

Biblioteka

Buvlja pijaca

Naslov originala

Frank Martela

A Wonderful Life: Insights on Finding a Meaningful Existence

© Frank Martela, 2020

Original edition published by Harper Design, 2020

Serbian edition published by agreement with

Frank Martela and Elina Ahlback

Literary Agency, Helsinki, Finland.

© za srpski jezik Odiseja

MAKART
DISTRIBUCIJA

Drugāčiji od drugih!

Frenk Martela



KAKO DA PRONAĐETE SMISAO
SVOG POSTOJANJA

Prevela sa engleskog
Irena Milin

Odiseja,
Beograd, 2021.

Sadržaj

Uvod / 9

Prvi deo:

Zašto ljudi tragaju za smislom / 17

1. Izdignite se nad apsurdnom životu / 19
2. Iz perspektive univerzuma vi ste beznačajni, propadljivi i proizvoljni – i to je u redu / 25
3. Sreća nije dobar životni cilj / 33
4. Vaš život već ima smisla / 49

Drugi deo:

Pitanje smisla – nova perspektiva / 61

5. Vaša egzistencijalistička kriza čini vas modernim / 63
6. Pretpostavka romantičara / 79
7. Možemo naći smisao u životu i ako nema smisla života / 95
8. Kako izgraditi sopstveni sistem vrednosti / 109

Treći deo:

Put do smislenijeg života / 123

9. Ulažite u međuljudske odnose / 125
10. Pomozite drugima da biste pomogli sebi / 139
11. Postanite ono što jeste / 151
12. Ostvarite svoj potencijal / 163

Epilog / 181

Zahvalnica / 183

Bibliografija / 187

Preporučena literatura / 189

O autoru / 191

O prevoditeljki / 194



*Kako sam dospeo na svet?
Zašto me nisu pitali, zašto me
nisu informisali o pravilima i
propisima već su me samo gur-
nuli u vodu? Kako sam postao
deo ovog velikog poduhvata
koji zovemo stvarnost? Zašto da
budem umešan? Zar to nije
stvar izbora? Ako već moram da
učestvujem, ko je ovde glavni —
imam nešto da izjavim na tu
temu. Zar nema upravnika?
Kome da uputim žalbu?*

Seren Kjerkegor, *Ponavljjanje*, 1843.





Šta ste vi radili kad vam je sinulo da život nema smisla? Možda ste po treći put te nedelje podgrevali večeru u mikrotalasnoj pećnici i pitali se da li vam je važniji ukus kečapa ili njegov uticaj na vaše zdravlje. Ili ste možda u dva sata ujutru kliknuli na dugme *pošalji* nakon što ste završili hitan poslovni zadatak i shvatili da to što ste uradili najverovatnije neće imati nikakvog uticaja na svet. Možda ste imali tragično iskustvo koje vam je izmenilo život i učinilo da shvatite da niste uložili dovoljno truda u razmišljanje o tome šta zapravo želite od života. Ili ste se možda jednog jutra samo probudili, pogledali u ogledalo u kupatilu i zapitali se da li postoji još nešto što ovu neverovatnu avanturu od našeg života čini vrednom življenja.



Ne brinite – niste jedini. U ovoj knjizi bićete u društvu mnogih velikih mislilaca i filozofa koji su se našli licem u lice sa beznačajnošću postojanja i iz ovog susreta izašli kao pobednici obnovljenog osećaja smisla i puni života.

Kao ljudska bića, žudimo da naš život nešto znači i da ima vrednost i smisao. Kako tvrdi profesor psihologije Roj Baumajster, „programirani smo da tragamo za smislom”.¹

Nedostatak smisla je ozbiljan psihički problem koji se povezuje sa depresijom, čak i sa samoubistvom.² Smisao je važan za ljudsku motivaciju, blagostanje i uopšte za život koji smatramo vrednim življenja.³ Nekoliko studija pokazuje veliku verovatnoću da ljudi koji dožive snažno osećanje svrhe duže žive.⁴

