# Głodni znaczenia: dlaczego wygoda nas nie uszczęśliwia


**AUTOR**

Fundacja Dobre Państwo



**STRESZCZENIE / ABSTRACT**

Artykuł podejmuje temat paradoksu współczesnego dobrobytu, w którym mimo eliminacji materialnych braków, społeczeństwa Zachodu borykają się z kryzysem sensu. Autor przywołuje koncepcję Arthura C. Brooksa, który definiuje szczęście jako kompozycję przyjemności, satysfakcji i znaczenia. Tekst szczegółowo analizuje dekompozycję sensu na trzy filary: spójność, cel oraz istotność. Wskazuje, że technokratyczny triumf cywilizacji dostarczył nam wygody, ale odebrał poczucie głębszego celu, prowadząc do epidemii pustki. Praca ta stanowi diagnozę kondycji ludzkiej w dobie cyfryzacji i ekonomii uwagi, zachęcając do poszukiwania eudajmonicznego dobrostanu opartego na autentycznych wartościach zamiast jałowej konsumpcji bodźców.

This article addresses the paradox of contemporary prosperity, in which, despite the elimination of material deprivations, Western societies struggle with a crisis of meaning. The author cites Arthur C. Brooks's concept of happiness as a composite of pleasure, satisfaction, and meaning. The text thoroughly analyzes the decomposition of meaning into three pillars: coherence, purpose, and significance. He argues that the technocratic triumph of civilization has provided us with comfort but has robbed us of a sense of deeper purpose, leading to an epidemic of emptiness. This work provides a diagnosis of the human condition in the age of digitalization and the attention economy, encouraging the search for eudaimonic well-being based on authentic values rather than the sterile consumption of stimuli.


Współczesna kultura późnej nowoczesności, triumfująca w zapewnianiu materialnego bezpieczeństwa, pogrążyła się w głębokim kryzysie egzystencjalnym, który Arthur C. Brooks diagnozuje jako epidemię braku sensu. Artykuł analizuje paradoks dobrobytu, w którym wygoda i optymalizacja życia nie przekładają się na szczęście, lecz prowadzą do

chronicznego smutku i poczucia pustki. Autor dowodzi, że współczesny człowiek, tresowany do traktowania życia jako operacyjnego problemu do rozwiązania, utracił zdolność zamieszkiwania w sferze wartości. Kluczowa teza tekstu wskazuje na konieczność dekompozycji szczęścia na przyjemność, satysfakcję i sens. Podczas gdy społeczeństwo premiuje mierzalne sukcesy i szybkie bodźce, prawdziwa odporność psychiczna wymaga powrotu do transcendencji, bezinteresowności oraz akceptacji cierpienia jako nieodłącznego elementu ludzkiej kondycji. Artykuł stanowi wezwanie do porzucenia technokratycznego podejścia do egzystencji na rzecz autentycznego zakorzenienia. Autor ostrzega, że bez przewartościowania naszych priorytetów, cywilizacja oparta wyłącznie na sprawności operacyjnej nieuchronnie skazuje jednostki na alienację, w której perfekcyjnie zaprojektowane życie zawodowe staje się jałową przestrzenią pozbawioną egzystencjalnej substancji.

**SŁOWA KLUCZOWE**

sens życia | paradoks dobrobytu | dobrostan psychiczny | Arthur C. Brooks | psychologia eudajmoniczna | striver | kariera subiektywna | pętla zagłady | spójność | cel | istotność | ekonomia uwagi | błąd osiągnięcia celu | kondycja ludzka | technokratyczny triumf

# Paradoks dobrobytu: dlaczego wygoda nie daje szczęścia

Nie żyjemy w epoce niedoboru bodźców, lecz w epoce niedoboru znaczenia. To fundamentalne rozróżnienie jest znacznie istotniejsze, niż skłonna jest przyznać kultura późnej nowoczesności, która przez dekady tresowała nas do mylenia dobrostanu z wygodą, a szczęścia z efektywnym zarządzaniem przyjemnością. Wysokorozwinięte społeczeństwa Zachodu, w swoim technokratycznym triumfie, dostarczyły jednostce więcej ochrony przed głodem, zimnem i nagą biologiczną bezradnością niż jakakolwiek wcześniejsza formacja cywilizacyjna. A jednak właśnie w tych sterylnych, bezpiecznych strukturach obserwujemy w ostatnich latach gwałtowny wzrost wskaźników trwałego smutku, lęku i egzystencjalnego rozchwiania, co dotyka szczególnie dotkliwie młodzież oraz młode kobiety. Dane amerykańskiego CDC potwierdzają, że kryzys dobrostanu

psychicznego nie jest jedynie publicystycznym nastrojem czy chwilową modą na melancholię, lecz zjawiskiem o skali populacyjnej. Choć po pandemicznym przesileniu odnotowano pewne nieśmiałe oznaki poprawy, poziomy przewlekłej beznadziei pozostają alarmujące, sugerując, że problem leży znacznie głębiej niż w samej izolacji społecznej.

Wyjściowa intuicja Arthura C. Brooksa, badacza zajmującego się naukami o szczęściu, zasługuje na wyjątkowo poważne potraktowanie w tym kontekście. Kiedy mówi on o psychogennej epidemii pustki, nie stawia po prostu kolejnej poradnikowej diagnozy o przemęczeniu klasy średniej czy wypaleniu zawodowym ambitnych trzydziestolatków. Dotyka on znacznie bardziej fundamentalnej deformacji antropologicznej, która redefiniuje nasze rozumienie ludzkiej kondycji. Współczesny człowiek nie cierpi już głównie dlatego, że życie jest zbyt trudne w sensie materialnym czy biologicznym, co było normą przez tysiąclecia. Cierpi on raczej dlatego, że coraz częściej nie potrafi już odpowiedzieć sobie na pytanie, po co właściwie ma żyć, pracować, kochać, tworzyć, a nawet po co ma cierpieć i wytrzymywać samego siebie w chwilach ciszy. To nie jest banalny lament o „zagubionych czasach" czy sentymentalna tęsknota za przeszłością, lecz precyzyjne rozpoznanie strukturalne. Gdy zanika sens, nawet najbardziej spektakularny sukces staje się jałowy i pozbawiony smaku.

Współczesna psychologia sensu życia rzeczywiście traktuje meaning in life jako kluczowy zasób ochronny, nierozerwalnie powiązany z niższym nasileniem depresji oraz większą odpornością psychiczną. Brooks proponuje tu figurę, która jest jednocześnie intelektualnie chwytliwa i publicystycznie użyteczna: szczęście nie przypomina jednorazowego fajerwerku, lecz zbilansowaną dietę. Nie jest ono pojedynczym stanem emocjonalnym, lecz precyzyjną kompozycją trzech niezbędnych makroskładników: przyjemności, satysfakcji oraz sensu. Przyjemność daje nam chwile niezbędnego rozluźnienia i pozwala poczuć smak istnienia w jego najbardziej bezpośredniej formie. Satysfakcja natomiast wynagradza wysiłek, potwierdza naszą kompetencję, sprawczość i realne osiągnięcia w świecie zewnętrznym. Sens natomiast spaja te elementy w spójny porządek, bez którego przyjemność staje się jałową konsumpcją, a satysfakcja niebezpiecznym uzależnieniem od kolejnych zewnętrznych potwierdzeń.

To właśnie ten trzeci składnik, czyli sens, okazał się w naszych czasach towarem najbardziej deficytowym i najtrudniejszym do wytworzenia. Nasze społeczeństwa potrafią perfekcyjnie dowozić rozrywkę, status, cyfrowe nagrody i społeczne uznanie, ale coraz gorzej radzą sobie z odpowiedzią na pytanie, dlaczego jakiekolwiek osiągnięcie miałoby być warte trudu. Psychologia eudajmoniczna, czyli nurt skupiony na głębokim spełnieniu opartym na wartościach, od dawna rozróżnia dobrostan hedoniczny od dobrostanu opartego na celu i samorealizacji. Brooks nie wymyśla więc egzotycznej metafizyki, lecz ubiera w nowoczesny język problem, którego nauka nie ignoruje, nawet jeśli

posługuje się innym idiomem. Najważniejsza w jego modelu nie jest sama definicja szczęścia, lecz dekompozycja sensu na czynniki pierwsze. Sens staje się kategorią poznawalną i operacyjną dopiero wtedy, gdy rozłoży się go na trzy fundamentalne elementy: spójność, cel oraz istotność.

Człowiek musi mieć przede wszystkim minimalne przekonanie, że jego życie posiada czytelny porządek i nie jest jedynie zbiorem losowych kolizji atomów. Życie bez celu, drugiego elementu tej triady, nie jest wcale upragnioną wolnością, lecz męczącym meandrowaniem po bezkresnym oceanie możliwości. Wreszcie istotność, czyli praktyka polegająca na doświadczaniu, że własne istnienie ma wartość wykraczającą poza metabolizm i stan konta, domyka tę strukturę. W tej koncepcji pobrzmiewają echa Arystotelesa, Viktora Frankla oraz klasycznej antropologii moralnej, choć podane są w sposób zwięzły i użytkowy. Brooks dokonuje syntezy języków, które współczesna akademia zbyt często rozparcelowała na osobne, niekomunikujące się ze sobą wydziały i granty. Dygresja na temat kondycji całych systemów jest tu nie tylko dopuszczalna, lecz wręcz konieczna dla zrozumienia skali problemu.

Cywilizacje rzadko upadają z powodu nagłego braku narzędzi czy technologii; znacznie częściej kruszeją od środka, gdy zatracają wewnętrzną hierarchię dóbr. W porządkach politycznych i gospodarczych widać tę samą prawidłowość: rynek działa efektywnie tylko wtedy, gdy otacza go gęsta tkanka norm, zaufania i wspólnego sensu. Instytucje prawa trwają dłużej, gdy nie są wyłącznie aparatem bezdusznej egzekucji, lecz nośnikiem przekonania, że obowiązek i zobowiązanie mają głęboki sens aksjologiczny. Ekonomia pozbawiona etosu redukuje człowieka do prostej funkcji produkcyjnej, a kultura bez sensu zmienia go w pasywnego konsumenta bodźców. W każdym z tych przypadków otrzymujemy jedynie pozorną sprawność operacyjną przy jednoczesnej realnej erozji fundamentów. Człowiek może wtedy wciąż sprawnie działać, ale przestaje mieszkać we własnym życiu. To właśnie owo unheimlich, czyli dojmujące poczucie, że dom materialny pozostał nienaruszony, lecz zdolność zamieszkania w nim została bezpowrotnie utracona.

Najbardziej interesującą figurą społeczną w tej diagnozie nie jest jednak klasyczny outsider czy buntownik, lecz człowiek sukcesu. Brooks trafnie lokuje problem w figurze strivera, czyli jednostki ambitnej, wydajnej, społecznie premiowanej i formalnie zwycięskiej w każdym wyścigu. Taki człowiek potrafi perfekcyjnie zarządzać projektami, danymi, reputacją, a nawet własnym snem i ekspozycją na światło niebieskie. Paradoks późnego profesjonalizmu polega jednak na tym, że traktuje on sens życia jako kolejny problem operacyjny, który można zoptymalizować za pomocą odpowiednich wskaźników. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne i jednocześnie fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne. Striver nie umie odpowiedzieć na pytanie, jaki użytek ma z jego sukcesu własna dusza, jego wspólnota i ci, którzy są mu najbliżsi. Sensu nie da się

bowiem „wdrożyć” jak nowej aplikacji; sens nie jest kolejnym KPI istnienia, lecz przestrzenią, którą trzeba mozolnie zamieszkać.

## Pułapka profesjonalizmu: dlaczego sukces nie daje sensu

Oto paradoks późnego profesjonalizmu, w którym im bardziej stajemy się skuteczni instrumentalnie, tym łatwiej przyzwyczajamy się do traktowania sensu jak kolejnego problemu operacyjnego. Współczesny specjalista chce go zmierzyć, zoptymalizować, a najlepiej zamknąć w estetycznym dashboardzie, wierząc naiwnie, że egzystencją można po prostu sprawnie zarządzać. I właśnie w tym momencie, gdy arkusz kalkulacyjny wydaje się kompletny, następuje ostateczna porażka, ponieważ sensu nie da się w żaden sposób wdrożyć. Sens nie jest bowiem kolejnym KPI istnienia, lecz przestrzenią, którą trzeba cierpliwie i z uwagą zamieszkać. Można mieć przecież świetnie zaprojektowane życie operacyjne i jednocześnie fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne.

Ta myśl stanowi prawdopodobnie najcelniejsze uderzenie Davida Brooksa w kulturę profesjonalnej hiperkompetencji, która premiuje wyłącznie mierzalne efekty naszych codziennych starań. Stąd bierze się kluczowe znaczenie jego rozróżnienia między karierą obiektywną a subiektywną, które rzuca nowe światło na nasze zawodowe frustracje. Kariera obiektywna opiera się na wskaźnikach zewnętrznych, takich jak wynagrodzenie, prestiżowe awanse, rozpoznawalność czy szeroko rozumiana skala społecznego wpływu. Jest ona mierzalna, widoczna dla innych i stanowi fundament naszej rynkowej wartości, niemniej rzadko kiedy dotyka głębszych warstw ludzkiej tożsamości. W tym modelu człowiek staje się sumą swoich osiągnięć, przy czym zapomina, że sukces mierzony tabelką rzadko przekłada się na wewnętrzny spokój.

Kariera subiektywna pyta natomiast o zasłużony sukces, o doświadczenie odpowiedzialnej sprawczości oraz o to, czy nasza praca realnie służy komuś poza własnym ego. Współczesny rynek pracy nieustannie nagradza pierwszy model, podczas gdy drugi pozostawia niepewnemu sumieniu jednostki, co prowadzi do nieuchronnego rozwarstwienia naszej psychiki. Nic dziwnego, że tak wielu ludzi dochodzi do ściany nie w momencie spektakularnej klęski, ale właśnie w chwili swojego pozornego, największego triumfu. Błąd osiągnięcia celu polega na tym, że przez lata wierzymy, iż po przekroczeniu kolejnego progu wszystko się wreszcie magicznie ułoży. Tymczasem cel osiągnięty nie zamienia się w sens, lecz staje się najwyżej kolejnym szczeblem w nieskończonej drabinie aspiracji.

Życie zorganizowane wyłącznie wokół nagród pozycyjnych, czyli dóbr, których wartość wynika z faktu, że inni ich nie posiadają, łatwo przeradza się w wyrafinowaną formę głodu. Brooks wprowadza tu sugestywny model dwóch półkul i związanej z nimi pętli zagłady, co wymaga od nas zachowania szczególnej dyscypliny pojęciowej. Trzeba bowiem pamiętać, że współczesna neuronauka nie potwierdza popularnej, wręcz tandetnej wersji mitu o sztywnym podziale na ludzi lewopółkulowych i prawopółkulowych. Takie schematy są rażąco uproszczone i często wprowadzają w błąd, sugerując determinizm tam, gdzie panuje ogromna plastyczność. Prawdziwa różnica leży nie w anatomii, lecz w sposobie, w jaki nasza uwaga konstruuje otaczający nas świat.

Istnieje jednak poważna literatura, do której Brooks nawiązuje przez prace Iaina McGilchrista, opisująca dwa odmienne tryby ujmowania rzeczywistości przez ludzki umysł. Jeden z nich jest skoncentrowany na manipulacji, rozbiorze zjawisk na części pierwsze, zadaniu, kontroli oraz precyzyjnym wyodrębnieniu poszczególnych elementów. Drugi tryb znacznie lepiej orientuje się w całości, relacji, kontekście, wieloznaczności i doświadczeniu tego, czego nie da się zredukować do prostej instrukcji obsługi. Uczciwe ujęcie problemu wymaga więc ostrożności; wszak nie mamy tu do czynienia z prostym mechanizmem, lecz z heurystycznym modelem opisującym, jak kultura wzmacnia dziś jeden sposób kontaktu z rzeczywistością kosztem drugiego. Jeśli tę ostrożność zachowamy, pojęcie pętli zagłady okazuje się nadzwyczaj trafne.

