

PODSTAWOWA WIEDZA O TYM, JAK ŻYĆ CHWILĄ OBECNĄ.  
TA KSIĄŻKA WSZĘDZIE ZNAJDZIE WDZIĘCZNYCH CZYTELNIKÓW

NIGELLA LAWSON,

AUTORKA KSIĄŻEK KUCHARSKICH, PREZENTERKA

# NASZA NERWOWA PLANETA



# Matt Haig

AUTOR BESTSELLERA

„DOŚĆ DOBRE POWODY, ABY POZOSTAĆ PRZY ŻYCIU”

sensus

Tytuł oryginału: Notes on a Nervous Planet

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-7806-3

© Matt Haig, 2018

Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.

Excerpt from 'The Waste Land', The Poems of T.S. Eliot Volume I, Collected and Uncollected Poems © Estate of T.S. Eliot. Reprinted by permission of Faber and Faber Ltd.

Excerpt from The Letters of Sylvia Plath Volume I: 1940–1956 © Estate of Sylvia Plath. Reprinted by permission of Faber and Faber Ltd.

Excerpt from The Wizard of Oz granted courtesy of Warner Bros. Entertainment Inc.

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/nanerw>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

1.	Zestresowany umysł w zestresowanym świecie	11
2.	Szerszy obraz sytuacji	45
3.	Uczucie nie jest Twoją twarzą	61
4.	Przemyślenia na temat czasu	75
5.	Życiowe przeciążenie	83
6.	Lęki związane z internetem	93
7.	Szokujące wiadomości	125
8.	Krótki rozdział o śnie	137
9.	Priorytety	147
10.	Lęki związane z telefonem	155
11.	Detektyw rozpaczy	171
12.	Myślące ciało	193
13.	Koniec rzeczywistości	205
14.	Pragnienie	215

15. Dwa listy o pracy	235
16. Kształtowanie przyszłości	243
17. Piosenka o Tobie	255
18. To, kim jesteś, całkowicie wystarcza	275
Osoby, którym chcę podziękować	299

ROZDZIAŁ 1.  
ZESTRESOWANY UMYSŁ  
W ZESTRESOWANYM ŚWIECIE

## Rozmowa mniej więcej sprzed roku

BYŁEM ZESTRESOWANY.

Chodziłem w kółko, głowiąc się nad tym, co napisać, żeby wygrać kłótnię w internecie. Andrea patrzyła na mnie. Albo *wy-daje mi się*, że na mnie patrzyła. Trudno to stwierdzić, gdy ma się wzrok skupiony na ekranie telefonu.

— Matt? Matt?

— Ach. Co?

— Co się dzieje? — spytała tym desperackim tonem, który można usłyszeć od żony lub męża. A przynajmniej od mojej żony.

— Nic.

— Od godziny wpatrujesz się w telefon. I chodzisz w kółko, potykając się o meble.

Serce biło mi jak szalone. Czułem ucisk w klatce piersiowej. Walka lub ucieczka. Jakaś osoba z internetu, która mieszka 8 tysięcy mil ode mnie i której nigdy nie spotkam w prawdziwym życiu, zdołała zepsuć mi weekend. Czułem się zagrożony i przyparty do muru.

— Muszę tylko załatwić jedną rzecz.

— Matt, daj już spokój.

— Tylko...

Kiedy masz problemy natury psychicznej, wiele rzeczy, które na krótką metę poprawiają Ci samopoczucie, na dłuższą metę sprawiają, że czujesz się jeszcze gorzej. Rozpraszasz uwagę, choć tym, czego tak naprawdę potrzebujesz, jest lepiej *poznać* samego siebie.

— Matt!

Godzinę później siedzieliśmy w samochodzie, a Andrea zerkała na mnie z siedzenia pasażera. Nie wisiałem już nad telefonem, ale wciąż mocno ścisnąłem go w ręce niczym zakonnica swój różaniec.

— Matt, nic ci nie jest?

— Nie, a czemu?

— Wyglądasz na zagubionego. Wyglądasz tak jak wtedy, gdy...

Chociaż powstrzymała się przed dodaniem słów „gdy miałeś depresję”, wiedziałem, co ma na myśli. Poza tym czułem ogarniającą silną atmosferę niepokoju i przygnębienia. Nie dokładnie *tam*, gdzie czułem ucisk, ale blisko. Wróciło wspomnienie tak silne, że prawie mogłem je dotknąć w gęstym powietrzu we wnętrzu samochodu.

— Wszystko w porządku — skłamałem. — Jest dobrze, naprawdę...

Niecały tydzień później leżałem na kanapie i zmagalem się z jedenastym już napadem lęku.

# Przeredagowanie własnego życia

BYŁEM PRZERAŻONY. Nic dziwnego. Stany lękowe to nic innego jak odczuwanie silnego strachu.

Napady stawały się coraz częstsze. Martwiłem się i zastanawiałem, dokąd to wszystko zmierza. Miałem wrażenie, że nie da się osiągnąć górnej granicy rozpacz.

Staralem się rozproszyć uwagę czymś innym. Z doświadczenia wiedziałem już, że alkohol nie wchodzi w grę. Dlatego robiłem rzeczy, które wcześniej pomogły mi wydostać się z dołka. Rzeczy, które zapominam robić na co dzień. Zwracałem uwagę na to, co jem. Ćwiczyłem jogę. Próbowałem medytować. Kładłem się na podłodze z rękami na brzuchu i głęboko wciągałem powietrze — wdech, wydech, wdech, wydech — obserwując nierówny rytm własnego oddechu.

Ale wszystko sprawiało mi trudność. Nawet wybieranie ubrań rano potrafiło doprowadzić mnie do łez. I kompletnie bez znaczenia było to, że już kiedyś tak się czułem. Ból gardła nie staje się mniej bolesny dlatego, że już wcześniej go doświadczyłem.

Próbowałem czytać, ale nie potrafiłem się skoncentrować. Słuchałem podkastów.

