

Autorka bestsellerowej książki

Ciszej, proszę...

SUSAN CAIN

Słodko gorzko

DLACZEGO SMUTEK
I TĘSKNOTA SĄ
NAM POTRZEBNE
DO SZCZĘŚCIA

LAURUM

Autorka bestsellerowej książki
Ciszej, proszę...

SUSAN CAIN

Słodko gorzko

**DLACZEGO SMUTEK
I TĘSKNOTA SĄ
NAM POTRZEBNE
DO SZCZĘŚCIA**

Przekład: Magda Witkowska





Sarajevo Requiem, zdjęcie: Tom Stoddart, © Getty Images

PRELUDIUM

Wiolonczelista z Sarajewa

Pewnej nocy przyśniło mi się, że miałam się spotkać z przyjaciółką, poetką imieniem Mariana. W Sarajewie, mieście miłości. Obudziłam się zdezorientowana. Sarajewo – symbolem miłości? Czyż to nie tam rozegrała się jedna z najkrwawszych wojen domowych XX wieku?

Wtedy przypomniał mi się on.

Vedran Smailović.

Wiolonczelista z Sarajewaⁱ.

* * *

Jest 28 maja 1992 roku. Sarajewo znajduje się pod ostrzałem. Przez całe wieki Bośniacy, Chorwaci i Serbowie mieszkali

ⁱ Przytaczam tę historię na podstawie powieści *The Cellist of Sarajevo* Stevena Gallowaya (Nowy Jork: Riverhead Books, 2009). Nietypowy koncert Vedrana Smailovića został opisany również w licznych artykułach prasowych, między innymi w *The Death of a City: Elegy for Sarajevo – A special report. A People Under Artillery Fire Manage to Retain Humanity* na łamach „The New York Timesa” w czerwcu 1992 roku, dwanaście dni po śmierci dwudziestu dwóch osób stojących w kolejce po chleb, www.nytimes.com/1992/06/08/world/death-city-elegy-for-sarajevo-special-report-people-under-artillery-fire-manage.html.

razem w mieście tramwajów i kawiarenek, w którym po parkowych stawach pływały łabędzie, a ludzie modlili się w osmańskich meczetach i prawosławnych cerkwiach. To było miasto trzech religii, trzech ludów – i jeszcze do niedawna nikomu to specjalnie nie przeszkadzało. Wiedzieli, ale nie wiedzieli. Woleli widzieć w sobie nawzajem sąsiadów, z którymi się pije kawę albo raczy kebabem, kolegów z uczelni. Zdarzało się, że zawierali między sobą małżeństwa i sprowadzali na świat dzieci.

A teraz wybuchła wojna domowa. Oddziały rozłokowane na wzgórzach wokół miasta odcięły dostawy prądu i wody. Stadion, na którym w 1984 roku odbyła się olimpiada, spłonął, a na boiskach powstały prowizoryczne cmentarzyska. Ściany domów mieszkalnych noszą ślady po atakach mózdzierzowych, latarnie są porozbijane, ulice puste. Słychać tylko wystrzały.

Wszystko się jednak zmienia, gdy na ulicy przed zbombardowaną piekarnią rozbrzmiewa *Adagio g-moll* Albinoniegoⁱⁱ.

Znasz ten utwór? Jeśli nie, to zrób sobie chwilę przerwy i od razu go posłuchaj: [youtube.com/watch?v=kn1gcjuh1hg](https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcjuh1hg).



To przejmująca, wspaniała kompozycja, bezgranicznie smutna... Vedran Smailović, pierwszy wiolonczelista orkiestry Sarajewa, postanowił wykonać go na cześć dwudziestu dwóch osób, które dzień wcześniej zginęły w wyniku ostrzału mózdzierzowego kolejki stojącej po chleb. Smailović był akurat w pobliżu, pospieszył na pomoc. Teraz wrócił na miejsce rzezi ubrany jak na wieczorny koncert w operze: w elegancką białą koszulę i czarny frak. Usiadł pośród

ⁱⁱ Dzieło przypisuje się zazwyczaj Tomaso Albinoniu, ale prawdopodobnie zostało skomponowane przez włoskiego muzykologa Remo Giazotto, najpewniej na podstawie fragmentu utworu Albinoniego (*Adagio in G Minor*, Britannica online, www.britannica.com/topic/Adagio-in-G-Minor).

rumowiska na białym plastikowym krześle. Wiolonczelę ustawił sobie między nogami i w niebo popłynęły tęskne dźwięki adagia.