Mechanizm ten uruchamia się, gdy człowiek doświadcza nudy, niepokoju albo dojmującej pustki, która domaga się natychmiastowego wypełnienia jakimkolwiek zewnętrznym bodźcem. Zamiast wejść z tym trudnym doświadczeniem w namysł, relację albo uzdrawiającą ciszę, odruchowo sięgamy po urządzenie dostarczające nam szybkiej, cyfrowej dopaminy. Bodziec ten skutecznie znieczula chwilowy dyskomfort, ale jednocześnie oddala nas od pytań, które mogłyby przynieść głębsze rozumienie własnego życia. W efekcie pustka zostaje jedynie zawieszona, a nie przepracowana, toteż po krótkiej chwili wraca do nas ze zdwojoną, znacznie bardziej niszczycielską siłą. Wtedy potrzeba kolejnego scrolla, kolejnej stymulacji i kolejnego porównania społecznego, które napędza spiralę wewnętrznego rozproszenia.

National Academies podkreślają, że relacja między mediami społecznościowymi a zdrowiem psychicznym jest złożona i nie daje się sprowadzić do jednej, prostej przyczyny. Niemniej literatura systematycznie wskazuje na realne ryzyka związane z nadmiarem ekspozycji, jakością doświadczeń online oraz destrukcyjnym mechanizmem ciągłego porównywania się z innymi. Problemem nie jest więc technologia jako taka, lecz ekonomia uwagi i architektura środowiska, które bezlitośnie premiują łatwy bodziec nad trudnym sensem. To w tym kontekście trzeba czytać dramatyczną tezę, że nasze życie powoli przenosi się do symulacji, co nie jest jedynie tanim technopesymizmem.

Chodzi o to, że coraz więcej fundamentalnych ludzkich funkcji zostaje przechwyconych przez protezy doświadczenia, które imitują życie.

Aplikacje randkowe obiecują nam bliską relację, ale w praktyce często zamieniają ją w bezduszny rynek selekcji, gdzie człowiek staje się towarem. Media społecznościowe obiecują wspólnotę, lecz zazwyczaj przekształcają ją w teatr autowizualizacji, w którym każdy z nas odgrywa rolę przed niewidzialną publicznością. Nawet praca zdalna, obiecująca elastyczność, bywa pułapką, która rozsadza rytuały wspólnoty i zamienia dom w przedłużenie bezosobowego systemu produkcyjnego. W każdym z tych obszarów zysk funkcjonalny bywa realny, jednak koszt antropologiczny, czyli cena, jaką płacimy jako gatunek za technologiczną wygodę, jest równie wysoki. Symulacja może imitować sygnały, ale nie dostarcza ich egzystencjalnej substancji, pozostawiając nas z wieloma kontaktami, lecz bez prawdziwych więzi.

## Pułapka użyteczności: dlaczego optymalizacja zabija sens życia

Brooks trafia w sam środek późnonowoczesnego paradoksu, który definiuje naszą codzienność w sposób niemal niezauważalny, a jednak fundamentalny. Epoka, która na każdym kroku wykrzykuje hasła o autentyczności i byciu sobą, produkuje jednocześnie niespotykaną wcześniej w historii ilość zachowań całkowicie skryptowanych. Celebrujemy indywidualność, a jednak nasza wyobraźnia ulega postępującej homogenizacji przez jednolite interfejsy cyfrowe, zunifikowane formaty ekspresji oraz identyczne mechanizmy nagradzania uwagi. Obiecuje się nam powszechną samorealizację, lecz w zamian masowo wytwarza się ludzi, którzy nie potrafią już odróżnić własnego, głębokiego pragnienia od algorytmicznie podsycanego impulsu. To nie jest jedynie odizolowany problem psychologiczny jednostki, lecz fundamentalne wyzwanie ustrojowe w najszerszym tego słowa znaczeniu. Dotyczy ono bowiem ładu normatywnego, architektury naszych instytucji oraz samej jakości kultury obywatelskiej, która bez fundamentu sensu zaczyna niebezpiecznie drżeć.

Społeczeństwo złożone z ludzi pozbawionych poczucia sensu staje się strukturą paradoksalną: jest jednocześnie znacznie łatwiejsze do gwałtownego pobudzenia i o wiele trudniejsze do trwałego zakorzenienia. Taką masę łatwiej skłonić do doraźnej, emocjonalnej reakcji, lecz niemal niemożliwe jest wezwanie jej do przyjęcia długofalowej i trwałej odpowiedzialności za wspólnotę. Człowiek wewnętrznie pusty okazuje się skrajnie podatny zarówno na prymitywny impuls konsumpcyjny, jak i na cyniczną manipulację polityczną, która obiecuje wypełnienie tej pustki protezą przynależności. W tym sensie pytanie o sens życia nie jest bynajmniej prywatnym luksusem znudzonej klasy

kreatywnej, lecz staje się palącym pytaniem o warunki trwałości całej naszej cywilizacji. Brooks nie poprzestaje jednak na samej diagnozie, co stanowi o wyjątkowej sile i atrakcyjności jego intelektualnego projektu. Twierdzi on wszak, że pętlę egzystencjalnej zagłady można przerwać nie poprzez jeszcze sprytniejsze zarządzanie sobą, lecz przez odzyskanie kontaktu z obszarami nieużytecznymi.

Właśnie w tym punkcie pojawiają się jego wielkie słowa, które brzmią tak podejrzanie dla ludzi przesadnie nowoczesnych, a są tak niezbędne dla osób pragnących osiągnąć prawdziwą dojrzałość. Miłość, przyjaźń, piękno, powołanie, transcendencja czy cierpienie nie są w jego ujęciu jedynie ornamentami dawnej moralistyki, lecz stanowią rdzeniowe tryby ludzkiego istnienia. Bez nich każda, nawet najbardziej imponująca sprawność operacyjna, zmienia się w jałową i pustą technikę życia, pozbawioną jakiegokolwiek wektora celu. Dzisiejsza kultura nieustannie sufluje nam imperatyw: rozwiązuj problemy, optymalizuj procesy, usuwaj wszelkie tarcia. Brooks odpowiada na to z odwagą: najpierw rozpoznaj, że nie wszystko, co w życiu najważniejsze, jest problemem technicznym do rozwiązania. Niektóre aspekty rzeczywistości są tajemnicą do zamieszkania, inne relacją do ocalenia, a jeszcze inne bólem, który trzeba po prostu godnie unieść.

Istnieją dobra, których nie da się posiadać na własność, ponieważ można im jedynie pokornie służyć, przy czym współczesny umysł ma z tą pokorą nie lada problem. Nadszedł czas, aby postawić zasadniczą tezę bez żadnego znieczulenia, ponieważ kryzys współczesnego człowieka nie polega na braku odpowiednich narzędzi. Problem tkwi w tym, że zbyt wiele spraw, w tym te najbardziej intymne, zaczęliśmy rozumieć wyłącznie w kategoriach czysto narzędziowych i funkcjonalnych. Im bardziej każda aktywność staje się funkcją celu zewnętrznego, tym trudniej jest nam przeżyć cokolwiek jako bezinteresowny dar, świętą tajemnicę czy zachwyt. Kiedy zaś zanika zdolność do zachwytu, dewastacji ulega nie tylko nasza estetyka, lecz przede wszystkim zdolność do uznania, że rzeczywistość ma głębię większą niż nasza kontrola. Wtedy właśnie człowiek wpada w błędną pętlę, w której scrolluje ekrany, bo nie umie już kontemplować ciszy.

Gromadzimy nieskończoną ilość bodźców, ponieważ nasze zmysły nie potrafią już przyjąć i przetworzyć autentycznego sensu, co prowadzi do chronicznego przebodźcowania. Walka o szczęście musi zatem zacząć się nie od produkcji większej ilości przyjemności, lecz od mozolnego odzyskiwania warunków umożliwiających zaistnienie sensu. Żyjemy w cywilizacji, która rozwiązuje coraz więcej skomplikowanych problemów technicznych, a jednocześnie coraz gorzej radzi sobie z fundamentalnym pytaniem: po co właściwie żyć? Pierwszy ruch naprawczy nie może polegać na dostarczeniu jeszcze jednego, genialnego rozwiązania, lecz na odzyskaniu zdolności do stawiania pytań, których nie da się zamknąć w instrukcji. Tu właśnie pojawia się aporia, czyli świadome

wejście w stan poznawczego zakłopotania, w którym człowiek przestaje udawać, że najważniejsze kwestie da się rozstrzygnąć tak, jak wybór taryfy telefonicznej.

Wejście w stan aporii nie jest kapitulacją rozumu, lecz dumną odmową podporządkowania całego życia logice natychmiastowej odpowiedzi i szybkiego efektu. W naszej kulturze algorytmicznej takie podejście brzmi niemal jak herezja, ponieważ wszystko ma być szybkie, wyszukiwalne, mierzalne i dostępne od ręki. Tymczasem sens życia nie jest towarem indeksowanym przez wyszukiwarkę i nie przychodzi tylko dlatego, że ktoś wpisał lepszy prompt do własnej duszy. Brooks trafnie rozpoznaje, że jedną z najgroźniejszych deformacji współczesnego rozumu jest utożsamienie inteligencji z natychmiastowością reakcji. Im szybciej odpowiadasz na zaczepki świata, tym bardziej uchodzisz za sprawnego, a im mniej zwlekasz z werdyktem, tym bardziej wydajesz się kompetentny. A jednak w sprawach ostatecznych pośpiech bywa jedynie specyficzną odmianą ślepoty, która uniemożliwia dostrzeżenie subtelnych odcieni prawdy.

Pytania o to, dlaczego wydarzenia w naszym życiu układają się w taki, a nie inny wzór, nie są pytaniami o prostą informację techniczną. Są to pytania o interpretację bytu, czyli wysiłek zrozumienia własnego miejsca w szerszym porządku świata, który nas otacza. Współczesna psychologia potwierdza, że samo poszukiwanie sensu nie musi być wcale objawem patologii czy egzystencjalnego zagubienia. Może ono stanowić kluczowy element zdrowego rozwoju, zwłaszcza gdy nie zamienia się w bezproduktywne ruminacje, lecz w refleksję porządkującą naszą egzystencję. Narzędzie Michaela F. Stegera, Meaning in Life Questionnaire, opiera się właśnie na istotnym rozróżnieniu między obecnością sensu a jego aktywnym poszukiwaniem. Nie każdy poszukujący jest przecież człowiekiem zagubionym i nie każdy, kto deklaruje posiadanie sensu, przestał już stawiać sobie trudne pytania.

Trzeba tutaj podkreślić subtelność, którą w zgiełku współczesności niezwykle łatwo zgubić, a która jest kluczowa dla zrozumienia myśli Brooksa. Autor ten wcale nie zachęca nas do kultu niejasności ani nie proponuje mgławicowej duchowości dla ludzi znudzonych pracą w korporacjach. Jego postulat jest znacznie bardziej wymagający, ponieważ domaga się od człowieka, by odzyskał on zdolność zamieszkiwania pytań, zanim zacznie gwałcić rzeczywistość zbyt szybką odpowiedzią. To podejście ma zresztą swoje głębokie odpowiedniki w wielu dojrzałych tradycjach intelektualnych, które kształtowały naszą kulturę przez wieki. Sokrates rozumiał mądrość nie jako magazyn gotowych twierdzeń, lecz jako sztukę rozbrajania pozornej wiedzy, która blokuje dostęp do prawdy. Pascal wiedział doskonale, że człowiek jest istotą zarazem wielką i nędzną, a redukowanie tej dwoistości jest formą samookaleczenia rozumu.

Kierkegaard rozumiał, że prawda egzystencjalna nie jest tym samym, co prawda laboratoryjnie obojętna, ponieważ wymaga ona osobistego zaangażowania i ryzyka. Frankl z kolei uważał, że sens

nie jest luksusowym dodatkiem do komfortowego życia, lecz warunkiem koniecznym zdolności do znoszenia nawet najcięższego cierpienia. Brooks wpisuje się w tę szlachetną linię, tylko robi to językiem późnej nowoczesności, gdzie człowiek bardziej ufa dashboardowi niż własnemu sumieniu. Świat profesjonalny bardzo często premiuje dziś nie tych, którzy stawiają właściwe pytania, lecz tych, którzy sprawiają wrażenie posiadania odpowiedzi ostatecznych. Jest to prawda szczególnie widoczna w sektorze zarządczym, w konsultingu oraz w technologicznym kulcie skalowalności, gdzie liczy się jedynie to, co da się zmierzyć. Niemniej jednak, tam gdzie kończą się arkusze kalkulacyjne, zaczyna się prawdziwe życie.

Także współczesna akademia coraz częściej mierzy wartość myśli liczbą cytowań i wskaźnikami produktywności, zapominając o samej istocie mądrości. Nie jest przypadkiem, że właśnie tam, gdzie rozum instrumentalny osiąga najwyższy poziom sprawności, pojawia się najbardziej dotkliwa i paraliżująca pustka egzystencjalna. Człowiek może bowiem zostać absolutnym mistrzem optymalizacji procesów, a jednocześnie całkowicie utracić kontakt z tym, co Arystoteles nazwałby celem ostatecznym. W takiej sytuacji sukces staje się samonapędzającą się machiną, której największą tajemnicą jest to, że nie wie ona, po co właściwie pracuje. Brooks słusznie przesuwa punkt ciężkości z pytań o to, co robimy i jak to robimy, ku znacznie trudniejszym pytaniom o to, dlaczego to robimy. Człowiek późnonowoczesny ma bowiem tendencję do definiowania siebie niemal wyłącznie przez pełnioną funkcję zawodową.

Nasza tożsamość zostaje w ten sposób trwale sklejona z zawodem, tempem życia oraz rynkową reputacją, co prowadzi do niebezpiecznych uproszczeń. Problem polega na tym, że wszystkie te kategorie należą do porządku działania, a nie do porządku bycia, będąc odpowiedziami na pytanie o rolę, a nie o sens. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne, czyli sferę codziennych zadań, i jednocześnie fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne, czyli sferę głębokich wartości. Można perfekcyjnie organizować skomplikowane procesy biznesowe i kompletnie nie rozumieć własnego losu ani kierunku, w którym on zmierza. Można nawet pomagać wielu ludziom w ramach swoich obowiązków, a jednak nie wiedzieć, czy własne życie zostało przez nas zamieszkane, czy tylko mechanicznie wykonane. Wszak bycie skutecznym to nie to samo, co bycie spełnionym.

Z tej przyczyny aporia nie jest luksusową zabawą inteligencji, lecz praktyką obronną przeciwko cywilizacji nadmiernej operacjonalizacji wszystkiego. Człowiek, który przestaje zadawać sobie wielkie pytania, staje się przerażająco łatwy do zagospodarowania przez cudze cele i obce mu systemy wartości. Wtedy jego życiowa agenda zostaje przejęta przez rynek uwagi, logikę kariery, kult produktywności albo przez zmienne, stadne nastroje polityczne. Wielkie pytania są z natury niewygodne, ponieważ wytrącają nas z codziennego biegu i zmuszają do konfrontacji z własną

kruchością. Ale dokładnie dlatego są nam one dzisiaj tak bardzo potrzebne, byśmy nie stali się jedynie trybikami w maszynie optymalizacji. Pytanie o koherencję, czyli wewnętrzną spójność naszych działań, każe nam zapytać, czy rzeczywiście wierzymy w jakąkolwiek logikę naszego życia.

Pytanie o cel zmusza nas do bolesnego rozrachunku z iluzją, że następny awans lub projekt wreszcie dadzą nam upragnione ukojenie. Pytanie o istotność obnaża kruchość wszelkich cnót z CV, ponieważ można być rzadkim ekspertem w swojej dziedzinie i jednocześnie marnym, nieszczęśliwym człowiekiem. Można budować imponujące systemy technologiczne i nie pozostawić po sobie ani jednej osoby, która czułaby się dzięki nam bardziej ocalona. Brooks zachowuje intelektualną przyzwoitość, gdy zestawia cnoty z CV, czyli nasze rynkowe atuty, z cnotami nekrologowymi, czyli tym, za co będziemy pamiętani. Jest to przeciwstawienie mocne i brutalne, lecz w żadnym wypadku nie jest ono tandetne ani sentymentalne, ponieważ dotyka samej istoty naszego człowieczeństwa.