Viktor Frenkl, znameniti psihijatar koji je preživio Holokaust i bio zarobljenik u nekoliko koncentracionih logora, imao je prilike da lično posmatra ovaj fenomen. Samo oni pojedinci koji su zadržali osećanje svrhe u takvim nepodnošljivim uslovima imali su šanse da prežive. Rado je citirao Ničea: „Onaj ko ima neko *zašto* da živi može da podnese skoro bilo koje *kako*.”⁵

¹ Roy F. Baumeister & Kathleen D. Vohs, „The Pursuit of Meaningfulness in Life”, *Handbook of Positive Psychology*, ed. Charles R. Snyder & Shane J. Lopez, 608–618 (New York: Oxford University Press, 2002), 613.

² Lisa L. Harlow, Michael D. Newcomb, & Peter M. Bentler, „Depression, Self-Derogation, Substance Use, and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as a Mediatorial Factor”, *Journal of Clinical Psychology* 42, br. 1 (1986): 5–21; Craig J. Bryan, William B. Elder, Mary McNaughton-Cassill, Augustin Osman, Ann Marie Hernandez, & Sybil Allison, „Meaning in Life, Emotional Distress, Suicidal Ideation, and Life Functioning in an Active Duty Military Sample”, *The Journal of Positive Psychology* 8, br. 5 (2013): 444–452. Za poređenje stope smislenosti i stope samoubistva na državnom nivou vidite: Shigehiro Oishi & Ed Diener, „Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations”, *Psychological Science* 25, br. 2 (2014): 422–430.

³ Vidi Michael F. Steger, „Meaning and Well-Being”, *Handbook of Well-Being*, ed. Ed Diener, Shigehiro Oishi, & Louis Tay (Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018).

⁴ Vidi Randy Cohen, Chirag Bavishi, & Alan Rozanski, „Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis”, *Psychosomatic Medicine* 78, br. 2 (2016): 122–133 za meta-analizu deset prospektivnih studija sa ukupno 136.265 učesnika.

⁵ Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1963), 164. Citat je iz Ničeeve knjige *Sumrak idola*.

Problem je u tome što Zapadna kultura nije više u stanju da pruži ispravan ili zadovoljavajući odgovor na neizbežno pitanje „zašto”. Tokom istorije, mnoge civilizacije su na žudnju za smislom odgovarale tako što bi obezbedile stabilan kulturni okvir koji sadrži odgovore na najvažnija pitanja o životu. Kada su se naši preci pitali „Kako bi trebalo da živim svoj život?”, okretali su se svojoj kulturi – društveno ustanovljenim i čvrstim običajima, verovanjima i institucijama – da im obezbedi smernice. Današnja kulturna epoha je, međutim, destabilizovala stare temelje smisla. Moderna nauka jeste značajno poboljšala materijalne uslove života, ali je srušila temelje vrednosnih sistema i objašnjenja starog sveta ne uspevši da obezbedi nove čvrste temelje za ljudske vrednosti i smisao.⁶ Kako tvrdi škotski filozof Alaster Makintajer, ekspert na polju istorije morala, moderne vrednosti Zapada su izgrađene na fragmentima starih pogleda na svet koji više nemaju smisla. Zapadna društva su nasledila određene vrednosti, ali su izgubila kontakt sa širim okvirom koji je tim vrednostima pružao utemeljenje i opravdanje. Danas je uticaj ovog sekularnog i individualističkog zapadnog načina razmišljanja sve rasprostranjeniji.⁷

Unutar okvira idealističkog modernog pogleda na svet imate slobodu da pronađete sopstveni osećaj smisla i krenete jedinstvenim putem, vođeni vrednostima koje ste sami izabrali. Nažalost, umesto da se osećate oslobođeno, samo se osećate prazno. Radite vrednije, pametnije i efikasnije nego prethodne generacije, ali ste sve manje u stanju da objasnite zašto se toliko trudite. Čemu služi vaš naporan rad? Svojevoljno ste upali u *zamku uposlenosti* koju autor Tim Krejner vrlo slikovito opisuje: „Kroz uposlenost se uveravate u sopstvenu

⁶ Alasdair MacIntyre, *After Virtue*, 3rd ed. (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2007).