Wokół niego słychać huk wystrzałów, wybuchy bomb i serie z karabinów maszynowych, ale Smailović gra dalej. On będzie powtarzać ten występ przez dwadzieścia dwa dni, po jednym dniu dla każdej z ofiar ostrzału. Szczęśliwie żadna kula go w tym czasie nie dotknie.

Sarajewo zostało zbudowane w dolinie, wokół wznoszą się zatem góry zapewniające schronienie snajperom ostrzeliwującym wygłodzonych mieszkańców podczas poszukiwania przez nich pożywienia. Niektórzy godzinami czekają, żeby przejść przez ulicę, a potem przemykają się jak wypłoszony jeleń. Tymczasem na środku otwartego placu siada mężczyzna w galowym stroju i gra, jak gdyby nigdy nic.

„Pytacie, czy zwariowałem, że gram na wiolonczeli w strefie działań wojennych”, mówi. „A może ICH zapytajcie, czy aby nie zwariowali, że ostrzeliwują Sarajewo?”

Jego gest poniesie się echem po całym mieście, świat będzie o nim mówić. Wkrótce zostanie utrwalony na kartach powieści i w filmie. Zanim to się jednak stanie, Smailović zainspiruje innych muzyków, aby w najmroczniejszych dniach oblężenia chwycili instrumenty i wyszli z nimi na ulicę – nie po to, aby grać marsza do boju i podbudowywać morale oddziałów ścigających snajperów, i nie po to, aby cieszyć serca ludzi popularnymi melodiami. Wszyscy ci muzycy grają Albiniego. Napastnik atakuje karabinami i bombami, a muzycy odpowiadają najbardziej słodko-gorzkiem spośród znanych sobie utworów.

„Nie jesteśmy żołnierzami”, śpiewają skrzypce. „Nie jesteśmy też ofiarami”, dodają altówki. „Jesteśmy po prostu ludźmi”, nuca wiolonczele. „Po prostu ludźmi, niedoskonałymi, ale pięknymi, którzy pragną miłości”.



Kilka miesięcy później wojna nadal trwa. Zagraniczny korespondent Allan Little obserwuje rzeszę czterdziestu tysięcy cywilów wylaniających się z lasu. Ci ludzie spędzili pod osłoną leśnego poszycia ostatnich czterdzieści osiem godzin. Uciekli przed atakami.

Jest pośród nich osiemdziesięcioletni mężczyzna. Wygląda na wyczerpanego, u kresu sił. Podchodzi do Little'a i pyta, czy ten aby nie widział jego żony. Mówi, że rozdzielili się podczas długiego marszu.

Little jej nie widział, ale ponieważ ani na chwilę nie traci swojego dziennikarskiego instynktu, przy okazji pyta tego człowieka, czy on się ma za Bośniaka, czy za Chorwata. Znacznie później w rewelacyjnym materiale BBC Little wyzna, że choć od tamtej pory minęło już kilkadziesiąt lat, odpowiedź tego mężczyzny ciągle wspomina z zażenowaniem.

„Ja jestem muzykiem”, brzmiała¹.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	Moc połączenia słodczy z goryczą	19
CZĘŚĆ PIERWSZA		
Smutek i tęsknota. Jak przekuć ból w kreatywność, transcendencję i miłość?		
ROZDZIAŁ 1	Na co pomaga smutek?	39
ROZDZIAŁ 2	Dlaczego pragniemy „idealnej” i bezwarunkowej miłości? (i co to ma wspólnego z naszym upodobaniem do smutnych piosenek, deszczowych dni, a nawet boskości?)	67
ROZDZIAŁ 3	Co ma wspólnego kreatywność ze smutkiem, tęsknotą i transcendencją?	101
ROZDZIAŁ 4	Jak sobie poradzić z utraconą miłością?	131

