

# ARTA SUBTILĂ A DISPERĂRII

O CARTE  
DESPRE  
SPERANȚĂ



Traducere din engleză de  
Florin Tudose

# MARK MANSON

EDITORI:

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu  
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Domnica Drumea

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Dușa Udrea-Boborel  
Irina Botezatu

Descrierea CIP a Bibliotecii  
Naționale a României  
MANSON, MARK

Arta subtilă a disperării : o carte  
despre speranță / Mark Manson ;  
trad. din engleză de Florin Tudose. -  
București : Lifestyle Publishing, 2019

ISBN 978-606-789-193-5

I. Tudose, Florin (trad.)

159.9

Titlul original: Everything is F\*cked. A Book About Hope  
Autor: Mark Manson

Copyright © 2019 by Mark Manson

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019  
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90 ;  
Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-193-5

# Cuprins

<b>PARTEA I. SPERANȚA.....</b>	<b>9</b>
<b>Capitolul 1. Adevărul inconfortabil .....</b>	<b>11</b>
<b>Cum aș putea să te ajut? .....</b>	<b>20</b>
<b>Paradoxul progresului.....</b>	<b>28</b>
<b>Capitolul 2. Autocontrolul este o iluzie.....</b>	<b>33</b>
<b>Presupoziția clasică .....</b>	<b>41</b>
<b>Avem două creiere, care nu se pricep         deloc să comunice unul cu celălalt.....</b>	<b>47</b>
<b>Mașina clovnului .....</b>	<b>52</b>
<b>Scrisoare deschisă către Creierul Gânditor .....</b>	<b>59</b>
<b>Capitolul 3. Legile emoției după Newton .....</b>	<b>67</b>
<b>Prima lege a emoției după Newton.....</b>	<b>72</b>
<i>Orice acțiune cunoaște o reacție emoțională         egală și opusă.....</i>	<b>72</b>
<b>A doua lege a emoției după Newton.....</b>	<b>80</b>
<i>Valoarea de sine este suma tuturor emoțiilor         noastre de-a lungul timpului .....</i>	<b>80</b>
<b>A treia lege a emoției după Newton .....</b>	<b>86</b>
<i>Identitatea ta rămâne neschimbată până ce         o nouă experiență va acționa împotriva ei .....</i>	<b>86</b>
<b>Gravitația emoțională .....</b>	<b>94</b>
<b>Capitolul 4. Cum să-ți îndeplinești toate visurile.....</b>	<b>100</b>
<b>Cum să-ți întemeiezi propria religie .....</b>	<b>104</b>
<i>Pasul unu: vinde-le speranța celor lipsiți de speranță.....</i>	<b>107</b>
<i>Pasul doi: alege-ți credința .....</i>	<b>113</b>
<b>Religiile spirituale .....</b>	<b>118</b>
<b>Religiile ideologice .....</b>	<b>119</b>
<b>Religii interpersonale .....</b>	<b>121</b>

<i>Pasul trei: invalidează preventiv toate formele de critică sau chestionare din exterior.....</i>	124
<i>Pasul patru: sacrificiile ritualice pentru toți — atât de simplu, că oricine poate s-o facă!.....</i>	127
<i>Pasul cinci: promite raiul, dă-le iadul.....</i>	133
<i>Pasul șase: profet pentru profit!.....</i>	137
<b>Capitolul 5. Speranța e oale și ulcele .....</b>	141
Scurtă istorie a lumii, în viziunea lui Nietzsche ....	147
Cutia Pandorei .....	158
<i>Amor fati</i> .....	165
<b>PARTEA II. TOTUL E VARZĂ .....</b>	171
<b>Capitolul 6. Formula umanității.....</b>	173
Cum să crești mare.....	175
Cum să fii adult.....	181
De ce nu creștem .....	185
O regulă pentru viață.....	192
Criza modernă a maturității .....	200
<b>Capitolul 7. Durerea este constanta universală .....</b>	203
Călătoria la viteza durerii.....	208
Singura opțiune în viață.....	220
Suferința e valoare.....	236
<b>Capitolul 8. Economia sentimentelor .....</b>	241
Sentimentele fac lumea să se învârtă .....	246
#FakeFreedom .....	254
Adevărata libertate .....	260
Profeția lui Platon .....	266
<b>Capitolul 9. Religia finală .....</b>	272
Noi suntem algoritmi răi .....	279
Dacă-mi permiteți... ..	289
<b>Mulțumiri .....</b>	295
<b>Note.....</b>	299

Pentru Fernanda, desigur

**Partea I**

**Speranța**

## Capitolul 1

### Adevărul inconfortabil

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. Sortii de izbândă — inexistenți. Rațiunea pufnește în răs. Dar eroul tău fantastic nu ezită niciodată, nu se clintește. 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. I-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 călătorească, să poarte pălării la modă și să fumeze trabuc. Viața era simplă și generoasă.

Apoi s-a întâmpnat 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 știi 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. Gândeți-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 practica 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 Aliților. Aceștia nu aveau nicio idee despre ce se întâmpla acolo și prea puține șanse să afle. În cele din urmă, comandantii 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 apel, 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 tranzistori din te-miri-ce piese și baterii furate, cu ajutorul cărui 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 omenеști? 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 gărzi 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, înghesuși 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 demnitate, 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 exagerează. 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 n-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. Sosise 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 o credință de nezdruncinat, 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 torționarii 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 fașadă, 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. Și-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 auzit-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 învâрте 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 înțeleș universal pentru toate acestea.