W porządku ekonomicznym kompetencje i pozycja są realnymi dobrami, a instytucje nie mogą przecież sprawnie działać bez kompetentnych i odpowiedzialnych ludzi. Jednak człowiek, który myli wartość swojego życia z wartością rynkową własnych funkcji, popełnia tragiczny w skutkach błąd antropologiczny. Rynek wynagradza użyteczność, biurokracja zgodność proceduralną, a opinia publiczna widzialność, lecz żadna z tych rzeczy nie nakarmi naszej duszy. Sensu nie da się przecież wdrożyć jak nowej aplikacji, ponieważ sens nie jest KPI istnienia, lecz rzeczywistością, którą trzeba cierpliwie zamieszkać. Dopiero gdy odzyskamy zdolność do stanięcia w prawdzie przed pytaniami bez gotowych odpowiedzi, zaczniemy naprawdę żyć we własnym imieniu, zamiast jedynie odgrywać narzucone nam role. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne i fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne, ale to od nas zależy, którą z tych sfer uznamy za nadrzędną.

## Dlaczego nasze relacje stały się kontraktami zamiast więzi?

Żadne z powszechnie uznawanych kryteriów sukcesu nie wyczerpuje miary ludzkiego życia, choć uparcie próbujemy je tam zmieścić. Pytanie o to, dla kogo moje istnienie ma realne znaczenie, okazuje się znacznie bardziej ryzykowne niż licytowanie się na skalę społecznego wpływu. Podczas gdy to drugie często jedynie dopieszcza nasz narcyzm, to pierwsze bezlitośnie go rozsadza, zmuszając do wyjścia poza własne ego. Z tej fundamentalnej aporii, czyli sytuacji bez wyjścia, w której ścierają się sprzeczne racje, wyrasta drugi wielki obszar refleksji Brooksa: miłość i przyjaźń. Jego diagnoza jest szczególnie bolesna dla epoki, która o relacjach mówi niemal bez przerwy, lecz w

praktyce sprowadza je do przepływów korzyści i emocjonalnej logistyki. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne i fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne.

Współczesne społeczeństwa są formalnie gęste od kontaktów, a zarazem dramatycznie, wręcz boleśnie przerzedzone z autentycznych więzi. U.S. Surgeon General nie bez powodu nazwał samotność realnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego, stawiając ją na równi z najpoważniejszymi chorobami cywilizacyjnymi. Dorobek Harvard Study of Adult Development jest w tej kwestii nieubłagany: to trwałe, głębokie relacje są silniejszym predyktorem szczęścia niż stan konta czy status społeczny. Nie chodzi tu jednak o samą liczbę rekordów w cyfrowym notesie, lecz o ich ontologiczną jakość. Relacja nie jest po prostu technicznym połączeniem dwóch punktów na mapie społecznej. Jest wzajemnością, zaufaniem i możliwością bycia widzianym nie jako funkcja w systemie, lecz jako osoba.

Brooks nazywa po imieniu to, co wielu z nas czuje pod skórą, lecz rzadko ma odwagę wyartykułować w świecie nastawionym na sukces. Wielu ludzi sukcesu posiada dziś przede wszystkim deal friends, a nie real friends, co stanowi jaskrawy przykład paradoksu późnego profesjonalizmu, czyli tendencji do traktowania sensu życia jako problemu operacyjnego, który można zoptymalizować. Mają imponującą sieć, ale nie mają przyjaźni; mają kontakty, ale brakuje im egzystencjalnego zakorzenienia. Otaczają się ludźmi do projektów, do rekomendacji, do wzajemnego windowania widzialności w mediach społecznościowych. Brakuje im jednak tych, którzy kochaliby ich za to, kim są, a nie za to, co aktualnie dowożą do wspólnego stołu korzyści. To nie jest subtelna różnica semantyczna. To cywilizacyjna przepaść.

Arystoteles rozróżniał przyjaźnie oparte na użyteczności, przyjemności i cnocie, a Brooks jedynie aktualizuje ten podział dla mieszkańców nowoczesnej ekonomii reputacji. Przyjaźń użytkowa nie jest sama w sobie czymś nagannym, wszak społeczeństwo nie mogłoby funkcjonować bez relacji opartych na współpracy. Problem zaczyna się w momencie, gdy człowiek nie posiada już żadnych innych więzi poza tymi transakcyjnymi. Wtedy cała jego tkanka społeczna staje się warunkowa, a warunkowość nie daje schronienia w chwilach kryzysu. Daje najwyżej poprawnie sformułowany kontrakt. Sensu nie da się wdrożyć za pomocą kolejnej umowy. Sens nie jest KPI istnienia. Sens trzeba zamieszkać.

W tym miejscu dostrzegamy fascynujący, choć niepokojący splot ekonomii i antropologii, gdzie rynek potrzebuje transakcji, a człowiek rozpaczliwie łaknie więzi. Gdy logika transakcyjna kolonizuje całość naszego życia, nawet najbardziej intymne relacje zaczynamy oceniać według kryteriów wydajności i kosztu alternatywnego. Ktoś pasuje do mojego etapu życia lub nie wnosi wartości, co jest językiem zarządzania portfelem inwestycyjnym, a nie językiem bliskości. Nieprzypadkowo tak wielu ludzi czuje dziś, że ich relacje są kruche, wymienne i dziwnie bezdomne.

Zostali nauczeni inwestować w sieć kontaktów, ale nie posiedli umiejętności trwania w bezinteresownej przyjaźni. Nauczyli się negocjować granice, lecz zapomnieli, jak składać siebie w darze.

Bez wierności nie ma głębokiej więzi, pozostaje jedynie sekwencja tymczasowych dopasowań, które rozpadają się przy pierwszej zmianie rynkowych trendów. Brooks jest szczególnie przekonujący, gdy opisuje miłość romantyczną jako doświadczenie, którego nie da się zabezpieczyć przed ryzykiem bez zniszczenia jego istoty. Osoby ambitne, przyzwyczajone do wysokiej kontroli nad rzeczywistością, próbują zarządzać miłością jak projektem obarczonym wysokim ryzykiem inwestycyjnym. Chcą zminimalizować koszt emocjonalny, ubezpieczyć się od ewentualnego odrzucenia i utrzymać pełną władzę nad tempem zaangażowania. Problem polega na tym, że miłość, która nie dopuszcza możliwości zranienia, błyskawicznie przestaje być miłością. Staje się systemem znieczulania samotności.

Prawdziwa miłość nie daje się zhakować ani zoptymalizować za pomocą algorytmów, ponieważ wymaga radykalnego odsłonięcia własnej podatności. Podatność jest jednak całkowicie nie do pogodzenia z nowoczesnym kultem pełnej kontroli i efektywności osobistej. Tu nie chodzi o tani sentymentalizm czy naiwny romantyzm, lecz o twardą prawdę o ludzkiej kondycji. Niedobór znaczenia, czyli stan, w którym nadmiar bodźców nie zaspokaja potrzeby sensu, wynika właśnie z tej ucieczki przed ryzykiem więzi. Można wygrać życie operacyjnie, optymalizując każdy kontakt, i jednocześnie przegrać je egzystencjalnie. Człowiek może wtedy wciąż sprawnie działać, ale przestaje mieszkać we własnym życiu.

## Pułapka lustra: dlaczego potrzebujemy transcendencji

Współczesna neurobiologia oraz psychologia przywiązania dostarczają nam dziś twardych dowodów na to, że bliskie relacje stanowią fundament naszej emocjonalnej architektury i biologicznego bezpieczeństwa. Niemniej jednak, z perspektywy antropologicznej, najważniejszym owocem więzi nie jest jedynie dobrostan, lecz fundamentalne doświadczenie siebie jako bytu głęboko współzależnego. W tyglu miłości i przyjaźni człowiek przestaje postrzegać siebie jako absolutne centrum świata, co stanowi konieczny warunek wyjścia z egzystencjalnej izolacji. To właśnie tutaj David Brooks upatruje uzdrawiającego potencjału relacji, odwołując się do klasycznego rozróżnienia Williama Jamesa na me-self oraz I-self. James używał tych kategorii, by precyzyjnie uchwycić dwa wymiary ludzkiej jaźni: ja jako przedmiot obserwacji oraz ja jako podmiot działania. Bez zrozumienia tej dynamiki nie sposób pojąć, dlaczego współczesny narcyzm tak skutecznie blokuje nam drogę do pełni człowieczeństwa.

Obecna kultura, zwłaszcza w swoim wydaniu ekranowym, nieustannie pompuje me-self, czyli owo ja obserwowane, wystawione na pokaz, monitorowane i nieustannie inscenizowane przed cyfrowym audytorium. Człowiek staje się kustoszem własnego wizerunku, śledząc swoją twarz podczas wideorozmów i mierząc własną atrakcyjność za pomocą algorytmicznych wskaźników zasięgu czy nastroju. Taka koncentracja uwagi sprawia, że nasza percepcja zostaje gwałtownie zawrócona ku wnętrzu, co z czasem przeradza się w dotkliwą formę psychicznej klaustrofobii. W tym procesie I-self, czyli ja zwrócone ku światu, ku konkretnej sprawie lub osobie, zaczyna stopniowo zanikać pod naporem autoprezentacji. Wtedy człowiek przestaje realnie mieszkać w świecie, a zaczyna jedynie mieszkać w lustrze, uwięziony w nieskończonej pętli autokontemplacji. To stan, w którym nasza egzystencja traci swój wektor zewnętrzny, stając się jedynie jałowym ćwiczeniem z autoprezentacji.

Trudno nie dostrzec, jak głęboko ten kryzys tożsamości rzutuje na kondycję ładu społecznego, który staje się coraz bardziej podatny na pęknięcia. Społeczeństwo złożone z jednostek chronicznie skoncentrowanych na me-self jest bowiem wspólnotą kruchą, łatwo ulegającą polaryzacji i resentymentowi. Osoba stale zajęta własnym statusem lub widzialnością posiada drastycznie mniejszą pojemność na realizację dobra wspólnego w codziennym życiu. Trudniej jej doświadczać autentycznej solidarności czy owego długiego obowiązku, który stanowi wszak kręgosłup każdej stabilnej demokracji i sprawiedliwej ekonomii. Brooks, postulując służbę innym, nie uprawia zatem ckliwej moralistyki, lecz dotyka fundamentalnego warunku przetrwania naszej cywilizacji. Bez zdolności do realnego wyjścia ku drugiemu człowiekowi wspólnota zamienia się w zlepek równoległych egoizmów, które jedynie chwilowo udają społeczeństwo.

W tym kontekście przejście do kategorii transcendencji jest w wywodzie Brooksa zabiegiem logicznym, a nie jedynie dekoracyjnym elementem o charakterze religijnym. Transcendencja, czyli kategoria porządkująca życie poprzez odniesienie działań do wartości wyższych, nie oznacza ucieczki od świata, lecz wyjście poza tyranię własnego ego. Pozwala ona przełamać dyktat natychmiastowości i użyteczności, które we współczesnym świecie często zastępują nam głębszą refleksję nad sensem istnienia. Brooks słusznie zauważa, że nie żyjemy w epoce niedoboru bodźców, lecz w epoce niedoboru znaczenia, czyli stanie cywilizacyjnym, w którym nadmiar komfortu nie zaspokaja egzystencjalnej potrzeby sensu. Można mnożyć aktywności i nadawać im doraźne znaczenia, ale sens w ścisłym znaczeniu pojawia się dopiero wtedy, gdy życie zostaje odniesione do czegoś większego. Dla jednych będzie to Bóg, dla innych prawda, piękno lub duchowa praktyka, która pozwala zamieszkać w sensie.

Współczesna literatura naukowa wskazuje, że praktyki duchowe oraz poczucie zakorzenienia we wspólnocie religijnej mogą wydatnie wspierać odporność psychiczną i ułatwiać regulację stresu. Dzieje się tak jednak tylko wtedy, gdy przeżywana transcendencja nie jest zdominowana przez lęk,

przemoc symboliczną czy patologiczny rygoryzm moralny. Brooks słusznie podpowiada, że droga do wymiaru duchowego często biegnie w kierunku odwrotnym, niż podpowiada nam nasza intuicja intelektualna. Najpierw pojawia się praktyka, potem stopniowe rozumienie, a dopiero na samym końcu przychodzi głębokie, przemieniające uczucie. Ta obserwacja ma swoje korzenie zarówno w wielkich tradycjach religijnych, jak i w nowoczesnej wiedzy o nawykach, ucieleśnieniu oraz formowaniu trwałych dyspozycji. Człowiek rzadko dochodzi do sensu przez czystą teorię; znacznie częściej odnajduje go przez rytuał, ciszę, liturgię oraz zdyscyplinowaną uwagę.

Autor wykazuje się tu odwagą, przeciwstawiając się modzie na psychologizację każdego aspektu ludzkiego doświadczenia i redukowanie go do biochemii. Współczesna kultura chętnie sprowadza problemy egzystencjalne do poziomu nastroju czy samoregulacji, co jest błędem antropologicznym, gdy udaje całość odpowiedzi. Oczywiście biologia ma znaczenie, ale człowiek nie jest wyłącznie zbiorem mechanizmów dążących do homeostazy i unikania dyskomfortu. Musimy uznać cierpienie jako cechę kondycji, czyli nieodłączny element ludzkiego losu, a nie błąd systemu do natychmiastowej neutralizacji. Redukowanie bólu do kwestii funkcjonalnych może być konieczne klinicznie, ale w szerszej perspektywie pozbawia nas ono szansy na wewnętrzny wzrost. Brooks przypomina, że zdrowie psychiczne pozbawione sensu nie daje pełni człowieczeństwa, dając najwyżej sprawniejsze trwanie.

To spostrzeżenie prowadzi nas bezpośrednio do koncepcji pracy rozumianej jako powołanie, co stanowi jeden z najcenniejszych fragmentów propozycji Brooksa. Uderza on zarówno w infantylne hasło „rób to, co kochasz", jak i w cyniczne pogodzenie się z pracą jako koniecznym bólem. Zamiast tego wprowadza hierarchię rozumienia aktywności zawodowej, gdzie praca może być złem koniecznym, obowiązkiem, rzemiosłem, służbą lub wreszcie powołaniem. Kluczowe są tu zdolności eudajmoniczne, czyli umiejętność dążenia do spełnienia opartego na wartościach, a nie tylko na krótkotrwałej przyjemności. Powołanie nie usuwa elementów niższych, takich jak trud czy rutyna, ale nadaje im sens przekraczający zwykłą transakcję między czasem a płacą. Taka hierarchia pozwala obronić godność pracy nawet tam, gdzie sama czynność nie jest widowiskowo prestiżowa.

Rozróżnienie to ma fundamentalne znaczenie również z perspektywy ekonomicznej, gdyż w nowoczesnych organizacjach zbyt często zarządza się ludźmi wyłącznie poprzez zachęty zewnętrzne. Wynagrodzenie, bonusy czy awanse są traktowane jako wystarczające paliwo dla zaangażowania, co jest przejawem traktowania sensu jako problemu operacyjnego. Jest to klasyczny paradoks późnego profesjonalizmu, w którym próbuje się optymalizować ludzką duszę za pomocą wskaźników KPI, zapominając o jej głębszych potrzebach. Sensu nie da się „wdrożyć" za pomocą procedur, ponieważ sens nie jest KPI istnienia, lecz wartością, którą trzeba osobiście zamieszkać. Kiedy systemy zarządzania ignorują potrzebę transcendencji i służby, tworzą środowiska, w których ludzie tracą

kontakt z istotą własnego działania. Toteż ostatecznie to właśnie zdolność do przekraczania siebie decyduje o tym, czy nasza praca i nasze życie mają trwałą wagę.