Oglądałem nowe programy na Netflixie.

Przeglądałem media społecznościowe.

Staralem się być na bieżąco z pracą, odpowiadając na wszystkie maile.

Budziłem się i brałem do ręki telefon, modląc się w duchu, żeby znaleźć w nim coś, co pomoże mi zapomnieć o zmartwieniach.



Ale — uwaga, spoiler — nic nie pomogło.

Czułem się coraz gorzej. A wiele z tych „rozrywek” przynosiło tylko jeden efekt. Sprawiały, że „wyrzywałem się z roztargnienia roztargnieniem”, parafrazując słowa T.S. Eliota z *Czterech kwartetów*.

Patrzyłem z przerażeniem na nowy mail i nie byłem w stanie na niego odpowiedzieć. Później, siedząc na Twitterze — który jest moim ulubionym cyfrowym rozpraszaczem uwagi — zauważyłem, że mój lęk się nasila. Nawet pasywne przewijanie wpisów na osi czasu sprawiało, że czułem się tak, jakby ktoś rozdrapywał mi świeżą ranę.

Czytałem wiadomości na portalach informacyjnych — kolejny sposób na rozproszenie uwagi — ale mój mózg nie był w stanie ich przyswoić. To, że świat jest pełen cierpienia, nie pomagało mi spojrzeć na mój własny ból z większego dystansu, a raczej wywoływało poczucie bezsilności. Co więcej, było mi wstyd, że moje niewidzialne zmartwienia kompletnie mnie paraliżują, podczas gdy na świecie jest tyle *widocznego* cierpienia. Moja rozpacz była coraz silniejsza.

Postanowiłem coś zrobić.

Odłączyłem się.

Na kilka dni przestałem zaglądać do mediów społecznościowych. Ustawiłem też automatyczną odpowiedź w programie do obsługi poczty elektronicznej. Przestałem oglądać i czytać wiadomości. Nie włączałem telewizora. Nie oglądałem też żadnych teledysków. Unikałem nawet czasopism (podczas pierwszego załamania, które miało miejsce wiele lat wcześniej,

kolorowe obrazki z magazynów zwiększały u mnie otępienie i utrudniały mi zaśnięcie, migając w szalonym tempie przed moimi oczami).

Przed pójściem spać zostawiałem telefon na parterze. Częściej starałem się wychodzić z domu. Wcześniej na moim stoliku nocnym leżało pełno kabli, urządzeń i książek, których tak naprawdę nie czytałem; teraz odłożyłem je na miejsce i całkowicie opróżniłem blat.

Starałem się jak najczęściej leżeć po ciemku, tak jak niektóre osoby cierpiące na migrenę. Od kiedy w wieku dwudziestu kilku lat po raz pierwszy zachorowałem na depresję i miałem myśli samobójcze, wiem, że wyzdrowienie wymaga przeregowania własnego życia.

*Odebrania czegoś.*

Propagator minimalizmu Fumio Sasaki powiedział: „Posiadanie mniejszej liczby rzeczy przynosi szczęście”. Kiedy miałem pierwszy napad lękowy, jedynymi rzeczami, które sobie odebrałem, były alkohol, papierosy i mocna kawa. Teraz, wiele lat później, mam już świadomość, że problemem jest bardziej ogólne przeciążenie.

*Życiowe przeciążenie.*

I z pewnością również technologiczne. Jedyną prawdziwą technologią, z jaką miałem do czynienia podczas mojej ostatniej rekonwalescencji — pomijając samochód i kuchenkę — były nagrania z lekcjami jogi na YouTube, które oglądałem na przyciemnionym ekranie.

Stan lękowy nie zniknął w magiczny sposób. Oczywiście, że nie.

W przeciwieństwie do smartfonu lęk nie posiada funkcji „przesuń, aby wyłączyć”.

Jednak przestałem *czuć się gorzej*. Stałem w miejscu. A po kilku dniach wszystko zaczęło się uspokajać.

Znajoma ścieżka do wyzdrowienia ukazała się szybciej niż dotychczas. A wystrzeganie się używek — nie tylko alkoholu i kofeiny, ale też innych rzeczy — było częścią tego procesu.

Wkrótce zacząłem znów czuć się wolny.

## Jak doszło do napisania tej książki?

WIĘKSZOŚĆ Z NAS WIE, że dzisiejszy świat może oddziaływać na nas fizycznie. Że pomimo postępu, jakiego dokonaliśmy, pewne aspekty współczesnego życia są niebezpieczne dla naszych ciał. Wypadki samochodowe, palenie papierosów, zanieczyszczenie powietrza, siedzący tryb życia, pizza na telefon, promieniowanie i czwarty kieliszek merlota.

Nawet praca na laptopie może stanowić fizyczne zagrożenie. Siedząc przez cały dzień, możemy nabawić się zespołu przeciążeniowego. Kiedyś dowiedziałem się od okulisty, że przyczyną mojej infekcji oka i zablokowanych kanalików łzowych było wpatrywanie się w ekran. Okazuje się bowiem, że gdy pracujemy na komputerze, rzadziej mrugamy.

Skoro więc zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą powiązane, czy nie można powiedzieć tego samego o współczesnym świecie i o stanie naszego umysłu? Czy nie jest tak, że różne aspekty naszego życia są odpowiedzialne za to, jak się *czujemy* we współczesnym świecie?

I nie chodzi mi tylko o *rzeczy*, ale też o wyznawane wartości. Wartości, które sprawiają, że pragniemy więcej niż mamy. Bardziej cenimy pracę niż zabawę. Porównujemy swoje najgorsze cechy z największymi zaletami innych osób. I ciągle czujemy się tak, jakby nam czegoś *brakowało*.

Kiedy mój stan zdrowia zaczął się wyraźnie poprawiać, w głowie zaświtał mi pomysł napisania książki — właśnie tej.

