

STAĆ CIĘ NA
WIĘCEJ

10 NAWYKÓW DOBREGO ŻYCIA

STAĆ CIĘ NA
WIĘCEJ

CHRIS LONEY

przełożył
Aleksander Gomola

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału:

Make Today Matter: 10 Habits for a Better Life

Copyright © 2018 Loyola Press

All rights reserved.

Published under arrangement with Loyola Press, Chicago, IL, U.S.A.

Polish translation Copyright © 2019 by Wydawnictwo WAM

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Marek Gurba

Korekta: Magdalena Merchut, Katarzyna Onderka

Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

Projekt okładki: Bogna Hamryszczak-Głowacz

ISBN 978-83-277-2127-3

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: ABEDIK • Poznań

Dlaczego potrzebny jest aż kryzys?

Rok 2017, Houston, kilkanaście godzin po przejściu huraganu Harvey, największego od 2005 roku kataklizmu w Stanach Zjednoczonych. Ulicami płyną rwące potoki, w domach stoi cuchnąca woda. Telefony komórkowe raz działają, raz nie. Wszędzie widać przewrócone słupy i zerwane sieci energetyczne, a całe dzielnice tętniącego jeszcze niedawno życiem miasta są pogrążone w ciemnościach.

A w tym chaosie mój przyjaciel Larry, który stara się dotrzeć do zalanego domu swoich rodziców. „Mamę musieliśmy ewakuować łodzią, razem z łóżkiem, bo jest chora na parkinsona. Tatę cały czas podtrzymywaliśmy, gdy szedł, zanurzony po pas w wodzie, opierając się na balkoniku”.

Larry ciągle ma w pamięci widok rodziców z tamtych dni. Ale bardziej uderzyło go wówczas

coś innego. „Wiesz co, Chris? Najbardziej poruszyła mnie współpraca i gotowość niesienia pomocy ze strony wielu ludzi, na przykład zupełnie obcego człowieka, który zjawił się nie wiadomo skąd z łodzią i pomógł uratować moją mamę. Nie było żadnych tarć na tle rasowym, żadnych różnic politycznych, żadnych konfliktów między mieszkańcami. Było po prostu pogrążone w chaosie miasto, w którym wielu potrzebowało wsparcia i pomocy – dostawali jedno i drugie”.

To, że w obliczu kataklizmu mieszkańcy Houston stanęli na wysokości zadania, wspierając się nawzajem, nie dziwi chyba nikogo. Różnego rodzaju kryzysy często wydobywają z nas to, co najlepsze, a zwykli ludzie stają się bezinteresownymi bohaterami. W takich chwilach nie zwracamy uwagi na drobne przykrości i widzimy wyraźniej, co się naprawdę liczy w życiu. Chcemy być najlepsi, jak to tylko możliwe, mamy w sobie chęć i energię, by wnieść swój pozytywny wkład w świat.

Wszystko to piękne, ale dlaczego trzeba aż sytuacji kryzysowej, byśmy mogli pokazać się z jak najlepszej strony? Dlaczego nie stajemy na wysokości zadania każdego dnia?

Tak jest w przypadku mojego przyjaciela Paula, młodego, pełnego energii ojca dwóch wspaniałych

chłopców, pracującego ciężko na utrzymanie rodziny, któremu lekarze oznajmili, że ma nowotwór i zostało mu tylko kilka miesięcy życia.

Miało to miejsce wiele lat temu, a długotrwała terapia pozwoliła zamienić wyrok śmierci na przewlekłą chorobę, z którą jednak da się żyć. Niemniej świadomość możliwej rychłej śmierci zmieniła całkowicie jego stosunek do życia. Mówi mi, że od tamtej pory nie ma w nim miejsca na coś takiego jak „zły dzień”. Jest wdzięczny za każdy kolejny ranek. Niczego nie traktuje jako czegoś oczywistego, zagwarantowanego. Robi wszystko, żeby liczył się każdy dzień.

Robi wiele z tych rzeczy, którymi zajmował się przed chorobą; tych samych, które i my wszyscy robimy każdego dnia. Chodzi na spacer, dzwoni w ciągu dnia do żony, zawozi dzieci do kolegów i na basen, spotyka się na kolacji z przyjaciółmi i codziennie jeździ do pracy. Wszystkie te zwyczajne zajęcia są dla większości z nas praktycznie bez znaczenia; przepływamy przez nie, zajęci myślami o tym, co jeszcze musimy zrobić dzisiaj lub w najbliższych dniach. Zazwyczaj następnego ranka już o nich nie pamiętamy.

A Paul? On jest bardziej obecny w każdej z tych zwyczajnych chwil, a jego umysł nie błąka się już

cały czas w krainie marzeń lub skarg dotyczących przeszłości. Zamiast poddawać się apatii lub wzburzeniu, wita każdy dzień z determinacją i wdzięcznością. Chwyta każdy dzień jak niepowtarzalną szansę, ponieważ każdy dzień postrzega jako dar. I o tym właśnie mówi ta książka: by chwytać wszystko, co niesie z sobą każdy dzień, i każdego dnia stawać na wysokości zadania.