## Piękno jako narzędzie ratunkowe w cywilizacji funkcji

Wszystko to ma fundamentalne znaczenie, lecz wciąż nie rozwiązuje palącej kwestii sensu, która konsekwentnie wymyka się prostym algorytmom korporacyjnej efektywności. Jeśli praca zostaje strukturalnie odcięta od wyższych wartości, odpowiedzialności i dobra wspólnego, w systemie nieuchronnie pojawia się cynizm oraz dojmujące poczucie bycia jedynie wymiennym trybem. Sensu nie da się przecież „wdrożyć" za pomocą kolejnego okólnika, gdyż sens nie jest KPI istnienia, lecz unikalną przestrzenią, którą trzeba po prostu zamieszkać. Współczesne debaty o rynku pracy coraz częściej wykraczają poza arkusze kalkulacyjne z wynagrodzeniami, dotykając głębokich potrzeb więzi, godności oraz autentycznego zakorzenienia w świecie. Nawet instytucje publiczne zaczynają nieśmiało dostrzegać, że architektura naszych codziennych zajęć może albo pogłębiać społeczną izolację, albo budować żywą, odporną na kryzysy wspólnotę. Można mieć przecież świetnie zaprojektowane życie operacyjne i jednocześnie fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne.

Brooks ma również rację, gdy z właściwą sobie surowością nie pozwala, by pojęcie „powołania" zostało zbanalizowane do poziomu czystej, chwilowej pasji czy hobbystycznej ekscytacji. Szukanie wyłącznie hedonistycznej przyjemności w sferze zawodowej jest bowiem sprawdzoną receptą na chroniczną niestałość i wieczne rozczarowanie. Człowiek nie odnajduje swojego powołania dlatego, że każde zadanie wprawia go w stan euforycznego uniesienia, co w realnym świecie zdarza się nader rzadko. Znajduje je raczej wtedy, gdy rozpoznaje głęboką zgodność między własnymi wartościami, unikalnym talentem a realnym, namacalnym pożytkiem dla innych ludzi. To właśnie dlatego klasyczna rada, aby wyobrazić sobie wykonywanie danego zajęcia przy pełnym bezpieczeństwie materialnym, posiada tak wielką moc diagnostyczną. Nie rozstrzyga ona wprawdzie wszystkiego, ale brutalnie odsłania, czy rdzeń naszej aktywności jest autonomiczny, czy jedynie reaktywny wobec zewnętrznego systemu nagród.

Powołanie w tym ujęciu nie oznacza bynajmniej, że każda godzina spędzona przy biurku czy warsztacie staje się pasmem nieprzerwanej, zmysłowej rozkoszy. Oznacza ono raczej, że suma naszych wysiłków daje się ostatecznie uzasadnić w perspektywie znacznie szerszej niż tylko biologiczne przetrwanie lub społeczny prestiż. Z tej perspektywy Brooks słusznie krytykuje współczesny pracoholizm, trafnie rozpoznając w nim formę świeckiej ascezy, która została całkowicie pozbawiona pierwiastka transcendencji. Pracoholik nie kocha bowiem pracy jako obiektywnego dobra, lecz traktuje ją jako niezwykle silny, uzależniający narkotyk tożsamościowy.

Potrzebuje on kolejnego „targetu” i kolejnego dowodu własnej wyjątkowości, by zagłuszyć lęk przed wewnętrzną pustką. Potrzebuje nieustannego potwierdzenia, że istnieje tylko dlatego, że jest komuś do czegoś potrzebny.

Taki układ zapewnia wprawdzie chwilową ulgę i poczucie sprawstwa, lecz w dłuższej perspektywie prowadzi do bolesnego osamotnienia oraz drastycznego zawężenia horyzontu świata. Co najbardziej znamienne, nasza kultura często nagradza tę jednostkę chorobową gromkimi brawami, myląc patologiczną kompulsję z godną podziwu pracowitością. Nałóg ubrany w elegancki kostium skuteczności potrafi przez całe dekady uchodzić za najwyższą cnotę obywatelską i profesjonalną. Dopiero w momencie, gdy człowiek odkrywa, że nie potrafi już odpoczywać, nie umie milczeć i nie ma z kim świętować sukcesów, prawda wychodzi na jaw. Staje się wtedy jasne, że jego błyskotliwa kariera była być może imponującym wzrostem, ale z pewnością nie była autentycznym rozwojem. Człowiek może wtedy wciąż sprawnie działać, ale przestaje już mieszkać we własnym życiu.

Brooks słusznie domaga się zatem radykalnej rehabilitacji czasu wolnego, rozumianego nie jako bierna konsumpcja rozrywek, lecz jako przestrzeń dla kontemplacji, sztuki i natury. Nie chodzi tu o zwykłe „ładowanie baterii” przed kolejnym sprintem, lecz o działania pozbawione natychmiastowego rachunku korzyści, takie jak cisza czy bezinteresowna rozmowa. Człowiek, który nie potrafi obchodzić się z wolnym czasem, pozostaje niewolnikiem systemu nawet wtedy, gdy formalnie zdejmuje garnitur i wyłącza służbowy telefon. Acedia nowoczesna, czyli stan duchowej apatii maskowanej przez nadaktywność, nie polega już na lenistwie w dawnym, klasztornym sensie tego słowa. Częściej objawia się ona tym, że współczesny podmiot nie potrafi się zatrzymać bez nerwowego sięgania po kolejny bodziec. Właśnie dlatego Brooks tak mocno akcentuje potrzebę praktyk nieużytkowych, które nie są estetyczną fanaberią, lecz elementarnym warunkiem odzyskania człowieczeństwa.

Ta teza, brzmiąca dla pragmatycznych umysłów nieco podejrzanie, okazuje się zaskakująco solidna, gdy spojrzymy na nią przez pryzmat antropologii, psychologii oraz teorii kultury. Kontakt z pięknem rozrywa bowiem pętlę technicznej samouzurpacji, w której zaczynamy wierzyć, że wszystko, co ważne, musi być policzalne i natychmiastowe. Piękno jest z natury niewygodne dla cywilizacji funkcji, ponieważ nie daje się sprowadzić do roli prostego narzędzia w procesie optymalizacji zysku. Ono nas zatrzymuje, zawiesza odruch czystej eksploatacji otoczenia i nakazuje nam patrzeć na świat, a nie jedynie go bezrefleksyjnie używać. Dlatego właśnie doświadczenie estetyczne ma znaczenie nie tylko artystyczne, lecz przede wszystkim egzystencjalne, przywracając nam właściwą miarę rzeczy. W świecie zdominowanym przez użyteczność, piękno staje się jedynym skutecznym narzędziem ratunkowym dla naszej duszy.

Współczesna wiedza o zdrowiu psychicznym coraz wyraźniej dostrzega, że kontakt ze sztuką i naturą realnie wspiera nasz dobrostan, zmniejszając poczucie społecznej izolacji. Światowa Organizacja Zdrowia już kilka lat temu podsumowała rozległy korpus badań wskazujących, że uczestnictwo w kulturze przynosi wymierne korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Oczywiście nie oznacza to wcale, że wizyta w muzeum zastępuje psychiatrę, a koncert symfoniczny jest w stanie samodzielnie znieść ciężką depresję kliniczną. Znaczy to natomiast, że redukowanie skomplikowanej istoty ludzkiej wyłącznie do farmakologii i procedur medycznych jest błędem wynikającym z wąskiego paradygmatu. Organizm ludzki nie jest przecież wyłącznie mechanizmem dążącym do stabilizacji, lecz bytem symbolicznym, który reaguje na rytm, harmonię, opowieść i wzniosłość. Potrzebujemy sensownej obecności w świecie tak samo mocno, jak potrzebujemy czystego powietrza czy odpowiedniej dawki kalorii.

Brooks proponuje w tym kontekście niezwykle użyteczne rozróżnienie trzech odmian piękna, które pozwalają nam odzyskać utraconą równowagę w świecie nadmiaru bodźców. Pierwsza odmiana to piękno artystyczne, czyli sztuka i muzyka, które pozwalają nam skomunikować się z tym, co w nas niewyrażalne. Druga to piękno natury, które skutecznie przywraca nam właściwą miarę rzeczy i odciąga nas od męczącej tyranii własnego, rozbuchanego ego. Trzecia to piękno moralne, być może najbardziej niedoceniane przez cywilizację późnego cynizmu, a objawiające się w szlachetnych czynach innych ludzi. Każda z tych form działa na naszą psychikę nieco inaczej, ale wszystkie mają jedną, kluczową i wspólną własność. Pozwalają nam one wyjść poza ciasne ramy własnej użyteczności i dostrzec, że życie jest czymś znacznie większym niż suma wykonanych zadań.

## Poza ego: jak piękno i natura przywracają nam właściwą skalę

Sztuka i piękno posiadają tę rzadką właściwość, że potrafią wyprowadzić człowieka poza ciasne ramy własnego „ja”, nie niszcząc przy tym w żaden sposób jego unikalnej podmiotowości. Nie ogłuszają one zmysłów tanią ekscytacją, lecz raczej poszerzają wewnętrzny horyzont, wprowadzając konieczny ład tam, gdzie dotąd panował wyłącznie informacyjny szum. W świecie, w którym nasza uwaga jest nieustannie rozszarpywana przez cyfrowe bodźce, świadome obcowanie z pięknem staje się niemal wywrotowym aktem oporu. David Brooks trafnie ostrzega przed pokusą sprowadzania sztuki do roli czysto dekoracyjnej, będącej jedynie estetycznym tłem dla naszych codziennych, utylitarnych starań. Sztuka nie jest bowiem tylko miłym dodatkiem do życia, lecz bywa formą jego głębokiej rekonstrukcji, pozwalającą poskładać tożsamość z rozproszonych fragmentów doświadczenia. Współczesne badania z zakresu humanistyki medycznej, czyli dyscypliny łączącej

nauki o zdrowiu z perspektywą filozoficzną i artystyczną, wskazują, że praktyki te realnie wspierają regulację emocji.

Brooks słusznie przywołuje w tym kontekście postać Arthura Schopenhauera, co stanowi wybór intelektualnie ironiczny, a zarazem niezwykle wymowny dla całego wywodu. Filozof ten, znany z opisywania świata jako miejsca boleśnie tragicznego, nie szukał przecież ukojenia w prostym optymizmie czy płytkich, rynkowych afirmacjach. Znalazł je w muzyce, sugerując tym samym, że tam, gdzie klasyczna metafizyka nie daje już satysfakcjonujących odpowiedzi, piękno potrafi jeszcze otworzyć przejście. Można powiedzieć, parafrazując jego intuicję, że forma posiada unikalną władzę, która nie pyta logiki o pozwolenie, by przeniknąć do najgłębszych warstw ludzkiej psychiki. Jest to bezpośrednie doświadczenie porządku, które omija filtry naszego neurotycznego intelektu, oferując chwilowy rozejm w nieustannej wojnie pożądań. Cywilizacje zdradzają swój rzeczywisty poziom nie tym, jak sprawnie liczą wzrost PKB, lecz tym, czy potrafią jeszcze uzasadnić istnienie kultury inaczej niż przez pryzmat przemysłów kreatywnych.

Gdy kultura zaczyna mówić o pięknie wyłącznie językiem rynku, turystyki czy brandingowej atrakcyjności, następuje coś znacznie groźniejszego niż tylko semantyczne uproszczenie pojęć. Dochodzi wtedy do kolonizacji sfery symbolicznej przez język użyteczności, w którym nawet dobrostan traktuje się jako płaski, mierzalny wskaźnik efektywności pracownika. Owszem, sztuka może wspierać zdrowie i rozwój osobisty i to dobrze, że współczesna nauka potrafi już te procesy rzetelnie opisać. Jednak jej najgłębsza rola nie polega na byciu emocjonalnym suplementem diety czy kolejnym narzędziem w korporacyjnym arsenale technik antystresowych. Polega ona na otwieraniu człowieka na rzeczywistość znacznie większą od jego doraźnych potrzeb, ponieważ sensu nie da się po prostu „wdrożyć" jak nowej procedury. Sens nie jest przecież żadnym KPI istnienia, lecz przestrzenią, którą trzeba mozolnie zamieszkać poprzez osobiste zaangażowanie w kulturę wysoką.

Ten ruch wyjścia poza własne ego jest jeszcze wyraźniej widoczny w naszym doświadczeniu natury, którą Brooks traktuje jako kluczowe antidotum na cyfrowe przegrzanie. Współczesna literatura naukowa rzeczywiście potwierdza, że kontakt z terenami zielonymi bywa powiązany z obniżeniem poziomu kortyzolu oraz poprawą zdolności do regeneracji uwagi. Rzecz jasna, nie należy robić z tego nowego rodzaju świeckiego zabobonu, jakby spacer po miejskim parku mógł sam z siebie rozwiązać wszystkie egzystencjalne pęknięcia. Niemniej jednak kierunek tej zależności jest poważny i wskazuje na fundamentalną potrzebę biologicznego zakorzenienia w coraz bardziej abstrakcyjnym świecie. Człowiek ekranowy, przebywający stale w środowisku zbudowanym z algorytmów i sztucznego światła, odzyskuje w naturze nie tylko spokój, lecz przede wszystkim właściwą

proporcję. Nagle odkrywa on z ulgą, że wcale nie jest centrum wszechświata, a świat nie jest jedynie sceną dla jego cyfrowego wizerunku.

Właśnie ten moment odciążenia od własnej centralności ma głębokie znaczenie duchowe, nawet jeśli współczesny odbiorca unika używania słów kojarzonych z religijnością. Brooks trafnie ujmuje ten ruch jako przejście od „me self" do „I self", czyli ewolucję od narcystycznego skupienia na własnych potrzebach ku dojrzałej, zakorzenionej w świecie tożsamości. Natura nie daje nam kolejnego obiektu estetycznej konsumpcji, lecz skutecznie rozmontowuje nasze neurotyczne skupienie na budowaniu osobistej marki. Zachód słońca nie potrzebuje przecież naszego komentarza w mediach społecznościowych, a góry nie rosną po to, by stanowić atrakcyjne tło dla naszych zdjęć. W tym sensie kontakt z przyrodą staje się surową szkołą pokory, która wcale nie jest cnotą ludzi słabych czy uległych. Jest ona raczej domeną tych, którzy zrozumieli skalę rzeczy i potrafią odnaleźć swoje miejsce w hierarchii bytu.

Słynne zdjęcie Ziemi widzianej z kosmosu, do którego Brooks nawiązuje za Dalajlamą, posiada właśnie taką potężną moc unieważniania naszej komicznej, ludzkiej przesady. Taka perspektywa nie odbiera życiu wartości, lecz przeciwnie – wyzwala je z ciężaru nieustannego autopromowania i lęku przed byciem niezauważonym przez tłum. Kiedy człowiek rozpoznaje, że jest jedynie częścią miliardów istnień, nie musi wcale popadać w paraliżujący nihilizm czy poczucie beznadziei. Może wtedy odkryć, że sens nie zależy od bycia największym czy najbardziej wpływowym, lecz od bycia prawdziwie obecnym wobec innych ludzi. Trzeci rodzaj piękna, czyli piękno moralne, jest w dzisiejszej kulturze najbardziej zaniedbany, choć paradoksalnie wydaje się on nam dzisiaj najbardziej potrzebny do przetrwania. Brooks słusznie przywołuje zjawisko moral elevation, czyli uniesienia moralnego, które pojawia się w nas w obliczu bezinteresownej dobroci.

Psychologia moralna opisuje ten stan jako specyficzną reakcję emocjonalną, która potrafi skutecznie zwiększać motywację prospołeczną i osłabiać wszechobecny w debacie publicznej cynizm. W języku mniej technicznym można powiedzieć, że obcowanie z prawdziwym dobrem przywraca nam wiarę w to, że człowiek nie jest wyłącznie zwierzęciem interesu. To niezwykle ważne, ponieważ współczesna kultura masowa bardzo często premiuje fascynację moralną brzydotą, czyniąc z niej główny towar eksportowy. Zbrodnia, skandal oraz spektakularna degradacja drugiego człowieka stały się walutą uwagi, gdzie im mroczniejszy przekaz, tym rzekomo bardziej „prawdziwy". Brooks ma rację, gdy ostrzega, że długotrwałe karmienie wyobraźni taką patologią nie pozostaje bez wpływu na naszą zdolność do empatii. Nie daje nam to wcale lepszego wglądu w realizm życia, lecz produkuje jedynie znieczulenie i odruchową podejrzliwość wobec cudzych intencji.