Napisałem już o swoim zdrowiu psychicznym w *Dość dobrych powodach, aby pozostać przy życiu*. Jednak teraz pytanie nie brzmiało: *Dlaczego powinienem pozostać przy życiu?* Tym razem jego zakres był szerszy: *Jak żyć na tym szalonym świecie, żeby samemu nie zwariować?*

# Wiadomości z nerwowej planety

KIEDY ZACZAŁEM przygotowywać materiały do tej książki, nie miałem żadnych trudności ze znalezieniem krzykliwych nagłówków typowych dla naszej krzykliwej epoki. Oczywiście wiadomości są niemalże *specjalnie zaprojektowane* tak, aby nas stresowały. Gdyby miały nas uspokajać, nie byłyby wiadomościami. Byłyby jogą. Albo szczeniaczkiem. Jest więc sporo ironii w tym, że programy i portale informacyjne, które opowiadają nam o stanach lękowych, same wywołują w nas lęk.

Oto kilka przykładowych nagłówków:

*STRES I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NAPĘDZAJĄ  
KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO U DZIEWCZĄT*  
(„The Guardian”)

*CHRONICZNA SAMOTNOŚĆ EPIDEMIĄ  
WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA* („Forbes”)

*FACEBOOK „MOŻE WYWOŁYWAĆ  
PRZYGNĘBIENIE”, MÓWI FACEBOOK* (Sky News)

*„GWAŁTOWNY WZROST” PRZYPADKÓW  
SAMOOKALECZEŃ WŚRÓD NASTOLATKÓW* (BBC)

*STRES W MIEJSCU PRACY PROBLEMEM 73  
PROCENT PRACOWNIKÓW* („The Australian”)

*OGROMNY WZROST PRZYPADKÓW ZABURZEŃ  
ODŻYWIANIA SPOWODOWANY NADMIERNYM  
EKSPONOWANIEM CIAŁ CELEBRYTÓW W MEDIACH*  
(„The Guardian”)

*SAMOBÓJSTWO W MIASTECZKU  
UNIWERSYTECKIM I PRESJA DOSKONAŁOŚCI  
(„The New York Times”)*

*CORAZ WIĘCEJ LUDZI SKARŻY SIĘ NA STRES  
W PRACY (Radio New Zealand)*

*CZY ROBOTY ZABIORĄ PRACĘ NASZYM DZIECIOM?  
(„The New York Times”)*

*STRES I WROGIE NASTAWIENIE ROSNĄCYM  
PROBLEMEM W AMERYKAŃSKICH SZKOŁACH  
ŚREDNIA W EPOCE TRUMPA („The Washington Post”)*

*DZIECI W HONGKONGU MAJĄ MIEĆ DOSKONAŁE  
WYNIKI, A NIE BYĆ SZCZĘŚLIWE („South China  
Morning Post”)*

*SILNY LĘK: CORAZ WIĘCEJ LUDZI ZAŻYWA LEKI,  
ŻEBY UPORĄĆ SIĘ ZE STRESEM („El Pais”)*

*ARMIA TERAPEUTÓW ZOSTANIE WYSŁANA  
DO SZKÓŁ, ŻEBY WALCZYĆ Z EPIDEMIĄ LĘKU  
(„The Telegraph”)*

*CZY INTERNET SPRAWIŁ, ŻE WSZYSCY MAMY  
ADHD? („The Washington Post”)*

*„NASZE UMYSŁY MOGĄ ZOSTAĆ PORWANE”:  
SPECJALIŚCI OD NAJNOWSZYCH TECHNOLOGII  
OBAWIAJĄ SIĘ SMARTFONOWEJ DYSTOPII  
(„The Guardian”)*

*CORAZ WIĘCEJ NASTOLATKÓW CIERPI NA STANY  
LĘKOWE I DEPRESJĘ („The Economist”)*

*INSTAGRAM NAJGORSZĄ APLIKACJĄ W MEDIACH  
SPOŁECZNOŚCIOWYCH Z PUNKTU WIDZENIA  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO MŁODYCH LUDZI  
(CNN)*

*DLACZEGO WSKAŹNIK SAMOBÓJSTW  
GWAŁTOWNIE ROŚNIE NA CAŁYM ŚWIECIE?  
(AlterNet)*

Jak już wspomniałem, ironiczne jest to, że czytanie wiadomości o problemach, które przyczyniają się do stanów lękowych i depresji, samo w sobie może już wywoływać lęk — co mówi o nas równie dużo, jak same nagłówki.

Celem tej książki nie jest przekonać Cię, że dzisiejszy świat jest katastrofą, a my wszyscy mamy przerąbane — od tego mamy Twittera. Nie. Tym celem nie jest też stwierdzenie, że problemy współczesnego świata są dużo gorsze niż kiedyś. Pod pewnymi względami nasza sytuacja jest nieporównywalnie lepsza. Z danych Banku Światowego wynika, że liczba osób będących w bardzo trudnej sytuacji ekonomicznej drastycznie spada: w ciągu ostatnich 30 lat ponad miliard osób zdołał awansować wyżej z kategorii ekstremalnego ubóstwa. A pomyśl o tych wszystkich milionach dzieci na całym świecie, które zostały uratowane dzięki szczepionkom. Nicholas Kristof tak napisał w 2017 roku w artykule do „New York Timesa”: „Jeśli jedną z najgorszych rzeczy, jakie mogą się przydarzyć człowiekowi, jest utrata dziecka, to obecnie prawdopodobieństwo takiego wydarzenia jest o połowę mniejsze niż w 1990 roku”. Dlatego mimo całej tej przemocy, nietolerancji i niesprawiedliwości ekonomicznej, które są tak powszechne w naszym



gatunku, istnieją — i to na najbardziej globalną ze wszystkich skal — powody, aby odczuwać dumę i nadzieję.

Problem polega na tym, że każda epoka ma własny, unikalny zestaw wyzwań. I chociaż wiele obszarów naszego życia uległo poprawie, w niektórych sytuacja jest naprawdę zła. Wciąż zmagamy się z nierównością. Pojawiły się też nowe problemy. Ludzie często żyją w strachu albo czują się niewystarczająco dobrzy (a nawet miewają samobójcze myśli) pomimo tego, że mają — pod względem materialnym — dużo więcej niż kiedykolwiek wcześniej.

