, prosím, nechápejte to špatně. Tato kniha není obhajobou nihilismu. Je proti nihilismu – proti oběma – nihilismu v nás i rostoucímu smyslu pro nihilismus, který, jak to tak vypadá, bují v moderním světě.⁸ A pokud chcete úspěšně argumentovat proti nihilismu, musíte u něj začít. Musíte začít u Nepohodlné pravdy. Odtud musíte pomalu budovat přesvědčivý důvod pro naději. A ne jen tak nějakou naději, ale udržitelnou a přívětivou naději. Naději, která nás svede dohromady, spíše než aby nás rozdělila. Naději, jež je mohutná a mocná, ale pořád nohama na zemi, rozumná

a reálná. Naději, která nás ponese do konce našich dní s pocitem vděčnosti a uspokojení.

Není to jednoduché (překvapivě). A v jednadvacátém století je to složitější než kdy dřív. Nihilismus a čistý požitek touhy, která to všechno doplňuje, svírají dnešní svět. Je to moc v zájmu o moc. Úspěch v zájmu úspěchu. Potěšení v zájmu potěšení. Nihilismus neuznává širší „proč“. Neřídí se žádnou větší pravdou nebo důvodem. Je to jednoduché, „protože to je příjemné“. A to je důvod, jak uvidíme, proč všechno vypadá tak černě.

PARADOX POKROKU

Žijeme v zajímavé době, kdy jsou věci rozhodně lepší, než byly předtím. I přesto trápíme mysl myšlenkami, že svět je jedna velká toaletní mísa těsně před spláchnutím. Bohatým, rozvinutým světem se šíří iracionální pocit beznaděje. Je to paradox pokroku: čím lepší věci máme, tím víc se cítíme úzkostlivě a zoufale.⁹

V posledních letech spisovatelé jako Steven Pinker a Hans Rosling zpracovali studii o tom, že je špatně cítit se tak pesimisticky, protože věci jsou vlastně lepší než dřív a pravděpodobně se budou ještě zlepšovat.¹⁰ Oba muži zaplnili tlusté svazky knih tolika tabulkami a grafy, že začínají na jedné stránce a kupodivu si najdou cestu až na stránku druhou.¹¹ Oba dva sáhodlouze vysvětlují, že předsudky a nesprávné domněnky, které s sebou vláčíme, jsou právě ty, jež způsobují, že vnímáme věci horší, než ve skutečnosti jsou. Pokrok, argumentují, pokračoval nepřerušovaně moderní historií. Lidé jsou vzdělanější a gramotnější než kdy dřív.¹² Po desetiletí, možná i po staletí, mělo násilí sestupný trend.¹³ Rasismus, sexismus, diskriminace a násilí proti ženám jsou nejhorší věci zaznamenané v historii.¹⁴ Máme

více práv než kdykoli dřív.¹⁵ Půl planety má přístup k internetu.¹⁶ Extrémní chudoba ve světě je na nejnižší úrovni.¹⁷ Války jsou kratší a méně časté než kdykoli v zaznamenané historii.¹⁸ Umírá méně dětí a lidé žijí déle.¹⁹ Je více bohatství než kdy dřív.²⁰ Vyléčili jsme kupu nemocí a tak.²¹

A mají pravdu. Je nutné tato fakta znát. Ale čtení těchto knih je jako poslouchat žvanění strýčka Larryho o tom, jak byly věci špatné, když byl ve vašem věku. I když má pravdu, nutně vás to nedonutí cítit se lépe, pokud jde o *naše* problémy.