Nawet gdyby tylko kilka milionów ludzi na Ziemi umiało żyć z poczuciem celu, koncentrując się na każdej chwili dnia, świat na pewno byłby dla nas lepszym miejscem – byłoby w nim więcej miłości i czulibyśmy się w nim bardziej jak w domu.

Wiem, że to nie jest takie proste. Każdego ranka porywa nas chaotyczny prąd kariery, mediów społecznościowych i konsumpcji. Koncentruję się na wszystkim, co muszę zrobić, i tracę z oczu znacznie ważniejsze pytania: „Po co w ogóle robię to, co robię?”, „Co się naprawdę liczy?”. Dlatego następny rozdział zaprasza każdego z nas do tego, by przyrzec się ponownie tym pytaniom i odpowiedzieć, co jest dla nas ważne.

Czym innym jednak jest powiedzieć, co się dla nas liczy, a czym innym realizować to każdego dnia. Zawsze znacznie łatwiej przychodzi mi wyobrażenie sobie idealnego siebie niż stawanie się

idealnym sobą. Nie umiałem zdobyć się na odwagę i powiedzieć w pracy na zebraniu tego, co trzeba było powiedzieć. Nie potrafiłem wykrzesać z siebie odrobiny empatii i pomóc tamtemu nieznanemu, gdy ewidentnie tego potrzebował. Nie mam na tyle silnej woli, by rozwijać swoje talenty. Brak mi odwagi, by iść za swoimi marzeniami i zająć się zawodowo czymś innym niż to, co robiłem do tej pory. Tyle godzin przeciekło mi przez palce i zmarnowałem je, odwiedzając wciąż portale społecznościowe, zamiast spożytkować je na coś ważniejszego.

A przecież stać mnie na więcej, wszystkich nas stać na więcej. Wiem to, ponieważ przez całe lata inspirowali mnie zwykli, nieznani światu ludzie, którzy żyli i żyją tak, że liczy się dla nich każdy dzień (nie są to jacyś nadludzie ani święci – być może z wyjątkiem jednej osoby, która zasługuje na to miano – zresztą zobaczycie sami). W ich życiu można odnaleźć wzory postaw i zachowań, dzięki którym są szczęśliwsi, skuteczniejsi w działaniu, bardziej wdzięczni za wszystko Bogu. To, co praktykują każdego dnia, jest bardzo proste i każdy z nas mógłby ich naśladować, nawet od jutra. Zacznijmy zatem. Posłuchajmy, co chcą nam powiedzieć, i zobaczmy, jak możemy robić to samo, co oni.

Zacznij od podstaw:
zdecyduj,
co jest dla ciebie
najważniejsze

„Czyż więc poznanie [...] celu nie jest rzeczą wielkiej wagi także dla życia i czyż [dzięki niemu] nie jest nam łatwiej utrafić w to, co należy, tak jak łucznikom, którzy mają cel przed oczyma?”¹ Tak powiedział Arystoteles. I był w błędzie.

Gdzieżbym śmiało rzucać wyzwanie jednemu z zawodników intelektualnej wagi ciężkiej. Wiele jednak bym dał za to, by moje życie było tak proste, jak trening łucznika mierzącego do tarczy. Bardziej przypomina ono jednak strzelanie z łuku do ruchomego celu, i to jeszcze z końskiego grzbietu,

1 Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, 1,2 (1094a), przeł. D. Gromska, Warszawa 1982, s. 4.

w galopie. No i nie zapominajmy, że gdy ja mierzę z łuku w kogoś, ktoś inny mierzy z łuku we mnie.

Arystoteles nie miał na myśli łucznictwa ani nawet takich życiowych celów jak zdobycie świetnej pracy, zamieszkanie w lepszym domu lub przygotowanie dzisiejszego obiadu. Pisał o bardziej podstawowych kwestiach, jak pytanie, na czym polega szczęśliwe i sensowne życie. Lub mówiąc inaczej, co się naprawdę liczy.

I nie można mu odmówić racji. Nigdy nie trafisz w cel, którego nie widzisz, zaś dla większości z nas nie jest on wyraźny. Bo kto z nas wyskakuje co rano z łóżka od razu z myślą: „Oto widzę wyraźnie przed sobą mój życiowy cel! Poświęcę zatem cały dzisiejszy dzień na to, by w niego utrafić”?

Rzymski filozof Seneka przedstawił tę samą myśl jeszcze inaczej: „Dla żeglarza, który nie wie, do jakiego portu podąża, niepomyślny jest każdy wiatr”². Gdy brak nam wyraźnej wizji tego, co nadaje sens życiu, może okazać się prędzej czy później, że dryfujemy.