Oczywiście mam pełną świadomość, że popularna metoda polegająca na wymienianiu zalet współczesnego życia — obejmujących takie obszary jak zdrowie, edukacja i średnie dochody — wcale nie pomaga. To tak, jakby z wyższością tłumaczyć

osobie chorej na depresję, że powinna cieszyć się wszystkim, co dobre w jej życiu, ponieważ nikt jej nie umarł. Ta książka ma inny cel: uświadomić, że to, co czujemy, jest równie ważne jak to, co mamy. Nasze psychiczne samopoczucie jest równie ważne jak fizyczne — bo tak naprawdę jest jego częścią. Kiedy spojrzymy na to z tej perspektywy, zauważymy, że coś jest nie tak.

Jeżeli współczesny świat sprawia, że czujemy się źle, to wszystkie dobre rzeczy w naszym życiu tracą na znaczeniu, ponieważ złe samopoczucie jest po prostu nieprzyjemne. A jeszcze gorzej jest czuć się źle w sytuacji, gdy inni nam mawiają, że nie mamy ku temu żadnego powodu.

Chcę, żeby ta książka pomogła nadać odpowiedni kontekst nagłówkom opowiadającym o stresie i zastanowić się nad tym, co możemy zrobić, żeby uchronić się przed wpadnięciem w panikę. Ponieważ bez względu na to, ile dobrego dzieje się w naszym życiu, nasze umysły są bardzo wrażliwe. Wiele problemów ze zdrowiem psychicznym dotyka coraz więcej osób, a jeśli stoimy na stanowisku, że nasze zdrowie psychiczne jest ważne, koniecznie musimy się dowiedzieć, co się kryje za tymi zmianami.

## Problemy dotyczące zdrowia psychicznego nie są:

Efektem owczego pędu.

Modą.

Fanaberią.

Popularnym trendem wśród celebrytów.

Rezultatem coraz większej świadomości na temat problemów  
psychicznych.

Czymś, o czym zawsze łatwo się rozmawia.

Tym samym, czym zawsze były.

# Yin dla yang

A ZATEM MAMY opowieść o dwóch rzeczywistościach.

To prawda, że wielu z nas żyje w krajach rozwiniętych i ma sporo rzeczy, za które powinniśmy być wdzięczni. Coraz wyższa średnia długość życia, spadek wskaźnika śmiertelności noworodków, dostęp do żywności i schronienia, a także brak wielkich, niszczycielskich wojen światowych. Zaspokajamy większość naszych podstawowych fizycznych potrzeb. Wielu z nas żyje w stosunkowo bezpiecznej rzeczywistości — z dachem nad głową i jedzeniem na stole. Jednak czy to nie jest tak, że rozwiązanie pewnych problemów przynosi kolejne? Czy postęp społeczny stawia przed nami nowe wyzwania? Oczywiście.

Czasami można odnieść wrażenie, że tymczasowo rozwiązaliśmy problem niedostatku i zastąpiliśmy go problemem nadmiaru.

Wszędzie, gdzie nie spojrzeć, ludzie szukają sposobów na to, by zmienić swój styl życia, odmawiając sobie różnych rzeczy. Oczywistym przykładem tego upodobania do restrykcji są diety, ale pomyśl też o trendzie wegańskich miesięcy i okresów trzeźwości czy też o rosnącej liczbie zwolenników „cyfrowych detoksów”. Coraz większa popularność filozofii opartych na uważności, medytacji i minimalizmie to wyraźna reakcja na kulturę przeładowania. To yin dla rozgorączkowanego yang życia w XXI wieku.

# Załamanie

KIEDY CAŁKOWICIE doszedłem do siebie po ostatnim napadzie lękowym, zacząłem się wahać.

Może to jednak był głupi pomysł.

Zacząłem się zastanawiać, czy snucie rozważań o *problemach* jest czymś złym. Potem jednak przypomniałem sobie, że tak naprawdę największym problemem jest *nirozstawianie* o problemach. To ono sprawia, że ludzie przeżywają załamanie nerwowe w pracy albo na sali lekcyjnej. To ono wypełnia oddziały leczenia uzależnień w szpitalach i powoduje wzrost wskaźnika samobójstw. W końcu uznałem, że dla mnie ta wiedza jest kluczowa. Chcę znaleźć powody, dla których warto zachować pozytywne nastawienie i być szczęśliwym, ale najpierw muszę lepiej zrozumieć swoją rzeczywistość.

Oto przykład: chcę wiedzieć, dlaczego boję się *spowolnienia* — dlaczego się czuję, jakbym jechał autobusem z filmu *Speed*, który wybuchnie, jeśli zjedę poniżej 50 mil na godzinę. Chcę zrozumieć, czy moja prędkość jest jakoś powiązana z prędkością naszego świata.

Powód jest prosty i trochę egoistyczny. Przeraza mnie myśl o tym, dokąd może zawędrować mój umysł, ponieważ dobrze wiem, gdzie już był. Wiem również, że przyczyną choroby, na którą zapadłem w wieku dwudziestu kilku lat, był między innymi mój styl życia. Picie dużych ilości alkoholu, niewysypianie się, aspirowanie do bycia kimś, kim nie byłem, oraz ogólnie rozumiana presja społeczna. Nigdy nie chciałbym wrócić do tamtego miejsca, więc muszę dobrze zrozumieć nie tylko

to, dokąd stres może zaprowadzić człowieka, ale też to, skąd on się bierze. Chcę wiedzieć, czy gdy czuję się, jakbym był na skraju załamania nerwowego, jedną z przyczyn nie jest to, że czasami cały świat wygląda tak, jakby był na skraju załamania nerwowego.