Stąd też jego wezwanie, by celowo szukać ludzi wielkiego serca i publicznie dostrzegać cichych bohaterów codzienności, nie jest jedynie tanią pedagogiką optymizmu. To przemyślany program obrony naszej percepcji moralnej przed zalewem treści, które mają nas przekonać o nieuchronności zła. Człowiek, który przestaje widzieć dobro w swoim otoczeniu, bardzo szybko przestaje wierzyć w samą możliwość jego zaistnienia w przyszłości. A kiedy tracimy tę wiarę, wcześniej czy później sami zaczynamy zachowywać się tak, jakby najwyższą formą racjonalności był bezwzględny cynizm. To nie przypadek, że wspólnoty potrafiące wzmacniać etos służby mają znacznie większą zdolność do reprodukowania zaufania społecznego niż środowiska oddane kulturze sceptycyzmu. Cynik lubi uchodzić za twardego realistę, lecz w praktyce bywa tylko kimś, kto z góry skapitulował wobec własnej niezdolności do zachwytu. Piękno nieuchronnie styka się z cierpieniem, a Brooks przechodzi teraz do jednej z najtrudniejszych tez swojego projektu.

## Dlaczego ucieczka od bólu nas osłabia: sztuka mądrego cierpienia

Cierpienie nie jest błędem systemu, lecz immanentną cechą ludzkiej kondycji, co dla klasycznej filozofii było oczywistością, a dla współczesnej kultury technologiczno-terapeutycznej brzmi jak ordynarna prowokacja. Przez ostatnie dekady systematycznie tresowano nas w przekonaniu, że każdy dyskomfort psychiczny to przede wszystkim usterka techniczna, którą należy jak najszybciej zneutralizować za pomocą odpowiedniej procedury. Oczywiście, w ogromnej liczbie przypadków ten odruch jest głęboko słuszny, gdyż medycyna czy polityka społeczna istnieją właśnie po to, by redukować zbędny ból tam, gdzie jest to możliwe. Problem pojawia się jednak w momencie, gdy z tej praktycznej zasady wyciągamy karkołomną doktrynę antropologiczną, wedle której życie sensowne to życie zasadniczo wolne od jakiegokolwiek dyskomfortu. Można mieć przecież świetnie zaprojektowane życie operacyjne i fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne. W tym drugim przypadku ból nie jest błędem w kodzie, lecz sygnałem o samej strukturze bytu.

Arthur Brooks bardzo stanowczo przeciwstawia się tej iluzji, słusznie zauważając, że człowiek nie dojrzewa wyłącznie w cieplarnianych warunkach nieustannego komfortu i optymalizacji afektu. Niektóre z najważniejszych form rozumienia świata przychodzą do nas wyłącznie przez stratę, rozczarowanie, dotkliwą kruchość oraz konieczność znoszenia rzeczy, których nie da się odwrócić. Jego wywód harmonizuje z szerokim pasmem poważnej myśli zachodniej – od stoickiego hartu ducha, przez chrześcijańską refleksję nad sensem próby, aż po koncepcje Viktora Frankla i współczesne badania nad wzrostem potraumatycznym. Ten ostatni termin, oznaczający pozytywną zmianę psychologiczną zachodzącą w wyniku zmierzenia się z kryzysem, pokazuje, że ból może stać

się fundamentem nowej struktury osobowości. Trzeba jednak zachować precyzję i unikać taniego moralizatorstwa, gdyż nie chodzi tu o archaiczną pochwałę cierpiętnictwa ani wmawianie komukolwiek, że jego tragedia jest ukrytym darem. To byłoby nie tylko okrutne, ale i intelektualnie płytkie.

Skoro cierpienia nie da się całkowicie wyeliminować z ludzkiego doświadczenia, kluczowym wyzwaniem staje się nauka takiego jego przeżywania, by nie zostało ono bezpowrotnie zmarnowane w odruchowej, bezmyślnej ucieczce. Musimy mieć odwagę przyznać, że nie każdy ból uszlachetnia, a wielu ludzi doświadczenie cierpienia po prostu bezpowrotnie niszczy, odbierając im nadzieję. Właśnie dlatego pytanie o sposób nawigowania przez ciemne doliny życia jest tak fundamentalne dla naszej psychicznej integralności. Cierpienie pozbawione jakiejkolwiek ramy interpretacyjnej błyskawicznie zamienia się w niszczącą rozpacz, która paraliżuje wolę działania. Jednak ból ujęty w narrację, osadzony w relacji z drugim człowiekiem i poddany praktyce rozumienia, może stać się paradoksalnym źródłem pokory, wdzięczności oraz głębokiej solidarności. Sensu nie da się wdrożyć jak nowej aplikacji, sens nie jest KPI istnienia, sens trzeba po prostu zamieszkać, nawet jeśli jego ściany są zbudowane z trudnych doświadczeń.

Brooks nazywa tę postawę mądrym cierpieniem i proponuje program, który na pierwszy rzut oka brzmi staromodnie, ale w istocie okazuje się psychologicznie niezwykle przenikliwy. Pierwszym krokiem jest bezwarunkowe odrzucenie infantylnej iluzji życia bezbolesnego, co pozwala na realne spotkanie z rzeczywistością taką, jaka ona jest. Drugim etapem jest akceptacja nieuchronności zmiany oraz uznanie naszej bardzo ograniczonej kontroli nad przyszłością, co uwalnia od toksycznego przymusu panowania nad każdym detalem losu. Trzeci krok to metapoznanie, czyli zdolność do obserwowania i analizowania własnych procesów myślowych i emocji z pewnym zbawiennym dystansem, co zapobiega całkowitemu utonięciu w afekcie. Czwartym elementem jest wpisanie jednostkowego cierpienia w szerszy porządek znaczenia, co nadaje mu wymiar ponadczasowy. W tym kontekście propozycja prowadzenia dziennika porażek ma znacznie większą głębię niż popularne praktyki autopomocowe, które często służą jedynie generowaniu sztucznej wdzięczności przez natychmiastowe lukrowanie bólu.

Taka praktyka służy przede wszystkim ćwiczeniu pamięci interpretacyjnej, pozwalając człowiekowi na zapisywanie tego, co boli, by po czasie mógł do tych notatek wrócić i sprawdzić, czego się nauczył. Pozwala to dostrzec, czy z doświadczenia, które w momencie trwania wydawało się wyłącznie czystą stratą, nie wyłoniła się z czasem jakaś nieoczywista, twarda forma dobra. Współczesna psychologia interesuje się mechanizmami tworzenia znaczenia (ang. meaning making), czyli procesami tworzenia sensu po doświadczeniach granicznych, które pozwalają na integrację trudnych przeżyć z własną biografią. Badania empiryczne wskazują, że umiejętność

nadawania sensu trudnym przeżyciom, przy zachowaniu pełnego realizmu i bez dokonywania przemocy wobec własnych emocji, realnie wspiera adaptację po stracie. Nie oznacza to oczywiście, że sens jest zawsze dostępny na wyciągnięcie ręki, ani że każda tragedia skrywa w sobie pozytywny morał. W tych rejonach ludzkiego ducha potrzebna jest ogromna powściągliwość i szacunek dla indywidualnego tempa żałoby.

Brooks trafnie diagnozuje, że ogromna część współczesnej kruchości psychicznej bierze się z faktu, iż współczesny człowiek po prostu nie został nauczony, jak cierpieć mądrze. Zamiast tego, od najmłodszych lat szkolono go w sztuce odwracania uwagi od wszystkiego, co niewygodne, promując ucieczkę w ekran, w kompulsywną zajętość czy dopaminowe rozproszenie. Nie żyjemy bowiem w epoce niedoboru bodźców, lecz w epoce dotkliwego niedoboru znaczenia, gdzie nadmiar informacji nie przekłada się na głębię rozumienia. Żyjemy w czasach, w których każde egzystencjalne rozdarcie każe się traktować wyłącznie jako usterkę do szybkiej naprawy w serwisie psychologicznym. Hedoniczność bez hierarchii sensu nie daje szczęścia, daje jedynie coraz bardziej wyrafinowaną formę wewnętrznego rozproszenia, w którym człowiek przestaje mieszkać we własnym życiu. Dygresja społeczna nasuwa się tu sama: społeczeństwa dobrobytu, jeśli chcą przetrwać jako wspólnoty wolnych obywateli, muszą nauczyć się odróżniać dwa fundamentalne porządki działania.

Z drugiej jednak strony, kultura nie może ulec infantylnej pokusie obiecywania obywatelom życia całkowicie wygładzonego z bólu, bo jest to obietnica z gruntu fałszywa. Ani rynek, ani technologia, ani nawet najbardziej zaawansowana terapia nie są w stanie usunąć z horyzontu naszej śmiertelności, starzenia się, nieuchronności straty czy egzystencjalnego ciężaru wolności. Gdy kultura polityczna zapomina o tym fakcie, zaczyna produkować obywateli, którzy każdą naturalną granicę ludzkiej kondycji przeżywają jako skandal instytucjonalny lub błąd systemu. To rodzi z jednej strony toksyczną roszczeniowość, z drugiej zaś głęboką bezradność, która w zetknięciu z poczuciem opuszczenia błyskawicznie ewoluuje w niszczycielski gniew. Brooks jest radykalny nie dlatego, że lekceważy ludzki ból, lecz dlatego, że odmawia jego banalizacji i sprowadzania do poziomu technicznego problemu. Zamiast mówić nam: uciekaj jak najszybciej od wszystkiego, co boli, mówi raczej: ucz się odróżniać ból, który trzeba leczyć, od bólu, który trzeba zrozumieć i mężnie unieść.

## Dlaczego sprawność bez sensu prowadzi do kryzysu egzystencjalnego

Bez akceptacji trudu człowiek skazuje się na egzystencję permanentnie znieczulaną, która z czasem traci jakikolwiek autentyczny smak rzeczywistości. Piękno i cierpienie nie są dla Brooksa odległymi

biegunami na mapie ludzkich doświadczeń, lecz raczej niespodziewanymi sprzymierzeńcami w walce z tą samą deformacją ducha. Piękno rozsadza nasz ciasny egocentryzm poprzez zachwyt, podczas gdy cierpienie kruszy go poprzez bolesną, lecz konieczną próbę charakteru. Jedno szepcze nam do ucha, że istnieje porządek znacznie większy i bardziej harmonijny niż nasze własne, wyizolowane „ja". Drugie dobitnie przypomina, że nie jesteśmy wszechmocni i nie zdołamy zaprojektować życia całkowicie pozbawionego granic. Obydwa te doświadczenia, jeśli zostaną właściwie przeżyte, prowadzą do pokory, która jest być może najbardziej niedocenianym warunkiem odnalezienia sensu.

Bez pokory człowiek oscyluje między pragnieniem bycia bogiem własnego życia a rolą jego wiecznej, bezwolnej ofiary. Dopiero z nią może stać się uczestnikiem rzeczywistości, która go przekracza, ale jednocześnie w żaden sposób nie unieważnia jego podmiotowości. Wraca tu motyw Tołstoja, tak kluczowy dla całej architektury tego eseju i jego głównego przesłania. Tołstoj nie został ocalony przez czystą wiedzę racjonalną, choć dysponował jej imponującymi zasobami, których mogliby mu pozazdrościć współcześni eksperci. Uratowała go wiedza, którą Brooks określa mianem irracjonalnej, choć należałoby ją ostrożniej nazwać wiedzą pozadyskursywną lub duchowo praktyczną. Nie chodzi tu bynajmniej o naiwne odrzucenie rozumu, lecz o odkrycie jego naturalnych granic w obliczu ostatecznych pytań.

Rozum potrafi bowiem po mistrzowsku opisywać mechanizmy świata, ale sam z siebie nie dostarczy odpowiedzi na pytanie, dlaczego warto żyć w cieniu nieuchronnego końca. Tołstoj odkrył, że prości ludzie, nieposługujący się wyrafinowanym aparatem filozofii, posiadali coś, czego chronicznie brakowało ówczesnym elitom intelektualnym. Mieli oni zakorzenienie w praktyce sensu, gdzie życie nie jest problemem operacyjnym do rozwiązania, lecz rzeczywistością, którą trzeba po prostu zamieszkać. Ich codzienność nie była wolna od bólu, lecz pozostawała osadzona w wierze, pracy, rytmie i uznaniu dla spraw większych niż jednostkowa kariera. Brooks słusznie podnosi ten przykład, ponieważ kompromituje on pychę społeczeństw utożsamiających mądrość wyłącznie z formalnym wykształceniem. Dojrzałość nie jest przecież tożsama z wydajnością poznawczą, choć współczesny system edukacji próbuje nas o tym usilnie przekonać.

Współczesny kryzys psychiczny nie jest tylko kwestią zdrowia publicznego, lecz głębokim kryzysem antropologicznym, aksjologicznym i cywilizacyjnym. Nie zrozumiemy go, jeśli będziemy mówić wyłącznie o neuroprzekaźnikach, dostępności terapii czy zasadach higieny cyfrowej, choć są to sprawy istotne. Żadna z tych kategorii nie wystarcza, by opisać niedobór znaczenia, czyli stan cywilizacyjny, w którym nadmiar bodźców i komfortu materialnego nie zaspokaja egzystencjalnej potrzeby sensu. Cierpimy dziś także dlatego, że żyjemy w porządku, który świetnie nauczył nas produkować, ale niemal oduczył kontemplować i kochać. Przez lata wmawiano nam, że będziemy

szczęśliwi, jeśli staniemy się szybcy, elastyczni, użyteczni i stale zoptymalizowani pod kątem rynkowej użyteczności. Dziś widać wyraźnie, że ta obietnica była co najwyżej połowiczna i nie uwzględniała głębszych potrzeb ludzkiej psychiki.

Sprawny człowiek bez sensu nie staje się jednostką spełnioną, lecz jedynie kimś, kto potrafi być bardziej wydajnie zagubionym w swoim życiu operacyjnym. Brooksa można odczytać jako próbę odbudowy pełnej antropologii w epoce, która zbyt długo redukowała nas do roli producentów wyników i administratorów własnych biografii. To właśnie dlatego jego propozycja ma znaczenie większe niż kolejna szkoła samopomocy, ponieważ dąży do odzyskania ładu pojęć. Bez tego ładu zarówno psychologia, jak i ekonomia czy polityka społeczna zaczynają mówić o człowieku językiem coraz sprawniejszym, a zarazem coraz uboższym. Brooks przypomina o rzeczy dziś niemal kontrkulturowej: nie jesteśmy szczęśliwi tylko dlatego, że redukujemy cierpienie i maksymalizujemy zakres opcji. Szczęście trwałe wymaga sensu, a ten nie pojawia się tam, gdzie życie zostaje rozpisane wyłącznie na funkcje i wskaźniki KPI istnienia.

Sens rodzi się w przestrzeni spójności i celu, tam gdzie potrafimy odpowiedzieć nie tylko na pytanie „co robimy", ale przede wszystkim „dlaczego". Proponowana przez Brooksa anatomia szczęścia nie jest psychologiczną ciekawostką, lecz modelem o szerokich konsekwencjach cywilizacyjnych. Przyjemność pozostaje ważna, ale sama nie zbuduje trwałego życia, podobnie jak satysfakcja, która bez sensu łatwo zamienia się w uzależnienie od osiągnięć. Sens jest tym składnikiem, który nadaje pozostałym elementom miarę i porządek, chroniąc nas przed degradacją do poziomu hedonicznej konsumpcji. Wymaga to jednak uznania transcendencji, czyli kategorii porządkującej życie poprzez wyjście poza własne ego i odniesienie działań do wartości wyższych. Bez tego odniesienia każda nasza aktywność, choćby najbardziej efektywna, pozostaje jedynie kręceniem się w kółko wewnątrz własnego narcyzmu.