⁷ Posebno pogledati Christian Welzel, *Freedom Rising: Human Empowerment and the Quest for Emancipation* (New York: Cambridge University Press, 2013).

egzistenciju, uposlenost je barijera naspram praznine; vaš život svakako ne može biti uzaludan ili trivijalan ili besmislen ako ste toliko uposleni, ako su vam svi termini popunjeni, ako ste traženi non-stop.”⁸ Činite sve što je u vašoj moći da održite to osećanje uposlenosti – osećanje da ste potrebni, kako biste izbegli dosadu i pretnju da ćete ostati sami sa svojim mislima. Izgleda da su ljudi spremni da slede bilo kakve ciljeve koje im zadaju osobe od autoriteta, samo da bi izbegli da misle o tome šta sami žele da rade sa svojim životom. Tako se može objasniti čudnovatost unutar modernog načina života koju je filozof Ido Landau primetio: „Mnogi ljudi provedu više vremena u razmišljanju koji restoran da posete ili koji film da pogledaju u toku jedne večeri nego što tokom celog života razmišljaju šta bi njihov život učinilo smislenijim.”⁹

Ako želite da živite život koji ste sami izabrali, da budete sopstveni kormilar, potrebno je da imate jasnu ideju o tome u kom pravcu želite da idete. Da biste to znali potrebne su vam suštinske vrednosti koje će vam pomoći da se izborite sa životnim izazovima, a da biste *to* izveli, morate izdvojiti vreme da razmišljate o izborima koje ste napravili u životu i da ih preispitujete, da se suočite sa bilo kojom egzistencijalističkom sumnjom koja vreba ispod površine vašeg postojanja. Veliki je broj mislilaca – od Lava Tolstoja, Tomasa Karlajla i Simon de Bovoar, do Serena Kjerkegora i Alana V. Vatsa – koji su došli do zaključka da možemo da se oslobodimo i pronađemo postojaniji osećaj smisla u životu samo ukoliko se suočimo sa apsurdom života i prihvatimo beznačajnost egzistencije. Ova knjiga nudi novi način razmišljanja

⁸ Tim Kreiner, „The ‘Busy’ Trap”, *New York Times*, 30. jun 2012. <https://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/06/30/the-busy-trap/>

⁹ Iddo Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World* (New York: Oxford University Press, 2017), 205.

o smislenosti. Pošto se obraća onome što nam je zajedničko kao ljudima, bez obzira na kulturu kojoj pripadamo, religiju i i sl., vodi nas ka ispunjenijem i smislenijem načinu života.

Želim da vam pomognem da živite život koji ima više smisla. Nakon decenije istraživanja u oblastima filozofije, psihologije i istorije smisla života, uveren sam da je pronalaženje onoga što život čini smislenim lakše nego što mislite. U stvari, verovatno ćete pronaći obilje smisla u svom životu ukoliko dopustite sebi da ga prepoznate i osetite. Često nam se čini da je smisao života mučna zagonetka koju je nemoguće rešiti zato što unutar ove naše kulture i dalje koristimo stare modele unutar kojih pitanje koje razmatramo gubi smisao. Ako promenite način razmišljanja, shvaćićete da odgovor koji tražite može biti izveden iz svakodnevice. Ova knjiga nudi objašnjenje zašto ljudi uopšte tragaju za smislom, istražuje istorijsku grešku koja je dovela do savremene egzistencijalne teskobe i nudi jednostavne metode pomoću kojih ćete lako stići do smislenijeg postojanja. Neki uvidi mogu izgledati čudno, drugi mogu biti očigledni, dok neke možda već u potpunosti prihvatate. Međutim, ako ih ne posmatrate izdvojeno već kao celinu, oni će vam obezbediti čvrste i stabilne temelje na kojima možete izgraditi ispunjeno i smislenije postojanje kojim se afirmišete život.

Niste izabrali da se rodite.