Załamania nerwowe to dość ogólne pojęcie i być może to dlatego lekarze starają się go unikać. Jednak wszyscy intuicyjnie rozumiemy, co ono oznacza. Słownik definiuje załamanie jako 1. „nagle pogorszenie lub zahamowanie jakichś procesów” oraz 2. „utrata odporności psychicznej”.

Nie potrzeba dużo czasu, żeby dostrzec sygnały ostrzegawcze załamania nie tylko w nas samych, ale też w otaczającym nas świecie. Być może stwierdzenie, że nasza planeta znajduje się na skraju załamania, brzmi nieco dramatycznie, jednak ponad wszelką wątpliwość wiemy, że świat się zmienia pod każdym względem — technologicznie, środowiskowo i politycznie. I to bardzo szybko. Dlatego bardziej niż kiedykolwiek musimy się dowiedzieć, jak powinniśmy go przeredagować, żeby nas nigdy nie załamał.

# Życie jest piękne (ale)

## ŻYCIE JEST PIĘKNE.

Nawet we współczesnych czasach. A może *właśnie* we współczesnych czasach. Jesteśmy przesiąknięci efemeryczną magią przyjmującą miliardy różnych postaci. Możemy wziąć do ręki urządzenie i skontaktować się z kimś, kto mieszka na drugiej półkuli. Szukając miejsca na wakacje, możemy przeczytać opinie ludzi, którzy nocowali w wybranym przez nas hotelu tydzień wcześniej. Możemy obejrzeć zdjęcia satelitarne wszystkich dróg w Timbuktu. Kiedy jesteśmy chorzy, możemy pójść do lekarza i dostać antybiotyk, który wyleczy nas z czegoś, co jeszcze jakiś czas temu mogłoby nas zabić. Możemy pójść do supermarketu i kupić pitaję z Wietnamu i wino z Chile. Jeżeli jakiś polityk powie albo zrobi coś, z czym się nie zgadzamy, możemy okazać swoje niezadowolenie w sposób prostszy niż kiedykolwiek dotąd. Mamy dostęp do większej ilości informacji, filmów, książek i *wszystkiego* niż kiedykolwiek.

Kiedy w latach 90. XX wieku Microsoft pytał w swoim sloganie reklamowym: „Dokąd chcesz dzisiaj pójść?”, było to pytanie retoryczne. W epoce cyfrowej odpowiedź brzmi *wszędzie*. Lęk może być — cytując filozofa Sørensa Kierkegaarda — „omdlewaniem wolności”, ale ten ogromny wybór jest prawdziwym cudem.

Jednak chociaż lista opcji jest nieskończona, nasze życie ma określony czas trwania. Nie jesteśmy w stanie przeżyć każdego życia. Nie obejrzymy każdego filmu, nie przeczytamy każdej książki i nie odwiedzimy każdego miejsca na tej cudownej

ziemi. Jednak zamiast pozwolić, żeby ta myśl nas blokowała, musimy przeredagować opcje, które mamy do dyspozycji. Musimy się dowiedzieć, co jest dla nas dobre, i zerwać z wszystkim, co nie jest. Nie potrzebujemy innego świata. Wszystko mamy tutaj, jeśli tylko dopuścimy do siebie myśl, że wcale nie potrzebujemy wszystkiego.



## Niewidzialne rekiny

JEDNĄ Z IRYTUJĄCYCH cech lęku jest to, że często trudno jest znaleźć jego przyczynę. Czasami nie ma żadnego widocznego zagrożenia, a mimo to czujesz obezwładniające przerażenie. Atmosfera wokół Ciebie się zagęszcza, chociaż nic się nie dzieje. Takie *Szczęki*, tylko że bez rekina.

Jednak często rekiny istnieją — metaforyczne i niewidzialne. Ponieważ nawet gdy czasami wydaje nam się, że martwimy się bez powodu, zawsze jest jakiś powód.

„Będziesz potrzebował większej łodzi”, powiedział szeryf Brody w *Szczękach*.

I może to właśnie jest nasz problem: nie metaforyczne rekiny, lecz nasze metaforyczne łodzie. Może lepiej radzilibyśmy sobie w tym świecie, gdybyśmy wiedzieli, gdzie pływają rekiny i jak nawigować po wodach naszego życia, żeby wyjść bez szwanku.

# Awaria

CZASAMI MAM WRAŻENIE, że moja głowa jest komputerem, który ma zbyt wiele otwartych okien. Mam za duży bałagan na pulpicie. Gdzieś wewnątrz mnie kręci się karuzela kolorów, która odbiera mi siłę. Gdybym tylko znalazł jakiś sposób na wyłączenie niektórych okien; gdybym tylko wiedział, jak przenieść część z nich do kosza, wszystko byłoby lepiej. Jednak które z okien mam wybrać, skoro wszystkie wydają się tak ważne? Jak mogę uchronić swój umysł przed przeciążeniem, skoro cały świat jest przeciążony? Możemy pomyśleć o *czymkolwiek*, nic więc dziwnego, że czasami myślimy o *wszystkim*. Moglibyśmy czasami wykazać się odwagą i wyłączyć ekrany po to, żeby włączyć z powrotem samych siebie. Rozłączyć się po to, żeby odzyskać połączenie.

# Wszystko jest szybsze niż kiedyś

Poczta.

Samochody.

Sprinterzy olimpijscy.

Wiadomości.

Moc obliczeniowa.

Zdjęcia.

Sceny w filmach.

Transakcje finansowe.

Podróże.

Wzrost światowej populacji.

Wycinanie lasów deszczowych Amazonii.

Nawigacja.

Postęp technologiczny.

Relacje.

Wydarzenia polityczne.

Myśli w Twojej głowie.

## Katastrofa, która trwa 24 godziny na dobę

„TROSKA” TO NIEWINNE, urocze słowo, które brzmi jak coś, co można bez trudu kontrolować. Jednak martwienie się o przyszłość — o następne dziesięć minut i następne dziesięć lat — jest główną przeszkodą, która utrudnia nam życie chwilą obecną i czerpanie z niej radości.