Z perspektywy badań nad zdolnościami eudajmonicznymi, czyli umiejętnością dążenia do głębokiego spełnienia opartego na wartościach, jest to intuicja wyjątkowo dobrze osadzona w nauce. Liczne prace potwierdzają, że poczucie sensu wiąże się z wyższą odpornością psychiczną oraz znacznie niższym ryzykiem wystąpienia kryzysów depresyjnych. Choć nie działa ono jak magiczna tarcza immunologiczna wobec cierpienia, pozwala nam jednak nie zostać przez to cierpienie ostatecznie unieważnionym. Cierpienie jako cecha kondycji, czyli uznanie bólu za nieodłączny element ludzkiego losu, przestaje być wtedy błędem systemu, a staje się okazją do wzrostu. Ostatecznie chodzi o to, by przestać zarządzać miłością i sensem jak kolejnym projektem, a zacząć w nich po prostu mieszkać. Tylko wtedy człowiek może stać się pełnoprawnym uczestnikiem rzeczywistości, która go przekracza, nadając jego istnieniu ciężar właściwy i trwały blask.

# Kolonizacja doświadczenia: dlaczego wygoda zabija głębię relacji

Brooks wykonuje ruch niezwykle cenny, bo manifestuje kategoryczną odmowę podporządkowania całego ludzkiego życia logice technicznego rozwiązywania problemów. Jego opowieść o dwóch półkulach, jakkolwiek retorycznie nośna i sugestywna, wymaga jednak we współczesnym paradygmacie naukowym bardzo ostrożnego doprecyzowania. Współczesna, rygorystyczna neuronauka nie pozostawia złudzeń i nie wspiera popularnych uproszczeń, wedle których jedna półkula byłaby wyłącznie siedliskiem chłodnej analizy, a druga wyłącznym domem sensu, miłości i transcendencji. Takie tezy, serwowane nam w wersji szkoleniowo-internetowej, są po prostu zbyt toporne, by oddać oszałamiającą złożoność architektury ludzkiego mózgu. Nie oznacza to bynajmniej, że Brooks trafia obok celu, gdyż jego intuicja pozostaje uderzająco trafna. Trafia on w samo sedno, o ile jego model odczytamy nie jako prostą mapę anatomiczną, lecz jako opis dwóch dominujących trybów kontaktu z rzeczywistością.

Jeden z tych trybów jest całkowicie nastawiony na kontrolę, manipulację, podział, konkretne zadanie, funkcję oraz natychmiastową odpowiedź zwrotną. Drugi tryb znacznie lepiej rozpoznaje całość, relację, szeroki kontekst, wzniosłość, wieloznaczność oraz zjawiska, których w żaden sposób nie da się sprowadzić do czystej użyteczności. Właśnie w tym sensie odwołanie do McGilchrista zachowuje swoją ogromną wartość interpretacyjną, nawet jeśli nie wolno go banalizować do poziomu taniej pop-neurologii. Jeżeli tak szeroko rozumieć dwie półkule, to pętla zagłady okazuje się jednym z najbardziej trafnych opisów późnonowoczesnej psychodynamiki, w której tkwimy niemal wszyscy. Człowiek doświadcza w niej dojmującej pustki, lęku, nudy albo nieokreślonego niepokoju, który domaga się natychmiastowego uśmierzenia. Zamiast jednak wejść w autentyczny kontakt z tym trudnym stanem, odruchowo sięga po urządzenie dostarczające natychmiastowej gratyfikacji, dystrakcji albo społecznego porównania.

To chwilowo obniża napięcie, ale w żadnym stopniu nie buduje sensu, bo sens nie jest KPI istnienia, lecz wartością, którą trzeba mozolnie wypracować. Po krótkim czasie pustka wraca, zwykle ze zdwojoną siłą, ponieważ została jedynie znieczulona, a nie rzetelnie przepracowana w procesie wewnętrznego wglądu. Mechanizm ten powtarza się kompulsywnie, aż w końcu technologia przestaje być tylko narzędziem, a staje się naszym środowiskiem afektywnym. Współczesne badania nie pozwalają na prymitywne twierdzenie, że sam smartfon wywołuje depresję, ale jednoznacznie pokazują, że architektura ekonomii uwagi tworzy warunki podwyższonego ryzyka psychicznego. Przewlekła ekspozycja na porównania społeczne, zakłócenie rytmu snu oraz osłabienie bezpośrednich relacji twarzą w twarz uderzają szczególnie mocno w

kondycję psychiczną młodzieży. Brooks staje się tutaj wyjątkowo niewygodny dla współczesnego konformizmu, bo nie zadowala się jedynie miękką krytyką nadmiaru świecących ekranów.

On uderza znacznie głębiej, twierdząc z mocą, że technologia nie tylko rozprasza naszą uwagę, lecz także podstępnie kolonizuje samą strukturę ludzkiego doświadczenia. Aplikacje randkowe obiecują nam relacyjność, ale w praktyce zbyt łatwo redukują ją do bezwzględnego rynku selekcji i optymalizacji wyboru. Media społecznościowe obiecują wspólnotę, lecz nader często dostarczają jedynie pustej widzialności bez jakiejkolwiek autentycznej bliskości czy wzajemnego zrozumienia. Pornografia obiecuje erotykę, lecz w rzeczywistości odcina pożądanie od konkretnej osoby, wzajemności oraz niezbędnego ryzyka, jakie niesie ze sobą każda miłość. Praca sieciowa obiecuje nam elastyczność, a nierzadko kończy się dekompozycją rytuałów wspólnoty i całkowitym rozmyciem granic między domem a produkcją. To nie jest bynajmniej argument za technologiczną ascezą absolutną, lecz raczej postulat przywrócenia właściwej hierarchii w naszym życiu.

Narzędzie ma przecież służyć życiu, a nie definiować jego ramy, cele i ostateczny horyzont naszych dążeń. Cyfrowa symulacja ma nam pomagać w działaniu, a nie zastępować realne doświadczenie, które zawsze jest gęstsze i bardziej wymagające. Interfejs ma wspierać relację, nie udając przy tym, że sam w sobie stanowi jakąkolwiek formę autentycznej więzi między ludźmi. Dygresja o charakterze ustrojowym jest tu więcej niż uprawniona, gdyż społeczeństwo ludzi odciętych od sensu staje się podatne na dominację. Z jednej strony ulega ono dominacji rynkowej, bo człowiek wewnętrznie pusty łatwo szuka ukojenia w konsumpcji, stymulacji i prestiżu pozycyjnym. Z drugiej strony otwiera się pole dla dominacji politycznej, bo jednostka pozbawiona zakorzenienia łatwo daje się porwać afektom i plemiennym narracjom. Pytanie o sens życia nie jest więc tylko prywatnym kaprysem, lecz fundamentalnym pytaniem o jakość obywatela, pracownika i rodzica.

Tam, gdzie ludzie nie odnajdują głębszego sensu, rośnie podatność na manipulację oraz trudność w podtrzymywaniu jakichkolwiek dóbr wspólnych. Nieprzypadkowo samotność i rozpad więzi są dziś traktowane przez instytucje publiczne jako poważny problem zdrowia i ładu społecznego. Brooks mocno akcentuje w tym kontekście aporię, czyli zdolność do zadawania wielkich pytań bez przemocy natychmiastowej, łatwej i kojącej odpowiedzi. W świecie, który obsesyjnie nagradza prędkość, aporia przywraca nam należną wagę i pozwala na chwilę koniecznego zatrzymania. W rzeczywistości mylącej informację z mądrością to właśnie aporia przywraca głębię, której tak rozpaczliwie potrzebujemy do zachowania równowagi. Jest to ruch intelektualnie dojrzały, bo uznaje on, że wobec najważniejszych pytań nie należy zachowywać się jak sprawny operator wyszukiwarki. Pytanie o koherencję własnego życia nie jest rodzajem testu kompetencyjnego, lecz pytaniem o architekturę sensu, którą musimy sami wznieść.

Człowiek, który nie ćwiczy się w stawianiu takich pytań, zaczyna nieuchronnie żyć według cudzych agend, zachowując jedynie pozory autonomii. Kto ich unika, nie staje się wcale bardziej racjonalny, lecz często jedynie bardziej wydajny w skutecznym unikaniu prawdy o sobie. Z aporii wynika bezpośrednio znaczenie miłości i przyjaźni, bo to relacje najskuteczniej wyrywają jednostkę z autystycznej orbity własnego ego. Relacja „me self" i „I self", czyli przejście od postrzegania siebie jako centrum świata do uznania własnej współzależności, pozwala nam wreszcie odetchnąć. Dorobek Harvard Study of Adult Development pokazuje z niezwykłą konsekwencją, że to właśnie dobre relacje są najsilniejszym predyktorem szczęścia i zdrowia. Nie liczy się tutaj liczba kontaktów w sieci, lecz jakość więzi oraz możliwość bycia znanym, kochanym i obdarzanym zaufaniem. Brzmi to niemal banalnie, lecz właśnie ta banalność kompromituje ogromny obszar współczesnego życia zawodowego, które uczy networkingu, ale nie przyjaźni.

Brooks ma pełne prawo przeciwstawić „deal friends" „real friends", co nie jest jedynie zgrabnym bon motem z rubryki lifestyle. To zwięzła diagnoza społeczeństwa, które skomercjalizowało ogromną część własnej socjalności, zamieniając bliskość w rodzaj transakcji wymiennej. Relacja użyteczna ma oczywiście swoje miejsce w strukturze społecznej, niemniej życie oparte wyłącznie na takich kontaktach staje się egzystencją warunkową. Człowiek bywa wtedy kochany za funkcję, ceniony za aktualną użyteczność i zapraszany wyłącznie z powodu zajmowanej aktualnie pozycji. Taki porządek tworzy sprawną sieć, ale nie tworzy bezpiecznego schronienia, którego każdy z nas potrzebuje w chwilach słabości. Człowiek bez schronienia relacyjnego, choćby otaczały go tysiące kontaktów, prędzej czy później popadnie w ten szczególny typ samotności, który najbardziej boli. Jest to samotność pośród widzialności, stan człowieka oklaskiwanego przez tłumy, lecz wewnętrznie niezamieszkanego przez żadną naprawdę głęboką więź.

To samo dotyczy miłości romantycznej, gdzie epoka maksymalnej kontroli produkuje ludzi chcących włączyć uczucia do porządku zarządzania ryzykiem. Chcieliby oni mieć relację bez zranienia, namiętność bez podatności na cios oraz bliskość bez konieczności kosztownego odsłonięcia swojego prawdziwego ja. To jednak niebezpieczna iluzja, gdyż miłość bez ryzyka jest co najwyżej kontraktem o nieco podwyższonym komforcie psychologicznym. Prawdziwa miłość zawsze wiąże się z możliwością straty, bo tylko to, co może zostać utracone, odsłania nam prawdziwą wagę daru. Kultura oferująca tanie substytuty, od pornografii po algorytmiczne rytuały selekcji partnerów, wytwarza paradoks późnego profesjonalizmu, czyli traktowanie sensu jako problemu operacyjnego. Dostarcza ona łatwiejszego dostępu do bodźców, ale jednocześnie generuje głębszy problem z doświadczeniem wzajemności, wierności i transcendującej siły erosu. Brooks ma rację, twierdząc, że niektóre technologie nie tyle demokratyzują naszą relacyjność, ile ją po prostu niebezpiecznie spłaszczają. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne i fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne, w którym niedobór znaczenia staje się barierą nie do

przebicia. Sensu nie da się wdrożyć jak nowej aplikacji, bo sens trzeba zamieszkać, akceptując przy tym cierpienie jako cechę kondycji ludzkiej. Dopiero wtedy człowiek przestaje być jedynie sprawnym operatorem własnego losu, a zaczyna naprawdę mieszkać we własnym życiu.

## Poza ego: transcendencja, powołanie i moc piękna

Transcendencja przestaje być jedynie estetycznym dodatkiem do życia duchowego, stając się fundamentalną kategorią porządkującą naszą codzienną egzystencję. Brooks słusznie zauważa, że bez wyjścia poza ramy własnego ego nie sposób utrzymać sensu w dłuższej perspektywie. Można wprawdzie przez pewien etap karmić się wyłącznie energią ambitnych projektów, dynamiką kariery czy intelektualną ciekawością świata. Niemniej, jeśli każde działanie odnosimy ostatecznie do własnego sukcesu i subiektywnego dobrostanu, prędzej czy później uderzymy w mur egzystencjalnej pustki. Transcendencja, czyli kategoria porządkująca życie poprzez odniesienie działań do wartości wyższych, nie musi przy tym przybierać u każdego identycznego kształtu. Sensu nie da się wdrożyć – sens trzeba zamieszkać.

Współczesne badania nad kondycją psychiczną nie oferują wprawdzie gotowych recept na szczęście, lecz konsekwentnie wskazują na istotną rolę przeżywanej duchowości. Wspólnotowość oraz autentyczne zaangażowanie w praktyki wykraczające poza doraźny interes jednostki realnie wzmacniają naszą odporność na kryzysy oraz ogólny dobrostan. Warunkiem koniecznym pozostaje tu jednak wolność od struktur opartych na przemocy, skrajnym lęku czy też sekciarskiej kontroli nad umysłem. Wszak tylko w atmosferze wolności duchowość może stać się autentycznym fundamentem, na którym budujemy trwałą strukturę własnego znaczenia. Dla jednych będzie ona zakorzeniona w tradycyjnej religijności, dla innych zaś objawi się w kontemplacji piękna lub bezinteresownej służbie drugiemu człowiekowi.

W tym kontekście szczególnej wagi nabiera koncepcja pracy rozumianej jako powołanie, co wykracza daleko poza banalne hasła o samorealizacji. Brooks proponuje tu znacznie głębszą refleksję, sugerując, że powołanie nie polega wcale na bezkrytycznym uwielbieniu dla każdej godziny wykonywanego zawodu. Oznacza ono raczej konieczność wpisania własnej aktywności zawodowej w porządek znacznie szerszy niż tylko system wynagrodzeń i hierarchia statusu. Badania nad wypaleniem zawodowym od dawna sugerują bowiem, że sama struktura nagród zewnętrznych rzadko wystarcza do zachowania trwałego zdrowia psychicznego. Kluczowe okazują się tu autonomia, zgodność z wyznawanymi wartościami oraz przeświadczenie, że nasz wysiłek służy czemuś poza samym mechanizmem produkcji. Kiedy tych elementów zabraknie, nawet najbardziej błyskotliwa kariera staje się jedynie wyrafinowaną formą duchowej erozji.

Nowoczesne organizacje zbyt często projektuje się w taki sposób, jakby człowiek był wyłącznie beznamiętnym nośnikiem kompetencji oraz prostych reakcji motywacyjnych. Tymczasem pracownik nie jest jedynie funkcją produkcyjną w korporacyjnym arkuszu, lecz bytem moralnym, relacyjnym i przede wszystkim narracyjnym. Potrzebuje on nie tylko terminowej płacy, ale także etycznego uzasadnienia swojego trudu oraz poczucia elementarnej godności w miejscu pracy. Tam, gdzie aktywność zawodowa zostaje całkowicie odarta z tych wymiarów, nieuchronnie rośnie cynizm, poczucie wymienialności oraz głębokie wypalenie. Przy czym tam, gdzie pozostaje miejsce na rzemiosło, odpowiedzialność i autentyczną wspólnotę, praca staje się głównym nośnikiem życiowego sensu. Kryzys sensu i kryzys pracy to w gruncie rzeczy dwa wymiary tej samej cywilizacyjnej deformacji.

Równie istotny w rozważaniach Brooksa jest wątek dotyczący piękna, które w kulturze zdominowanej przez utylitaryzm bywa traktowane jako zbędny luksus. Często postrzegamy je jedynie jako zasób przemysłów kreatywnych lub chwilową rozrywkę, podczas gdy Brooks słusznie odwraca tę hierarchię ważności. Piękno artystyczne, piękno natury oraz piękno moralne nie są estetycznymi ozdobnikami, lecz jednymi z ostatnich dróg wyjścia z egzystencjalnego znieczulenia. Współczesna literatura naukowa dotycząca wpływu sztuki i natury na psychikę daje tym intuicjom mocne wsparcie, potwierdzając ich regeneracyjny potencjał. Kontakt z naturą wiąże się z wymierną redukcją stresu, poprawą nastroju oraz konieczną w dzisiejszym świecie regeneracją zasobów uwagi.