Niste izabrali da se rodite. Niko nije tražio vašu dozvolu. Niko vam nije dao uputstvo za upotrebu, a opet ste tu, bačeni u svet u kom morate da delate, da napravite nešto smisleno od vremenski ograničenog postojanja koje vam je dato.¹⁰ I bolje bi vam bilo da požurite, pre nego što bude kasno. Po rečima naratora kog glumi Edvard Norton u filmu *Borilački klub*, „ovo je tvoj život i vreme ti svakog trenutka ističe”.

¹⁰ Ovaj način posmatranja čoveka oslanja se na Vilijema Džejmisa i Džona Djuija, dve ključne figure u tradiciji filozofskog pragmatizma. Videti Frank Martela, „Pragmatism as an Attitude”, in *Nordic Studies in Pragmatism 3: Action, Belief and Inquiry - Pragmatist Perspectives on Science, Society and Religion*, ed. Ulf Zackariasson, 187–207 (Helsinki: Nordic Pragmatism Network, 2015), i uvod u moju drugu disertaciju, Frank Martela, *A Pragmatist Inquiry into the Art of Living: Seeking Reasonable and Life-Enhancing Values within the Fallible Human Condition* (Helsinki: University of Helsinki, 2019).

**P
R
V
I
D
E
O**

**Zašto
ljudi
tragaju
za smislom**



1.



Izdignite se nad apsurdnom životu

Ponekad se kulise na sceni sruše. Buđenje, tramvaj, četiri sata u kancelariji ili u fabrici, obrok i spavanje: ponedjeljkom, utorkom, sredom, četvrtkom, petkom i subotom, sve u istom ritmu – ovu rutinu uglavnom nije teško ispratiti. Ali se onda jednog dana javi ono 'zašto', i sve počne iz ove monotonije zagrebane čuđenjem.

Albert Kami, *Mit o Sizifu*, 1955.





Život je apsurdan i to je u redu. Niko se nije slikovitije izražavao o tome od Alberta Camusa u *Mitu o Sizifu*.¹¹ Naslov ovog klasika egzistencijalističke književnosti potiče od legende o Siziifu, starogrčkom junaku. Kada se Siziif suprotstavio volji Bogova, osudili su ga na večnu kaznu: proklet je da zauvek gura kamen uz planinu, gleda kako se kamen kotrlja dole niz padinu i opet ga gura gore, *ad infinitum*. Kami je verovao da je Siziif heroj apsurdna, Fil Konors grčke mitologije. Fil Konors je fiktivni lik iz filma *Dan Mrmota* koji na pensilvanijskoj televiziji izveštava o vremenskoj prognozi Panksatonija i koji je pokušao sve, uključujući i samoubistvo, da razbije monotoniju svoje svakodnevice. Međutim, Konors se svakog jutra budi u istom gradu uz istu pesmu na radiju, osuđen da sledi identičnu besmislenu putanju svog života. „Bio sam jednom na Devičanskim ostrvima. Upoznao sam devojkicu. Jeli smo jastoga, pili pinja koladu. U sumrak smo vodili

¹¹ Albert Camus, *Myth of Sisyphus*, trans. Justin O'Brien (New York: Vintage Books, 1955)

ljubav kao morske vidre. To je bio prilično dobar dan. Zašto taj dan nisam dobio da ga stalno proživljam iznova?”, pita se. Ovaj osećaj nam je dobro poznat: čak i kada nam je lepo nekad nam se čini da nam je život kao pokvarena ploča.

Naravno, pošto je svako od nas autor sopstvene životne priče, shvatamo svoj život vrlo ozbiljno. Međutim, u nekim momentima može nam sinuti ideja da je, gledano iz perspektive univerzuma, naš majušni život nastao slučajno i da nije naročito vredan. Nesklad između *osećaja* da je naš život izuzetno vredan i *znanja* da možda nećemo biti u stanju da opravdamo taj osećaj jeste pojam apsurdna. Po rečima filozofa Toda Meja, to je „sukob između naše potrebe za smislom i činjenice da univerzum odbija da nam izađe u susret.”¹² Apsurd je konfuzija koja nastaje kada nismo u stanju da artikulišemo zašto vredi raditi to što radimo ili zašto je naš život vredan življenja. U ovo stanje zapadamo kada izgubimo kontakt sa okvirom – ličnim, porodičnim, ili društvenim – koji može da nam odgovori na pitanje šta je istinski vredno.