Jestem katastrofistą. To nie jest tak, że ja po prostu się *martwię*. O, nie. Moje zmartwienia mają wielkie ambicje. Są nieograniczone. Mój lęk — nawet jeśli to nie jest pisany wielką literą *Lęk* — jest wystarczająco duży, żeby wszędzie znaleźć sobie miejsce. Nigdy nie miałem trudności z wymyśleniem najgorszego możliwego scenariusza i snuciem rozważań na jego temat.

Zawsze taki byłem, od kiedy pamiętam. Wiele razy szedłem do lekarza, snując wizję swojej rychłej śmierci na chorobę, którą u siebie zdiagnozowałem na podstawie wyszukiwania w Google. Kiedy byłem dzieckiem i moja mama choć minutę spóźniła się z odebraniem mnie ze szkoły, ja już zdążyłem wmówić sobie, że zginęła w jakimś koszmarnym wypadku samochodowym. Nigdy tak się nie stało, ale to, że moje prorocze wizje się nie spełniały, wcale nie zmieniło faktu, że kiedyś *mogłyby* się ziścić. Każda chwila, w której mamy nie było przy mnie, mogła oznaczać, że już *nigdy* jej nie zobaczę.

Wyobrażanie sobie katastrof w przerażających szczegółach i snucie wizji zgniecionego metalu i rozprysniętego białoniebieskiego szkła na drodze zajmowały mój umysł dużo bardziej niż racjonalna myśl mówiąca, że taka katastrofa jest bardzo mało prawdopodobna. Jeżeli Andrea nie odbierze telefonu, moją pierwszą myślą jest to, że prawdopodobnie spadła ze schodów albo może nawet nagle stanęła w płomieniach. Martwię się tym, że denerwuję ludzi, chociaż wcale tego nie chcę. Martwię się, że za rzadko myślę o tym, jak uprzywilejowane jest moje życie. Martwię się o ludzi siedzących w więzieniu za przestępstwa, których nie popełnili. Martwię się tym, że łamane są prawa człowieka. Martwię się uprzedzeniami, polityką, zanieczyszczeniem środowiska i tym, jaki świat odziedziczą po nas moje dzieci i całe ich pokolenie. Martwię się tym, że na skutek działalności człowieka giną kolejne gatunki. Martwię się o ślad węglowy, jaki po sobie pozostawiam. Martwię się cierpieniem na całym świecie, któremu nie jestem w stanie zapobiec. Martwię tym, jak bardzo jestem pochłonięty swoimi problemami, co tylko sprawia, że staję się jeszcze bardziej pochłonięty swoimi problemami.

Wiele lat przed tym, zanim po raz pierwszy uprawiałem seks, bez trudu potrafiłem sobie wmówić, że mam AIDS — tak bardzo przemawiały do mojej wyobraźni przerażające kampanie informacyjne brytyjskiego rządu emitowane w telewizji w latach 80. Jeśli zjem coś, co trochę dziwnie smakuje, od razu mam wizję, że wyląduję w szpitalu z powodu zatrucia pokarmowego, mimo że takie zatrucie przydarzyło mi się tylko raz w życiu.

Kiedy jestem na lotnisku, nie jestem w stanie nie poczuć się — a co za tym idzie również *nie zachowywać się* — podejrzanie.

Każdy nowy guzek, wrzód albo pieprzyk to dla mnie potencjalny rak. Każdy problem z przypomnieniem sobie czegoś to wczesny objaw choroby Alzheimera. I tak dalej, i tak dalej. A to wszystko dotyczy okresów, w których czuję się w miarę dobrze. Bo gdy jestem chory, moja skłonność do katastrofizacji znacząco przybiera na sile.

Teraz, gdy o tym myślę, dochodzę do wniosku, że to jest według mnie główna cecha lęku. Ciągłe wyobrażanie sobie, *co złego może się wydarzyć*. Dopiero niedawno zrozumiałem, jak bardzo nasz świat przyczynia się do takiego myślenia. W jakim stopniu stan naszego umysłu — bez względu na to, czy jesteśmy rzeczywiście chorzy, czy tylko *zestresowani* — jest produktem naszej społeczno-ekonomicznej sytuacji. *I na odwrót*. Chcę zrozumieć, co takiego jest w tej nerwowej planecie, co nas *przenika*.

Istnieje ogromna przepaść między odczuwaniem niewielkiego stresu a byciem naprawdę chorym, jednak podobnie jak w przypadku, powiedzmy, głodu i wygłodzenia, można tu znaleźć podobieństwo polegające na tym, że to, co nasila jeden z problemów (czyli brak jedzenia), nasila również ten drugi. Dlatego kiedy czuję się dobrze, ale jestem zestresowany, rzeczy, które trochę pogarszają moje samopoczucie, to często są te same sprawy, przez które czuję się *dużo* gorzej, gdy jestem chory. To, czego nauczysz się podczas choroby — o tym, co Cię boli — ma zatem zastosowanie również do Twoich lepszych okresów. Ból jest cholernie dobrym nauczycielem.

## Kilka kolejnych zmartwień oprócz tych, o których wspomniałem w poprzednim podrozdziale (bo zawsze jest więcej zmartwień)

— *Wiadomości.*

— *Kolej podziemna.* Kiedy jestem w metrze, zawsze wyobrażam sobie, co mogłoby pójść nie tak. Pociąg może utknąć w tunelu. Może wybuchnąć pożar. Może dojść do ataku terrorystycznego. Mogę mieć zawał serca. Szczerze mówiąc, raz przeżyłem coś naprawdę przerażającego podczas takiej podróży. Po wyjściu z paryskiego metra wszedłem wprost w niewidoczną, palącą w usta chmurę gazu łzawiącego. Na ulicy toczyły się bójki między związkowcami a policją. Policjanci wypuścili gaz łzawiący trochę za blisko stacji metra. Ale wtedy o tym nie wiedziałem. Zakryłem twarz szalikiem, żeby móc oddychać, i w pierwszej chwili pomyślałem, że to atak terrorystyczny. Ale tak nie było. Sama myśl o tym była dla mnie bardzo traumatyczna. Cytując Montaigne'a: „Człowiek, który boi się cierpienia, cierpi z powodu tego, czego się boi”.