Protože pro všechny dnes vydané dobré zprávy jsou zde další překvapivé statistiky: ve Spojených státech jsou po osmdesát let příznaky deprese a úzkosti mezi mladými lidmi stále na vzestupu a v posledních dvaceti letech se stále zhoršují i mezi dospělými.²² Nejenže lidé ve velkých počtech stále pociťují deprese, ale v každé další generaci jim propadají pořád mladší lidé.²³ Od roku 1985 muži a ženy hlásí nižší úroveň životní spokojenosti.²⁴ Problém je z části v tom, že hladina stresu již třicet let stále stoupá.²⁵ Počet případů předávkování drogami nedávno dosáhl vrcholu, když se Spojenými státy a Kanadou přehnal opiátová krize.²⁶ V americké populaci se rozmáhají pocity samoty a sociální izolace. Téměř polovina Američanů hlásí, že se cítí izolována, osamocena nebo vyřazena ze života.²⁷ Nejenže je světová společenská důvěra na nízké úrovni, ale ona stále klesá. To znamená, že čím dál tím víc lidí přestává důvěřovat vládám, médiím nebo i jeden druhému.²⁸ V osmdesátých letech probíhal výzkum, kdy se vědci ptali vzorku lidí, s kolika lidmi hovořili o svých osobních problémech v průběhu posledního půlroku. Nejčastější odpověď byla, že se třemi. V roce 2006 byla nejčastější odpověď nula.²⁹

Mezitím šel svět absolutně do háje. Cvoci mají přístup k nukleárním zbraním nebo jsou jen kousíček od toho, aby je získali. Světový extremismus je stále na vzestupu – ve všech formách, nalevo i napravo, náboženský i světský. Subkultury

jako konspirační teoretici, domobrana, survivalisté nebo „prepperi“ (ti, kteří se chystají na Armagedon – *pozn. překl.*) jsou stále populárnější, až téměř splynuly s běžným životem.

V zásadě jsme nejchráněnější a nejvíce prosperující lidé v historii světa, ale i tak cítíme větší beznaděj než předtím. Čím lepší věci máme, tím více si zoufáme. Je to paradox pokroku. A možná by se to dalo shrnout do jedné překvapující věty: když žijete na bohatém a bezpečném místě, tím spíš spácháte sebevraždu.³⁰

Neuvěřitelný pokrok v medicíně, bezpečnosti a hmotném bohatství, který se budoval po staletí, se nesmí podceňovat. Ale to jsou statistiky minulosti, a ne budoucnosti. A to je místo, kde musíme nevyhnutelně hledat naději: v našich vizích budoucnosti.

Protože naděje se nezakládá na statistikách. Naději nezajímá klesající trend ozbrojených přepadení nebo úmrtí při dopravních nehodách. Nezajímá ji ani, že loni nespadol žádný komerční let nebo že gramotnost v Mongolsku dosáhla nejvyšší hranice v historii (pokud tedy nejste Mongol).³¹

Naději nezajímají vyřešené problémy. Naděje touží pouze po problémech, které se musí teprve vyřešit. Protože čím víc se svět zlepšuje, tím víc můžeme ztratit.

K vytvoření a udržení naděje potřebujeme tři věci: pocit nadvlády, víru v hodnotu věcí a sounáležitost.³² „Nadvládou“ se myslí pocit kontroly nad svým vlastním životem, že jsme schopni ovlivnit vlastní osud. „Hodnota“ znamená, že najdeme v životě něco důležitého, k čemu se chceme dopracovat, něco lepšího, o co se chceme snažit. „Sounáležitostí“ se myslí to, že patříme ke skupině, která sdílí stejné hodnoty a usiluje o ně stejně jako my. Bez sounáležitosti se skupinou jsme izolovaní a naše hodnoty ztrácejí význam. Bez hodnot nemá cenu se něčemu věnovat. Bez „nadvlády“ cítíme bezvýznamnost

v cestě za svými cíli. Když ztratíme jeden z těchto bodů, ztratíme i ostatní dva. Když ztratíme jeden z bodů, tak ztratíme naději.

Abychom pochopili, proč nyní procházíme krizí naděje, musíme pochopit její mechanismus, jak se vytváří a udržuje. Následující tři kapitoly vysvětlí, jak se vyvíjejí tyto tři oblasti našich životů: pocit nadvlády (kapitola 2), naše hodnoty (kapitola 3) a sounáležitost (kapitola 4).

Pak se vrátíme k původní otázce: co se ve světě děje, že se cítíme pod psa, přestože se vše zlepšuje?

A odpověď vás možná překvapí.