Ktoś mi kiedyś opowiadał o pewnym przedsiębiorcy, człowieku niebywałego sukcesu, którego zaczęły trapić wątpliwości, jakie dopadają czasami

2 Seneka, *List do Lucyliusza LXXI*, [w:] tegoż, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, Warszawa 2010, s. 238.

ludzi osiągających nieprzeciętne powodzenie. Gdy są już na szczycie, myślą sobie: „I to już wszystko?”.

To rozumiały. Ludzie, pchani silnym pragnieniem, docierają na szczyt, koncentrując się z uporem maniaka tylko na tym, żeby... no właśnie, żeby dotrzeć na szczyt. Nic innego w życiu dla nich nie istnieje. Nawet rodzina schodzi na dalszy plan. Zaliczają kolejne zawodowe cele, cały czas wspinając się wyżej i wyżej po szczeblach drabiny. Dopiero gdy są już na górze, w ich głowach pojawia się pytanie, czy wybrali właściwą drabinę...

A zatem ów przedsiębiorca zaczął szukać kogoś, kto rzeczywiście rozgryzł problem sensu życia, i uznał za taką osobę matkę Teresę z Kalkuty, słynną na całym świecie za sprawą pokornej służby najbiedniejszym z biednych. Matka Teresa promieniowała spokojem i przekonaniem o słuszności celu, który obrała w życiu.

Wobec tego ów mężczyzna wyruszył z modnej dzielnicy Nowego Jorku, gdzie mieszkał, do niezbyt modnej dzielnicy Kalkuty, w której mieszkała matka Teresa. Ale dotarcie do Kalkuty to była dopiero połowa sukcesu. Bo trzeba wiedzieć, że matka Teresa nie miała wielkiej ochoty na pogawędkę z bogaczami na temat sensu życia. Najważniejszą dla niej sprawą było zatroszczyć się o nędzarzy i ludzi

umierających na ulicach Kalkuty. Jednak przedsiębiorca nalegał na spotkanie i kiedy wreszcie znalazła dla niego chwilę, był przekonany, że będzie to pierwsza z wielu głębokich rozmów z tak mądrą osobą.

Powiedział jej, że przybył do niej z drugiego krańca świata, żeby porozmawiać o tym, co jest kluczem do sensownego życia, i spytał, czy może się z nim podzielić jakąś wstępną mądrą wskazówką dotyczącą jego problemu. Matka Teresa odparła krótko: „Módl się codziennie i nie rób nigdy niczego, o czym wiesz, że jest złem”.

A potem na niego spojrzała. Wyobrażam sobie, że było to spojrzenie pełne dobroci, ale pewnie kryło się w nim także stwierdzenie: „No dobrze, odpowiedziałam na twoje pytanie. Możemy się pożegnać? Bo mam dużo rzeczy do roboty”.

Ten człowiek, otepiały po długim locie i zmianie stref czasowych, siedział pewnie jeszcze przez dłuższą chwilę jak rażony obuchem. Przyjmijmy jednak, że zrozumiał jak należy słowa matki Teresy i pomyślał: „Cóż mogę na to odpowiedzieć?”. Podniósł się, podziękował i wrócił do domu. Czy poszedł za jej radą? Tego nie wiem.

Słowa matki Teresy to wyzwanie skierowane pośrednio do nas i do tego mężczyzny, by przeorganizować nasze życiowe priorytety i zamiast

myśleć o karierze lub jakimś celu finansowym, zacząć od odpowiedzi na pytanie, jakim człowiekiem chcemy się stać. Dopiero gdy mamy w głowie wyraźną wizję tego, co się naprawdę liczy w życiu, jesteśmy w stanie podejmować dobre wybory dotyczące kariery zawodowej, sposobu życia i wszystkich innych rzeczy. A jeśli chodzi o wewnętrzny pokój i poczucie sensu życia, których ten przedsiębiorca (i każdy z nas) tak bardzo pragnął i pragnie, to nie biorą się one z tego, co mamy i ile zarabiamy, lecz z tego, jak żyjemy i jak układają się nasze relacje z bliźnimi.

W takim razie co się naprawdę liczy? W ciągu wielu lat przeczytałem na ten temat grube tomy, ale ilekroć muszę odpowiedzieć na to pytanie, widzę, że wszystko sprowadza się do kilku prostych zasad. Wzięte razem stanowią pewnego rodzaju cel, wyobrażenie osoby, którą chciałbym być. Oto kilka zasad, które uznałem za ważne w życiu:

- Dawaj innym tyle miłości, ile sam otrzymałeś i otrzymujesz³.

3 To adaptacja prawdy, z którą zetknąłem się po lekturze tekstu Steve'a Martina; zob. S. Martin, *The Death of My Father*, „The New Yorker” 2002, 17 czerwca, s. 84.