— *Samobójstwo.* Chociaż gdy byłem młodszy, miewałem myśli samobójcze, a raz prawie skoczyłem z urwiska, w ostatnich latach moja obsesja na punkcie samobójstwa przybrała postać strachu przed odebraniem sobie życia, a nie pragnienia, by to zrobić.

— *Inne zmartwienia związane ze zdrowiem.* Oto kilka przykładów: nagle i kompletne zatrzymanie akcji serca podczas ataku paniki (co jest absurdalnie nieprawdopodobne); depresja tak destrukcyjna, że już nigdy nie będę w stanie się poruszyć i utknę w jednym miejscu na zawsze niczym ofiara spojrzenia Meduzy; nowotwór; choroba serca (mam wysoki poziom cholesterolu z przyczyn genetycznych); zbyt wczesna śmierć; zbyt późna śmierć; ogólnie sprawy związane ze śmiercią.

— *Wygląd.* Twierdzenie, że mężczyźni nie dbają o swój wygląd, to przestarzały mit. Ja zawsze się martwiłem tym, jak wyglądam. Kiedyś z religijną nabożnością kupowałem czasopismo „Men’s Health” i pilnie wykonywałem wszystkie treningi, żeby uzyskać wygląd modela z okładki. Martwię się o swoje włosy — o ich strukturę i potencjalną utratę. Kiedyś martwiłem się pieprzykami na twarzy. Potrafiłem gapić się w lustro przez długie minuty, jak gdybym był w stanie je przekonać do zmiany zdania. Nadal martwię się zmarszczkami na twarzy, ale jest już coraz lepiej. Możliwe, że — jak na ironię — czasami lekiem na zmartwienia związane ze starzeniem się jest po prostu *starzenie się*.

— *Wyrzuty sumienia.* Kiedyś czułem się winny, że nie jestem idealnym synem, mężem, obywatelem i ludzkim organizmem. Miałem wyrzuty sumienia, gdy za dużo pracowałem — i zaniedbywałem swoją rodzinę — jak również wtedy, gdy nie pracowałem dość ciężko. Jednak poczucie winy nie zawsze ma przyczynę. Czasami tak po prostu się czuję.

— *Poczucie niedoskonałości.* Martwię się swoimi brakami oraz tym, jak je uzupełnić. Często wyczuwam metaforyczną pustkę w swoim wnętrzu, którą na różnych etapach swojego



życia próbowałem wypełnić różnymi rzeczami: alkoholem, imprezowaniem, tweetami, lekami, miękkimi narkotykami, treningami, jedzeniem, pracą, popularnością, podróżowaniem, wydawaniem pieniędzy, zarabianiem jeszcze większych pieniędzy, publikowaniem własnych tekstów — ale oczywiście żadna z tych rzeczy nie pomogła w sposób ostateczny. To, co wrzucałem do dziury, często jeszcze bardziej ją pogłębiało.

— *Broń jądrowa*. Kiedy w wiadomościach mówią o broni jądrowej — co ostatnio zdarza się coraz częściej — potrafię sobie wyobrazić grzyb atomowy za każdym oknem. Słowa byłego amerykańskiego generała Omara Nelsona Bradleya odbijają się dzisiaj ponurym echem: „Żyjemy w świecie atomowych gigantów i moralnych dzieci. O zabijaniu wiemy więcej niż o życiu”.

— *Roboty*. Tylko trochę żartuję. Nasza robotyczna przyszłość jest uzasadnionym powodem do zmartwień. Bojkotuję kasy samoobsługowe w ramach buntu i walki o prawa człowieka. Chociaż czasami gdy myślę o robotach, doceniam ekscytującą tajemniczość życia.

## Pięć powodów do radości, że jesteś człowiekiem, a nie zdolnym do odczuwania robotem

1. William Szekspir nie był robotem. Emily Dickinson nie była robotem. I Arystoteles też nie. Albo Euklides. Albo Picasso. Albo Mary Shelley (choć ona pisała o robotach). Żadna z bliskich Ci osób nie była i nie jest robotem. Ludzie są wspaniali dla innych ludzi. A my jesteśmy ludźmi.
2. Jesteśmy tajemniczymi istotami. Nie wiemy, dlaczego tu jesteśmy. Musimy sami nadać sens swojemu istnieniu. Roboty są projektowane do wykonywania pojedynczych zadań albo całych serii czynności. My jesteśmy na świecie od tysięcy pokoleń i wciąż szukamy odpowiedzi. Tajemniczość jest ekscytująca.
3. Twój wcale nie tak dawny przodek pisał wiersze i dokonywał wielkich czynów na wojnach, zakochiwał się, tańczył i patrzył z tęsknotą na zachody słońca. Przodkami zdolnymi do odczuwania robotów, które powstaną w przyszłości, będą kasy samoobsługowe i wadliwe odkurzacze.
4. Tak naprawdę ta lista zawiera tylko cztery punkty, żeby zdezorientować roboty. Kiedy spytałem moich internetowych znajomych, co sprawia, że ludzie są lepsi niż roboty, dali mi przeróżne odpowiedzi: „umiejętność śmiania się z samego siebie”, „miłość”, „delikatna skóra i orgazmy”,

„zaciekawienie”, „empatia”. Być może roboty kiedyś nabeǳą te wszystkie umiejętności, ale na razie przypominają nam tylko o tym, dlaczego ludzie są tak wyjątkowi.

## Gdzie się kończy lęk, a zaczynają wiadomości?

CAŁE TO SNUCIE katastroficznych wizji jest nieracjonalne, ale ma emocjonalną siłę. I wiedzą o tym nie tylko ci, którzy zmagają się z lękiem.