Sebekontrola je jen iluze

Vše začalo bolestí hlavy.³³ „Elliot“ byl úspěšný muž, výkonný ředitel jedné prosperující firmy. Spolupracovníci i sousedé ho měli rádi. Uměl být okouzlující a sršel vtípem. Byl manželem, otcem a kamarádem a jezdil na fantastické dovolené k moři.

Až na to, že měl pravidelné bolesti hlavy. A nebyly to jen obyčejné bolesti hlavy, které zaženete růžovým kamarádem. Tohle byly bolesti, jež způsobovali permoníci svými kladivy, zářvaly se hluboko do hlavy a snažily se vás připravit o poslední špetičku rozumu.

Elliot bral prášky. Občas si dal šlofíka. Snažil se zbavit stresu a relaxovat. Prostě na to zapomenout a jít dál. Ale i tak bolesti pokračovaly. Vlastně se ještě zhoršily. Brzy byly tak hrozné, že Elliot nemohl v noci spát a ve dne pracovat.

Konečně se rozhodl jít k doktorovi. Doktor dělal svoji práci, provedl nějaké testy, jejichž složité výsledky pak přetlumočil Elliotovi: má nádor na mozku, přímo na čelním laloku. Přímo tam. Vidíte? Ta šedá skvrna vepředu. A, člověče, je velký. Odhaduji, že je velký jako baseballový míček.

Chirurg nádor vyřízl a Elliot šel domů. Vrátil se zpět do práce. Vrátil se k rodině a kamarádům. Vše vypadalo v pořádku a normálně.

Pak se všechno hrozně zhoršilo.

Elliotův výkon v práci šel dolů. Úkoly, které předtím plnil bez zaváhání, si dnes vyžadovaly spoustu koncentrace a snahy. Jednoduchá rozhodnutí, jako třeba jestli použít modré, nebo černé pero, ho zaměstnávala na hodiny. Dělal základní chyby a opravit mu je trvalo i týdny. Co si nenapsal, to nevěděl, zapomínal na jednání a uzávěrky, jako by byly urážkou časoprostoru.

Zprvu s ním kolegové soucítili a snažili se jeho kiksy zakrýt. Přece jen mu nedávno vyndali z hlavy meganádor. Posléze už žehlení jeho problémů nezvládali a Elliotovy výmluvy byly absurdní. Vynechal jsi schůzku s investorem, protože sis potřeboval koupit novou sešíváčku, Eliote? Jako vážně? Co sis myslel?

Po měsících zpackaných jednání a dalších kravin byla pravda nepopíratelná: Elliot přišel operací o něco víc než jen o nádor. A to něco byla podle jeho kolegů zatracená hromada firemních peněz. A tak byl Elliot propuštěn.

Jeho rodinný život na tom nebyl o nic líp. Představte si, že vezmete povalujícího se otce, nacpete ho do křesla, lehce opepříte opakováním *5 proti 5* a necháte ho odležet na čtyřicet hodin. Tohle byl Elliotův nový život. Propásl synovy zápasy baseballové Malé ligy. Nechodil na rodičovské schůzky jen proto, aby mohl sledovat maraton filmů s Jamesem Bondem. Zapomněl, že jeho žena upřednostňuje, když si s ní povídá častěji než jednou za týden.³⁴

Propukaly hádky s novými a neobvyklými argumenty – až na to, že se ve skutečnosti nedaly považovat za hádky. Hádky jsou většinou mezi dvěma stranami, kterým není vše u prdele. Zatímco jeho žena plivala oheň, Elliot měl problém vůbec sledovat vývoj hádky. Místo aby se naléhavě snažil změnit svoje chování, ukázat, že ji miluje a že ho zajímá jeho vlastní rodina, zůstal osamocený a lhostejný. Bylo to, jako by žil na jiné planetě.

Nakonec to jeho žena nevydržela. „Elliot ztratil něco víc než jen nádor,“ vykřikovala, „a to srdce.“ Rozvedla se s ním a vzala s sebou i děti. Elliot zůstal sám.