Doświadczanie dobra moralnego, czyli zdolności eudajmoniczne oparte na wartościach, pobudza zachowania prospołeczne i zmniejsza wszechobecny cynizm. Piękno nie jest toteż luksusem zarezerwowanym dla sytych i uprzywilejowanych, lecz biologiczną i duchową potrzebą każdego człowieka szukającego ukojenia. Pozwala ono na chwilowe zawieszenie dyktatury ego i dostrzeżenie porządku, którego sami nie wytwarzamy, ale któremu możemy z zachwytem odpowiedzieć. W świecie nasyconym bodźcami, a cierpiącym na niedobór znaczenia, to właśnie estetyka i etyka stają się najskuteczniejszymi narzędziami odzyskiwania podmiotowości. Człowiek może wtedy wciąż sprawnie działać, ale bez tych wymiarów po prostu przestaje mieszkać we własnym życiu.

## Jak odzyskać pełny format człowieka w kulturze efektywności

Zdolność do zachwytu stanowi fundament, na którym wyrasta poczucie sensu, niemniej bez akceptacji trudnych doświadczeń ta konstrukcja szybko kruszeje i obumiera. David Brooks przyjmuje tutaj postawę skrajnie kontrkulturową, rzucając wyzwanie epoce, która traktuje ból

wyłącznie jako systemową usterkę wymagającą natychmiastowej interwencji. Autor przypomina nam dobitnie, że pewne formy cierpienia są wpisane w samą strukturę ludzkiego losu, stanowiąc jego nieusuwalny, choć bolesny element. Nie chodzi o masochistyczną idealizację udręki, lecz o odwagę, by nie marnować tych chwil poprzez kompulsywne znieczulanie się dostępnymi środkami. W świecie zdominowanym przez dążenie do wygody takie podejście wydaje się niemal rewolucyjne.

Współczesna psychologia, badająca procesy nadawania znaczenia, wskazuje, że zdolność interpretowania trudnych przeżyć wspiera naszą adaptację do zmieniającej się rzeczywistości. Kluczowe okazuje się tu pojęcie wzrostu potraumatycznego, czyli zjawiska polegającego na pozytywnej zmianie psychologicznej, która następuje w wyniku walki z wysoce stresującymi okolicznościami. Brooks słusznie zauważa, że choć rzadko mamy wpływ na to, co nas spotyka, zachowujemy sprawczość w kwestii tego, co z tym bólem zrobimy. Możemy pozwolić, by cierpienie stało się wyłącznie ruiną naszej tożsamości, albo potraktować je jako surowy materiał do głębszego rozumienia świata. Unikamy w ten sposób pułapki symbolicznego lukrowania zła, które jest formą przemocy wobec prawdy o ludzkim doświadczeniu.

W tym kontekście idea prowadzenia dziennika porażek i rozczarowań nabiera szczególnej wartości, wykraczając daleko poza ramy taniego, korporacyjnego pozytywizmu. Nie jest to kolejna technika optymalizacji nastroju, lecz praktyka budowania pamięci interpretacyjnej, która pozwala dostrzec w ranie ukrytą lekcję. Dzięki niej po czasie potrafimy zobaczyć nie tylko dotkliwą stratę, lecz także proces wewnętrznej przemiany, który bez tego wstrząsu byłby niemożliwy. Upokorzenie staje się wówczas cenną korektą pychy, a my zyskujemy szansę na bardziej autentyczne zamieszkanie we własnym życiu. Sensu nie da się przecież wdrożyć jak nowej procedury, bo sens trzeba po prostu mozolnie wypracować.

Należy jednak zachować analityczny dystans wobec niektórych retorycznych uproszczeń, którymi Brooks posługuje się, by wzmocnić siłę swojego przekazu. Jego sugestywny podział na funkcje prawej i lewej półkuli mózgu, choć atrakcyjny literacko, bywa przez naukę traktowany z dużą dozą ostrożności. Podobnie rzecz ma się z danymi dotyczącymi kryzysu sensu wśród młodych kobiet, które w publicystyce często nabierają barw bardziej dramatycznych niż w źródłach. Autor bywa zbyt pewny tam, gdzie rzetelna metodologia nakazuje używać trybu przypuszczającego i wskazywać na wieloczynnikowość zjawisk. Taka krytyczna weryfikacja nie osłabia jednak głównej tezy, lecz pozwala bronić jej w sposób poważny i merytoryczny.

Również radykalne przeciwstawienie nowoczesnej technologii i ludzkiej autentyczności wydaje się w ujęciu Brooksa momentami zbyt jaskrawe i jednostronne. Zapomina on, że dla wielu osób cyfrowe narzędzia stanowią realne medium budowania więzi, pracy twórczej oraz poszukiwania niezbędnego wsparcia. Technologia nie musi być wyłącznie maszyną alienacji, jeśli potrafimy

wykorzystać ją jako instrument służący pogłębianiu relacji, a nie tylko jako źródło dystrakcji. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne w sieci, zachowując przy tym pełną świadomość swoich potrzeb egzystencjalnych. Kluczem jest tutaj zachowanie hierarchii, w której narzędzie nigdy nie staje się celem samym w sobie.

Mimo tych zastrzeżeń jądro diagnozy Brooksa pozostaje nienaruszone i uderza w same fundamenty naszej współczesnej, często powierzchownej cywilizacji. Żyjemy w epoce, w której sens staje się dobrem deficytowym, ponieważ nagminnie mylimy chwilową stymulację z autentycznym, głębokim życiem. Osiągnięcia zawodowe bierzemy za ostateczny cel, a widzialność w mediach społecznościowych utożsamiamy z potrzebą bycia kochanym i rozumianym. Bezpieczeństwo materialne, choć pożądane, zbyt często staje się dla nas substytutem pełnej, ryzykownej i nieprzewidywalnej egzystencji. Brooks nie proponuje nam kolejnej techniki zarządzania sobą, lecz rzuca wyzwanie, byśmy odważyli się na coś znacznie trudniejszego.

Jego propozycja to w istocie próba odzyskania pełnego formatu człowieka, który przestaje być jedynie sprawnym wykonawcą narzuconych mu ról. Człowiek w tym ujęciu ma znów odważyć się pytać o fundamenty, zamiast tylko dostarczać szybkich i efektywnych odpowiedzi. Ma kochać bezinteresownie, a nie tylko negocjować warunki emocjonalnego kontraktu, który przypomina rynkową transakcję. Ma służyć innym, odnajdując w tym drogę do własnego wzrostu, zamiast skupiać się wyłącznie na ekspansji swojego ego. Kontemplacja, czyli praktyka uważnego i nieużytkowego patrzenia na świat, powinna zająć miejsce kompulsywnej konsumpcji bodźców i przedmiotów.

W tym nowym formacie cierpienie przeżywa się mądrze, zamiast uciekać przed nim w coraz bardziej wyrafinowane formy wewnętrznego rozproszenia. Praca przestaje być jedynie kontraktem z rynkiem, stając się powołaniem, w którym wysiłek jednostki zostaje rozpoznany jako istotny wkład w dobro wspólne. Życie nie jest już problemem operacyjnym do rozwiązania raz na zawsze, lecz tajemnicą, którą należy przeżyć w prawdzie i odpowiedzialności. Największą biedą współczesności nie jest brak odpowiednich narzędzi, lecz bolesna utrata hierarchii sensu, która porządkuje nasze codzienne wybory. Potrafimy perfekcyjnie optymalizować procesy, lecz coraz rzadziej znajdujemy w sobie przestrzeń na zachwyt.

Brooks przypomina nam z mocą, że ten stan duchowego wyjałowienia nie jest naszym ostatecznym przeznaczeniem, a pętlę zagłady można w każdej chwili przerwać. Wymaga to jednak gestu, którego kultura efektywności szczerze nienawidzi, ponieważ wiąże się on z radykalnym zwolnieniem tempa. Trzeba wystawić się na ryzyko miłości, przyjąć własną skończoność i stanąć wobec piękna bez natrętnej chęci posiadania go na własność. Człowiek jest kimś znacznie więcej niż tylko stanowiskiem w korporacji, profilem w sieci czy zbiorem reakcji na zewnętrzne bodźce. Dopiero

wtedy sens wraca do centrum, a my rozumiemy, że nie zostaliśmy powołani, by tylko funkcjonować, lecz by znaczyć.

## Pułapka hedoniczności: dlaczego wygoda nie daje szczęścia

Współczesny kryzys szczęścia, z którym mierzymy się na niemal każdym poziomie egzystencji, nie jest bynajmniej wynikiem niedostatecznej podaży przyjemności czy awarii systemów dostarczających nam rozrywkę. Przeciwnie, żyjemy w epoce nadmiaru, która jednak cierpi na fundamentalną wadę konstrukcyjną, będącą w istocie głębokim kryzysem błędnej architektury dobra. Człowiek późnej nowoczesności został bowiem niezwykle sprawnie wyszkolony w sztuce maksymalizacji hedoniczności, lecz jednocześnie niemal całkowicie rozbrojony w zakresie swoich zdolności eudajmonicznych, czyli umiejętności dążenia do pełnego spełnienia opartego na wartościach. Potrafimy dziś z chirurgiczną precyzją organizować przyjemne stany, redukować najmniejszy dyskomfort i optymalizować afekt w krótkim horyzoncie czasowym, zarządzając własnym samopoczuciem niczym sprawny menedżer procesami operacyjnymi. Coraz gorzej natomiast rozumiemy, że trwały dobrostan nie jest prostą sumą chwilowych uniesień, lecz rezultatem uporządkowania życia wokół sensu, relacji i celu, który wykracza poza natychmiastową gratyfikację. Właśnie dlatego myśl Arthura Brooksa zasługuje na wyjątkowo poważną recepcję w naszych czasach. Nie oferuje on nam kolejnego, idealnego modelu neurokognitywnego, lecz z odwagą demaskuje centralną iluzję naszej epoki, głoszącą, że suma bodźców może zastąpić hierarchię wartości.

Hedoniczność pozbawiona nadrzędnej struktury sensu nie prowadzi do szczęścia, lecz generuje jedynie coraz bardziej wyrafinowaną formę wewnętrznego rozproszenia, w którym gubimy własną tożsamość. W języku psychologii i ekonomii behawioralnej można postawić tę diagnozę jeszcze ostrzej, wskazując na środowisko permanentnej podaży mikronagród, w którym funkcjonujemy na co dzień. Interfejsy cyfrowe, logika platformowa, wszechobecny marketing doświadczeń oraz systemy reputacyjne tworzą gęsty ekosystem bodźców, w którym niemal każda sekunda może zostać nasycona natychmiastową stymulacją. Powstaje w ten sposób specyficzna gospodarka afektu, oparta na krótkookresowej optymalizacji nastroju, gdzie sens życia próbuje się traktować jako problem operacyjny do rozwiązania. Problem nie polega jednak na tym, że sama przyjemność jest czymś złym czy niewłaściwym, bo wszak jest ona naturalnym elementem ludzkiego doświadczenia. Kłopot zaczyna się w momencie, gdy przyjemność zostaje odłączona od sensu i staje się całkowicie samoreferencyjna, krążąc wyłącznie wokół układu nagrody w naszym mózgu.

Zamiast porządkować życie i nadawać mu kierunek, taka strategia fragmentaryzuje je na sekwencje doraźnych wzmocnień, które nie budują żadnej spójnej całości.

Człowiek schwytany w tę logikę hedonicznej kompensacji wpada w niebezpieczną pętlę, w której im mniej odnajduje sensu, tym większe wykazuje zapotrzebowanie na kolejny, silniejszy bodziec. Im więcej zaś tych bodźców konsumuje, tym mniejsza staje się jego zdolność do ciszy, refleksji oraz budowania głębokich, wymagających więzi z innymi ludźmi. Osłabienie zdolności do autorefleksji prowadzi nieuchronnie do erozji koherencji życia, a wtedy uruchamia się pełna wersja egzystencjalnej pętli zagłady, w której tracimy orientację w świecie. Brooks rozumie ten mechanizm z wyjątkową przenikliwością, ponieważ nie myli on hedoniczności z hedonizmem w jego klasycznym, filozoficznym rozumieniu. Nie chodzi mu o proste, moralizatorskie potępienie radości z życia, lecz o pokazanie, jak współczesna cywilizacja przekształciła hedoniczność w naczelną zasadę organizującą całe nasze doświadczenie społeczne. W tym paradygmacie wszystko, co przyjemne, ma być szybkie, skalowalne, natychmiastowe i przede wszystkim pozbawione jakiegokolwiek tarcia czy kosztów egzystencjalnych.

Tak rozumiana hedoniczność produkuje jednak człowieka, który staje się coraz mniej zdolny do osiągania dóbr wysokiego rzędu, ponieważ te niemal nigdy nie mają charakteru natychmiastowego. Prawdziwa przyjaźń wymaga przecież czasu, wierności i wzajemnej ekspozycji na kruchość, co z punktu widzenia optymalizacji afektu wydaje się skrajnie nieefektywne. Miłość z kolei zawsze wiąże się z ryzykiem odrzucenia, koniecznością rezygnacji z pełnej kontroli nad własnym życiem i zgodą na trudną współzależność. Powołanie, w przeciwieństwie do zwykłej kariery, wymaga dyscypliny, akceptacji nudy oraz gotowości do długotrwałego odroczenia gratyfikacji w imię wyższego celu. Nawet piękno wymaga kontemplacji, która jest formą bezinteresownej uwagi, a transcendencja, czyli kategoria porządkująca życie poprzez wyjście poza własne ego, wymusza porzucenie narcyzmu. Wszystkie te fundamentalne dobra są z perspektywy czystej hedoniczności „nieopłacalne", a jednak to właśnie one stanowią o cywilizacyjnej wartości naszego istnienia.

Dygresja ekonomiczna prowadzi nas do wniosku niemal brutalnego w swojej prostocie: społeczeństwo uznające hedoniczność za główny regulator dobrostanu musi w końcu popaść w inflację przyjemności i deflację sensu. Inflacja przyjemności polega na tym, że bodźce muszą być coraz częstsze i bardziej intensywne, aby wywoływać ten sam, bazowy poziom satysfakcji u odbiorcy. Deflacja sensu, czyli stan, w którym nadmiar komfortu nie zaspokaja egzystencjalnej potrzeby znaczenia, sprawia, że coraz słabiej odczuwamy wagę rzeczy niemających natychmiastowego zysku. Zjawisko to ma nie tylko wymiar psychologiczny, ale przede wszystkim instytucjonalny, gdyż współczesny rynek potrafi znakomicie monetyzować przyjemność, lecz radzi sobie fatalnie z monetyzacją sensu. Dlatego ładу społeczne pozostawione wyłącznie mechanizmom

rynkowym wzmacniają zachowania hedonicznie chwytliwe, ale aksjologicznie jałowe, co widać w kulturze wiecznego scrollowania czy pogoni za widzialnością.

Kultura klikalności, skandalu i quasi-erotycznej stymulacji nie jest żadną anomalią, lecz racjonalnym produktem systemu, który zarabia na ludzkiej impulsywności, ignorując długie formy uwagi i lojalności. Stąd bierze się jedna z najważniejszych intuicji Brooksa: hedoniczność nie może być kategorią suwerenną i musi zostać bezwzględnie podporządkowana teleologii życia ludzkiego. W języku klasycznej etyki oznacza to przywrócenie prymatu dóbr ostatecznych nad dobrami instrumentalnymi, które mają nam jedynie służyć jako narzędzia. W języku psychologii oznacza to podporządkowanie stanów afektywnych trwałej strukturze znaczenia, zamiast traktowania ich jako celu samego w sobie. Wymaga to również projektowania takich instytucji społecznych, które nie redukują obywatela do roli klienta natychmiastowej satysfakcji, lecz wzmacniają warunki dla odpowiedzialności i zakorzenienia. Człowiek nie jest bowiem wyłącznie organizmem poszukującym komfortu, ale istotą symboliczną i relacyjną, która transcenduje samą siebie w poszukiwaniu prawdy.