Wiedzą o tym reklamodawcy.

Wiedzą o tym agenci ubezpieczeniowi.

Wiedzą o tym politycy.

Wiedzą o tym redaktorzy wiadomości.

Wiedzą o tym polityczni agitatorzy.

Wiedzą o tym terroryści.

To nie seks się sprzedaje. Tym, co naprawdę się sprzedaje, jest strach.

A w dzisiejszych czasach wcale nie musimy *wyobrażać sobie* najgorszych katastrof. Możemy je zobaczyć. Dosłownie. Kamery w telefonach zmieniły nas wszystkich w teledziennikarzy. Kiedy dzieje się coś naprawdę strasznego — atak terrorystyczny, pożar lasu, tsunami — zawsze znajdzie się ktoś, kto to sfilmuje.

Nasze koszmary mają coraz większą pożywkę. Nie dowiadujemy się o tym, co się dzieje na świecie, w taki sposób jak kiedyś — z jednej starannie wybranej gazety albo programu informacyjnego w telewizji. Wiadomości docierają do nas z portali informacyjnych, mediów społecznościowych i powiadomień poczty elektronicznej. Zresztą telewizja też już nie jest tym, czym była kiedyś. Ciągłe atakuje nas wiadomościami

z ostatniej chwili. A im bardziej są przerażające, tym lepsza jest oglądalność.

To wcale nie oznacza, że jedynymi informacjami, jakie *interesują* dziennikarzy, są te złe. Może w przypadku niektórych redaktorów rzeczywiście tak jest, zważywszy na ich kontrowersyjny sposób prezentowania tych informacji. Jednak nawet najlepszym kanałom informacyjnym zależy na wysokiej oglądalności, a przez lata swojej działalności zdążyły już odkryć, co działa, a co nie. Coraz bardziej konkurują ze sobą o uwagę, sprawiając, że oglądanie wiadomości staje się metaforą uogólnionego zaburzenia lękowego. Ekrany dzielone w różny sposób, gadające głowy i przesuwające się paski informacyjne, które ciągle atakują nas wiadomościami, stanowią wizualną reprezentację stanu lękowego. Cała ta paplanina, hałas i przesadzony dramatyzm. Możemy poczuć się zestresowani, oglądając wiadomości nawet w dniu, w którym niewiele się dzieje. Ponieważ tak naprawdę nie ma już czegoś takiego jak spokojny dzień.

A gdy wydarzy się coś naprawdę strasznego, niekończące się relacje naocznych świadków, spekulacje i nagrania z telefonu komórkowego w niczym nie pomagają. Sto procent sensacji, zero informacji. Jeśli zauważasz, że wiadomości powodują pogorszenie stanu Twojego umysłu, zrób jedno: **WYŁĄCZ JE**. Nie pozwól, żeby strach zapanował nad Twoimi myślami. Siedzenie przed telewizorem albo komputerem i oglądanie na okrągło kanałów informacyjnych nie przyniesie Ci niczego dobrego. Co najwyżej poczujesz paraliżujący strach lub bezsilność.

Styl działania programów informacyjnych wywołuje taki sam efekt jak strach: zaczynamy skupiać się na najgorszych rzeczach, snujemy katastroficzne wizje, słuchamy niekończącego się strumienia powtarzających się informacji na te same niepokojące tematy. Dlatego w dzisiejszych czasach może być trudno stwierdzić, gdzie się zaczyna Twoje zaburzenie lękowe, a gdzie zaczynają się rzeczywiste wiadomości.

Dlatego musimy zapamiętać:

*Nieoglądanie wiadomości* nie jest żadnym powodem do wstydu.

*Niewłączanie Twittera* nie jest żadnym powodem do wstydu.

*Wylączenie się* nie jest żadnym powodem do wstydu.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

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

GRUPA  
**Helion** 

# A MOŻE PO PROSTU ŻYĆ DOBRZE I SZCZĘŚLIWIE?

Czy podobnie jak Neo w filmie *Matrix* czujesz czasem, że z tym światem coś jest nie tak? Wszystko dookoła: społeczeństwo, postęp techniczny i cała nasza planeta, sprzysięgå się, aby namieszać nam w głowach, skołować nas i unieszczęśliwić. Niepokoiimy się wszystkim: wielką polityką, kryzysem klimatycznym, przyszłością dzieci i swoją nadwagą. Mimo że niemal bez przerwy pozostajemy w kontakcie z innymi ludźmi, czujemy się coraz bardziej osamotnieni.

Ta książka nie rozwiąże wszystkich tych problemów, ale pomoże Ci zachować spokój. Opowiada o tym, jak łatwo unieszczęśliwiają nas rzeczy i technologie, które z założenia miały nas zadowolić. Dzięki temu ciepłemu i wnikliwie napisanemu przewodnikowi przypomnisz sobie, że jesteś wystarczająco dobrą osobą, że zasługujesz na własną wyrozumiałość i nie musisz doprowadzać się do załamania nerwowego w toksycznej pracy. A jeśli jeszcze zrozumiesz, na czym polegają i czym są spowodowane negatywne wpływy współczesnego świata, łatwiej się im przeciwstawisz.

Czy jeszcze można...

...zachować zdrowe zmysły, gdy świat staje się coraz bardziej szalony?

...ocalić siebie, gdy postęp zalewa nas odczłowieczoną technologią?

...czuć się szczęśliwym, gdy dookoła królują niepokój i rywalizacja?



## Matt Haig

jest brytyjskim dziennikarzem, prozaikiem i autorem bestsellerów. W swoich tekstach często łączy wątki świata rzeczywistego i fantastycznego, co nadaje im niepowtarzalny, mroczny charakter. Jego najlepsze książki zostały przetłumaczone na niemal trzydzieści języków. Wraz z żoną, dwójkiem dzieci i psem mieszka w Brighton w hrabstwie Sussex.

OSOBYWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:

ebookpoint



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

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszkii 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-7806-3



cena 49,00 zł