Skleslý a zmatený Elliot se pokoušel nastartovat novou kariéru. Převálcovaly ho špatné obchodní spekulace. Podvodný umělec ho obral o většinu úspor. Zlatokopka ho svedla a přesvědčila, aby s ní utekl, načež se s ním o rok později rozvedla, a získala tak polovinu zbývajících majetku. Poflakoval se městem, pronajímal si stále levnější a horší byty, až po několika letech skončil na dlažbě úplně. Ujal se ho bratr a začal se o něj starat. Rodina a přátelé zděšeně pozorovali, jak se z muže, kterého obdivovali, po pár letech stala troska. Nikdo nevěděl, jak se to mohlo stát. Nešlo popřít, že se v Elliotovi cosi změnilo, že ty debilní bolesti hlavy způsobily něco horšího.

Otázka byla, co se změnilo?

Bratr Elliota ho doprovázel od doktora k doktorovi. „Není sám sebou,“ říkal bratr, „má problém. Vypadá, že je v pořádku, ale opravdu není. Přisahám.“

Doktoři si udělali svoje testy a podle výsledků usoudili, bohužel, že Elliot je naprosto normální – nebo teda že se vešel do všech jejich tabulek normálnosti; dokonce nadprůměrně. CT vypadalo v pořádku. Jeho IQ bylo pořád vysoké. Uvažování solidní. Paměť skvělá. Mohl zdlouhavě diskutovat o následcích a dopadech svého špatného rozhodování. Mohl s humorem a šarmem hovořit o spoustě věcí. Psychiatr prohlásil, že Elliot nemá deprese. Právě naopak, jeho sebeúcta byla vysoká a neprokazoval žádné známky chronické úzkosti nebo stresu – v bouři své nedbalosti projevoval téměř zenový klid.

Jeho bratr tohle odmítal přijmout. *Něco* bylo špatně. Pořád v něm něco *chybělo*.

Nakonec v záchvatu zoufalosti Elliota poslali ke známému neurologovi Antoniu Damasiovi.

Zprvu Antonio Damasio provedl stejné testy jako doktoři před ním: udělal Elliotovi kognitivní testy. Paměťové, reflexní, inteligentní, osobnostní, morálního uvažování – všechno zkontrolováno. Elliot udělal veškeré testy levou zadní.

Pak Damasio učinil něco, co žádného jiného doktora nenapadlo: povídal si s Elliotem – *opravdu* si s ním povídal. Chtěl vědět naprosto všechno: o každé chybě, každém omylu, každém smutku. Jak ztratil práci, rodinu, dům, úspory. Vysvětli mi každé rozhodnutí a myšlenkový proces (nebo spíš v tomto případě chybějící myšlenkový proces).

Elliot zeširoka vysvětloval, jak se rozhodl tehdy a tehdy, ale už nemohl vysvětlit *proč*. Bezvadně si vzpomínal na fakta a posloupnost událostí, dokonce přidal na dramatickosti, ale když byl požádán, aby analyzoval svoje rozhodování – proč se rozhodl, že koupení nové sešívačky je důležitější než setkání s investorem, proč se rozhodl, že James Bond je zajímavější než jeho děti – byl v rozpacích. Neměl žádnou odpověď. A nejen to, neměl ani výčitky svědomí, že neuměl odpovědět. Bylo mu to totiž jedno.

Tenhle muž, který ztratil *vše* kvůli svým špatným rozhodnutím a chybám, který neprojevoval naprosto žádnou *sebekontrolu*, jenž si byl vědomý své životní katastrofy, i přesto neprojevil lítost nebo sebenenávist. Dokonce necítil ani špetku zahanbení. Spousta lidí spáchala sebevraždu pro méně, než co snášel Elliot. A zde byl on, a nejenže byl, co se týče svého neštěstí, v pohodě, ale bylo mu všechno *jedno*.

A to byl právě ten okamžik, kdy si Damasio s úžasem něco uvědomil: psychologické testy, kterými Elliot prošel, měly za úkol měřit jeho schopnost myslet, ale žádný z nich nebyl určený pro měření jeho schopnosti *cítit*. Každý doktor se obával o Elliotovy schopnosti myslet, takže se nepozastavil, aby si uvědomil, že je poškozená Elliotova schopnost *cítit emoce*.