Ovaj fenomen se sve češće zapaža u Zapadnoj kulturi. U čuvenoj analizi američkog društva *Navike srca*, sociolog Robert Bela primećuje da se moralna panorama modernih Amerikanaca do te mere svela na preferencije samoživih pojedinaca, da je krajnji cilj dobrog života postao „stvar ličnog izbora.”¹³ Ljudi više nemaju čvrst kulturni okvir da ih usmerava. Umesto da *znate* kako da živite, osećate da ste u obavezi da *birate* kako da živite. Kako je to rekao Žan Pol Sartr: „Ako nema Boga, sve je dozvoljeno.”¹⁴

¹² Todd May, *A Significant Life: - Human Meaning in a Silent Universe* (Chicago: University of Chicago Press, 2015), ix.

¹³ Robert N. Bellah, Richard P. Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler, & Steven M. Tipton, *Habits of the Heart* (Berkeley: University of California Press, 1985). Citati su sa strana 20-22 i 76.

¹⁴ Jean-Paul Sartre, *Existentialism Is a Humanism*, trans. Carol Macomber (New Haven: Yale University Press, 2007), 29.

Razmotrite sledeće: u *Galupovoj svetskoj anketi iz 2007. godine* ispitano je više od 140.000 ljudi iz 132 države. Jedno od mnogih pitanja iz ankete bilo je: „Da li Vaš život ima važnu svrhu ili smisao?“¹⁵ Kada sreću ili zadovoljstvo životom posmatramo na široj, međunarodnoj skali, dobijaju se uglavnom isti rezultati: stanovnici bogatih zemalja – kako pokazuju merenja bruto domaćeg proizvoda po glavi stanovnika – uglavnom su srećniji od stanovnika siromašnih zemalja. Međutim, kada su istraživači uporedili rezultate dobijenih odgovora na pomenuto pitanje iz Galupove ankete (*Gallup World Poll*), ispostavilo se suprotno: iako 91% ljudi širom sveta nalazi smisao u svom životu, stanovnici bogatijih zemalja, kao što su Ujedinjeno Kraljevstvo, Danska, Francuska i Japan, spremniji su da priznaju da njihovom životu nedostaje svrha ili smisao, dok u siromašnijim zemljama, kao što su Laos, Senegal i Sijera Leone, skoro svi smatraju da im je život ispunjen smislom.¹⁶ Bogatije zemlje u kojima ljudi više preispituju smisao svog života takođe su zemlje sa višom stopom samoubistva.

Većina ljudi smatra da je egzistencijalna teskoba poput talasa koji se o nas razbije brzo ali upečatljivo, ostavljajući za sobom utisak da život možda ipak nije tako divan, pre nego što ujutru zazvoni alarm. A onda je već novi dan i ponovo se hvatamo u kolo. Na kraju krajeva, kamen se neće sâm popeti uz brdo. Ali postoji alternativa. Moguće je izgraditi pogled na svet koji može da izdrži izazov apsurdna. Takav pogled na svet ne samo da je u

¹⁵ E.g., Angus Deaton, „Income, Health and Well-Being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll”, *Journal of Economic Perspectives* 22, br. 2 (2008): 53–72.

¹⁶ Shigehiro Oishi & Ed Diener, „Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations”, *Psychological Science* 25, br. 2 (2014): 422–430

¹⁷ Ove tri dimenzije apsurdna je prvi otkrio Džo Mintof. Videti Joe Mintoff, „Transcending Absurdity”, *Ratio* 21, br. 1 (2008): 64–84.

skladu sa onim što nam moderna nauka govori o univerzumu i mestu koje čovečanstvo u njemu zauzima, već je u njemu očuvan osećaj opravdane vrednosti, smisla i održive sreće. Ali hajde da prvo razmotrimo pojam apsurdna kako bismo bolje razumeli način na koji uništava iluziju grandioznog, kosmičkog osećaja smisla. Tek tada možemo početi da pravimo ozbiljne korake ka ličnoj slobodi.