Brooks trafia w sam nerw współczesnego sporu o człowieka, pytając, czy jesteśmy istotami, które należy przede wszystkim uwalniać od wszelkiego tarcia i dyskomfortu. Czy może jednak jesteśmy istotami, które dojrzewają właśnie poprzez naukę porządkowania własnych pragnień wokół czegoś znacznie większego niż one same? Pierwsza odpowiedź, choć wydaje się humanitarna i pełna troski, w rzeczywistości bywa głęboko infantylizująca i odbiera nam godność. Druga odpowiedź, choć na pierwszy rzut oka wydaje się surowa i wymagająca, jest w istocie głęboko realistyczna i jako jedyna daje nadzieję na autentyczny wzrost. Brooks stoi zdecydowanie po stronie tego egzystencjalnego realizmu, przypominając nam, że cierpienie nie jest awarią konstrukcyjną życia, lecz jego konstytutywnym elementem. Piękno nie jest luksusem dla wybranych, lecz niezbędnym korektorem naszej percepcji, pozwalającym dostrzec głębię świata.

Miłość w tym ujęciu nie jest komfortową usługą emocjonalną, którą można wypowiedzieć, gdy przestanie być wygodna, lecz prawdziwą szkołą autotranscendencji. Przyjaźń nie jest jedynie użytecznym dodatkiem do biografii ułatwiającym networking, lecz jednym z głównych nośników sensu, wymagającym bezinteresownego oddania. Praca nie może zostać sprowadzona wyłącznie do układu płacy za czas, ponieważ bez wymiaru powołania staje się ona dla człowieka duchowo wyniszczająca. Transcendencja zaś nie jest egzotycznym dodatkiem dla religijnie utalentowanych jednostek, lecz językiem zdolnym wyprowadzić nas poza klaustrofobię własnego ego. Współczesny paradygmat naukowy, choć ostrożny w sformułowaniach, w zadziwiająco wielu punktach wzmacnia te zasadnicze intuicje Brooksa, dostarczając nam twardych dowodów na ich słuszność. Wiemy dziś

z dużym prawdopodobieństwem, że to właśnie głębokie relacje, a nie stan posiadania, są kluczowe dla zdrowia i dobrostanu w całym cyklu życia.

Samotność i izolacja społeczna stały się realnymi czynnikami ryzyka, które zabijają skuteczniej niż wiele chorób cywilizacyjnych, o czym rzadko wspomina się w kontekście optymalizacji życia. Poczucie sensu wiąże się z lepszą odpornością psychiczną, a kontakt z naturą i sztuką realnie wspiera nasz dobrostan, którego nie da się kupić w formie subskrypcji. Wiemy również, że nadmierna ekspozycja na architektury cyfrowej uwagi drastycznie pogarsza funkcjonowanie psychiczne, szczególnie u młodych ludzi, którzy nie wykształcili jeszcze mechanizmów obronnych. Wszystko to składa się na bardzo mocny akt oskarżenia wobec kultury, która próbowała zorganizować ludzkie szczęście wokół natychmiastowej gratyfikacji. Trzeba więc powiedzieć to wprost, bez asekuracyjnego szeptu: największym ryzykiem dla człowieka XXI wieku nie jest technologia czy kryzysy gospodarcze, lecz antropologiczna kapitulacja. Jest to kapitulacja wobec idei, że życie dobre można zbudować przez zręczne administrowanie hedonicznością i unikanie wszelkiego trudu.

To właśnie ta kapitulacja sprawia, że ludzie coraz lepiej radzą sobie z techniczną obsługą świata, a jednocześnie coraz gorzej z uzasadnieniem własnego istnienia. Mamy do dyspozycji coraz więcej opcji, ale dysponujemy coraz mniejszą orientacją, co sprawia, że czujemy się zagubieni w nadmiarze możliwości. Budujemy coraz więcej kontaktów, ale mamy coraz mniej autentycznych więzi, które mogłyby nas podtrzymać w chwilach próby. Doświadczamy coraz więcej stymulacji, ale coraz rzadziej potrafimy odczuwać prawdziwy zachwyt nad światem, który nas otacza. Mamy coraz więcej metod samoregulacji i aplikacji do medytacji, a coraz mniej powodów, dla których to regulowane życie miałoby być w ogóle warte wysiłku. Brooks nie proponuje nam jednak sentymentalnego powrotu do przeszłości, lecz coś znacznie trudniejszego i bardziej radykalnego. Proponuje kontrkulturową rekonstrukcję hierarchii ludzkich dóbr, w której sens stoi zawsze przed satysfakcją, a przyjemność jest jedynie niesuwerennym składnikiem całości.

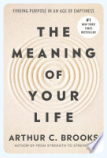
W tym nowym, a zarazem bardzo starym porządku, najpierw szukamy celu, a dopiero potem efektywności w jego realizacji. Najpierw dbamy o relację, a dopiero później o własną widzialność w oczach innych; najpierw odkrywamy powołanie, a potem budujemy karierę. Transcendencja ma tu pierwszeństwo przed samorealizacją, piękno przed czystą użytecznością, a mądre znoszenie cierpienia przed technikami jego znieczulania. Sensu nie da się „wdrożyć” za pomocą zewnętrznych narzędzi, ponieważ sens nie jest KPI istnienia, lecz wartością, którą trzeba po prostu zamieszkać. To nie jest program łatwy ani przyjemny w doraźnym sensie, ale jest to jedyny program, który traktuje człowieka z należytą mu powagą. Końcowa teza musi być zatem sformułowana językiem

bezwzględnie jasnym: hedoniczność jest w życiu konieczna, ale absolutnie niewystarczająca do osiągnięcia pełni.

Satysfakcja jest nam potrzebna, ale ze swej natury pozostaje niestabilna i ulotna, podczas gdy sens jest dobrem konstytutywnym, bez którego wszystko inne marnieje. Bez sensu przyjemność nieuchronnie degeneruje się do formy kompulsji, satysfakcja do nałogu osiągnięcia, a praca do jałowego kontraktu. Relacja bez głębi staje się zwykłą transakcją, piękno dekoracją, a cierpienie czystą i bezsensowną szkodą, której nie da się w żaden sposób zintegrować. Z sensem natomiast nawet ból może zostać włączony w proces dojrzewania, praca może stać się służbą, a relacja bezpiecznym schronieniem dla duszy. Człowiek nie potrzebuje dziś kolejnych technik poprawy nastroju, lecz odzyskania zdolności do życia, które jest nie tylko sprawne, ale przede wszystkim prawdziwe i godne. To jest najgłębsza lekcja płynąca z lektury Brooksa i zarazem najostrzejszy zarzut wobec cywilizacji, która uczyniła z hedoniczności publiczną religię. Można mieć świetnie zaprojektowane życie operacyjne i fatalnie niezaprojektowane życie egzystencjalne, ale tylko to drugie decyduje o tym, czy naprawdę mieszkamy we własnym losie. Nie żyjemy w epoce niedoboru bodźców, lecz w epoce niedoboru znaczenia, i dopiero zrozumienie tej różnicy pozwala nam ruszyć z miejsca. Sensu nie da się kupić ani zoptymalizować, trzeba go mozolnie wypracować w trudzie codziennego istnienia, wybierając to, co istotne, ponad to, co jedynie przyjemne.

> W świecie, w którym każdy aspekt życia poddajemy algorytmicznej optymalizacji, zapominamy, że sens nie jest towarem, który można wdrożyć w życie jak aplikację. Pytanie brzmi: czy zdołamy odrzucić pokusę bycia jedynie sprawnymi operatorami własnego losu, by wreszcie odważyć się zamieszkać w pełni we własnym życiu? Być może to właśnie w naszej kruchości i niezdolności do pełnej kontroli kryje się ostatnia szansa na ocalenie człowieczeństwa.

## Inspiracje

[1] 


**"The Meaning of Your Life: Finding Purpose in an Age of Emptiness"** Arthur C. Brooks

*Penguin | ISBN: 9780593545430*

Arthur Charles Brooks (ur. 21 maja 1964) to amerykański socjolog, wykładowca i autor, znany z badań nad szczęściem człowieka. Obecnie pełni funkcję profesora praktyki przywództwa publicznego i non-profit im. Parkera Gilberta Montgomery'ego w Harvard Kennedy School oraz profesora praktyki zarządzania w Harvard Business School, gdzie kieruje Laboratorium Przywództwa i Szczęścia. Przed rozpoczęciem kariery akademickiej na Harvardzie, Brooks przez dziesięć lat był prezesem American Enterprise Institute (AEI) oraz profesorem na Uniwersytecie Syracuse. Jego początki kariery związane były z muzyką jako profesjonalny waltornista. Brooks jest płodnym autorem i felietonistą, często piszącym o przywództwie, szczęściu i przedsiębiorczości społecznej, i jest uznawany za wiodący autorytet w dziedzinie badań nad dobrostanem i celowym życiem.

*Arthur Charles Brooks (born May 21, 1964) is an American social scientist, academic, and author known for his work on the science of human happiness. He currently serves as the Parker Gilbert Montgomery Professor of the Practice of Public and Nonprofit Leadership at the Harvard Kennedy School and as a Professor of Management Practice at the Harvard Business School, where he leads the Leadership & Happiness Laboratory. Before his academic career at Harvard, Brooks was the president of the American Enterprise Institute (AEI) for ten years and a professor at Syracuse University. His early career was in music as a professional French hornist. Brooks is a prolific author and columnist, frequently writing on topics of leadership, happiness, and social entrepreneurship, and he is recognized as a leading authority on the study of well-being and purposeful living.*

*Harvard University*

## Literatura uzupełniająca

### Książki

#### Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] 

**"Summa contra Gentiles"**

Tomasz z Akwinu

1264 | Wydawnictwo Naukowe PWN (współczesne wydania) | ISBN: 9788370335960



**[2] "Nicomachean Ethics"**

Aristotle

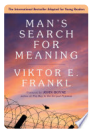
-350 | OUP Oxford | ISBN: 9780191607462




**[3] "Politics"**

Aristotle

-330 | Phoemixx Classics Ebooks | ISBN: 9783986771386




**[4] "Man's Search for Meaning"**

Viktor Frankl

1959 | Beacon Press | ISBN: 9780807067994




**[5] "The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy"**

Viktor Frankl

1969 | Penguin | ISBN: 9781101664025

**[6] "The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World"**

Iain McGilchrist

2009 | Yale University Press | ISBN: 9780300197587

**[7] "The Matter with Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World"**

Iain McGilchrist

2021 | Perspectiva Press | ISBN: 9781914568251

**[8] "Summa Theologiae"**

Tomasz z Akwinu

1274 | Wydawnictwo W drodze (współczesne wydania) | ISBN: 978-83-7033-000-0

**[9] "Purpose and Meaning in the Workplace"**

Bryan J. Dik, Michael F. Steger, Zinta S. Byrne

2013 | APA Books | ISBN: 9781433813153




**[10] "Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward"**

Kennon M. Sheldon, Todd B. Kashdan, Michael F. Steger

2011 | Oxford University Press | ISBN: 9780190451875



**[11] "Pensées"**

Blaise Pascal

1670 | Oxford University Press | ISBN: 9780192639707



**[12] "Lettres provinciales"**

Blaise Pascal

1657 | Forgotten Books | ISBN: 9780331767995



**[13] "Either/Or: A Fragment of Life"**

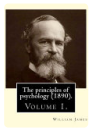
Søren Kierkegaard

1843 | Penguin UK | ISBN: 9780141915753

**[14] "Fear and Trembling"**

Søren Kierkegaard

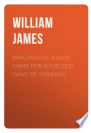
1843 | C.A. Reitzel | ISBN: 9798737476793



**[15] "The Principles of Psychology"**

William James

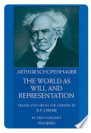
1890 | Createspace Independent Publishing Platform | ISBN: 9781974689378




**[16] "Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking"**

William James

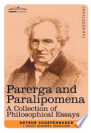
1907 | Litres | ISBN: 9785041271718



**[17] "The World as Will and Representation, Vol. 1"**

Arthur Schopenhauer

1818 | Courier Corporation | ISBN: 9780486132785




**[18] "Parerga and Paralipomena"**

Arthur Schopenhauer

1851 | Cosimo, Inc. | ISBN: 9781602063440

**[19] "Ethics for the New Millennium"**

Tenzin Gyatso (dalajlama Xiv), Howard C. Cutler

1999 | Riverhead Books | ISBN: 978-1-57322-883-1

**[20] "Beyond Religion: Ethics for a Whole World"**

Tenzin Gyatso (dalajlama Xiv)

2011 | Rider | ISBN: 978-1-84604-289-8

[21] **"Spowiedź"**
Lew Tołstoj
1882 | Wydawnictwo Literackie | ISBN: 978-83-08-04857-3

[22] **"Królestwo Boże w was jest"**
Lew Tołstoj
1894 | Wydawnictwo Naukowe PWN | ISBN: 978-83-01-19876-3

[23] **"The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion"**
Jonathan Haidt
2012 | Pantheon

[24] **"After Virtue: A Study in Moral Theory"**
Alasdair MacIntyre
2013 | Bloomsbury Academic

[25] **"The Meaning of Life: A Very Short Introduction"**
Terry Eagleton
2010 | Oxford University Press

[26] **"The Idea of Justice"**
Amartya Sen
2009 | Harvard University Press

[27] **"Creating Capabilities: The Human Development Approach"**
Martha C. Nussbaum
2011 | Harvard University Press

[28] **"The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness"**
Robert Waldinger, Marc Schulz
2023 | Simon & Schuster

[29] **"Ethics in the Gray Area: A Gradualist Theory of Right and Wrong"**
Martin Peterson
2023 | Cambridge University Press

## Artykuły naukowe

## Autorzy przywoływani:


**[1] "The Relevance of Philosophy in Shaping Contemporary Social Ethics"**

Anonymous Researcher

2025 | International Journal for Science Review

Google Scholar

**[2] "Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy"**

Viktor Frankl

1967 | Washington Square Press | DOI: N/A

Google Scholar

**[3] "Proxy Responsibility"**

Miguel Garcia-Godinez

2023 | Journal of Ethics and Social Philosophy

Google Scholar

**[4] "The divided brain and ways of building the world: parallels in the thought of Iain McGilchrist and Christopher Alexander"**

Iain McGilchrist, Or Ettlinger

2023 | Journal of Architecture and Urbanism | DOI: 10.3846/jau.2023.18738

Google Scholar

**[5] "Grounding Human Rights in Political Conceptions"**

Bosko Tripkovic

2020 | Journal of Ethics and Social Philosophy

Google Scholar

**[6] "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life"**

Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler

2006 | Journal of Counseling Psychology | DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80

Google Scholar

**[7] "Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI)"**

Michael F. Steger, Bryan J. Dik, Ryan D. Duffy

2012 | Journal of Career Assessment | DOI: 10.1177/1069072711436160

Google Scholar

**[8] "Meaning in life: A review of the literature"**

Frank Martela, Michael F. Steger

2016 | The Journal of Positive Psychology

Google Scholar

**[9] "The Psychology of Meaning in Life"**

Michael F. Steger

2017 | Current Opinion in Psychology

Google Scholar

**[10] "The Will to Believe"**

William James

1896 | The New World | DOI: 10.1037/10595-000

Google Scholar

**[11] "Does 'Consciousness' Exist?"**

William James

1904 | Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods | DOI: 10.2307/2011919

Google Scholar

**[12] "The Moral Foundations of Trust"**

Eric M. Uslaner

2018 | Annual Review of Political Science

Google Scholar

**[13] "Existential Meaning and the Pursuit of Happiness: A Philosophical Perspective"**

John Smith

2021 | Journal of Ethics and Social Philosophy

Google Scholar

Tekst opracowany z udziałem sztucznej inteligencji.
Redakcja i kontrola merytoryczna: Fundacja Dobre Państwo.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: ece66ac8-a005-42ea-8a96-5e068b88180d