CZĘŚĆ DRUGA

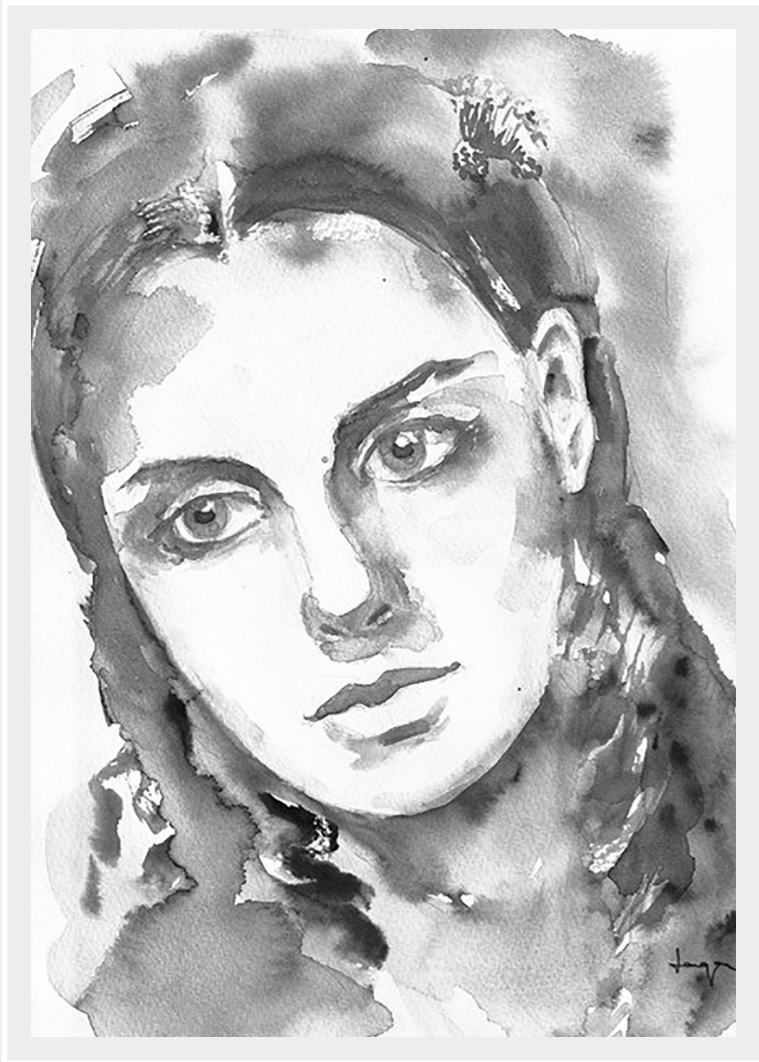
Wygrani i przegrani. Jak możemy żyć i pracować
autentycznie w „tyraniu pozytywności”?

- ROZDZIAŁ 5 Jak to się stało, że naród ludzi poruszonych
do głębi stworzył kulturę obowiązkowych
uśmiechów? 171
- ROZDZIAŁ 6 Jak się uwolnić od wymuszonej
pozytywności w miejscu pracy i nie tylko? 195

CZĘŚĆ TRZECIA

Śmiertelność, przemijanie, żałoba. Jak żyć, skoro się wie,
że umrzemy i że umrą wszyscy nasi bliscy?

- ROZDZIAŁ 7 Czy należy próbować żyć wiecznie? 227
- ROZDZIAŁ 8 Czy powinniśmy próbować „uporać się”
z żalem i bólem przemijania? 247
- ROZDZIAŁ 9 Czy dziedziczymy ból po rodzicach
i przodkach? A jeśli tak, to czy w kolejnych
pokoleniach możemy go przeistoczyć? 277
- CODA Jak dotrzeć do domu? 311
- PODZIĘKOWANIA 327
- O AUTORCE 335
- PRZYPISY 337
- INDEKS 361



Portret mlodej kobiety, 2021,
Ukraina © Tetiana Baranova (Instagram: @artbytaqa)

WPROWADZENIE

Moc połączenia słodczy z goryczą

*Tęsknimy wiecznie za innym,
odmiennym światem.*

- Vita Sackville-West, *The Garden*ⁱⁱⁱ

Kiedyś, a miałam wtedy dwadzieścia dwa lata i studio-
wałam prawo, przyjaciele przyszli po mnie do mojego
pokoju w akademiku, żeby mnie wyciągnąć na zajęcia.
Słuchałam akurat słodko-gorzkiej muzyki w tonacji molowej.
Nie był to Albinoni, wtedy jeszcze go nie znałam. Przypuszczam,
że mogła to być raczej piosenka mojego ulubionego muzyka
Leonarda Cohena, który śmiało zasługuje na miano Mistrza
Pesymizmu.

Trudno mi wyrazić słowami to, co czuję, gdy słucham tego
typu muzyki. Ona jest niby smutna, ale we mnie budzi tak
naprawdę... miłość. I to taką miłość, która zalewa mnie jak fala.
Pod jej wpływem odczuwam łączność ze wszystkimi innymi
duszami na świecie, których smutek taka rzewna melodia

ⁱⁱⁱ Rękopis wiersza można obejrzeć na stronie internetowej Garden Museum, gardenmuseum.org.uk/collection/the-garden/.

stara się wyrazić. Podziw dla talentu muzyka przeistacza ból w zachwyt nad pięknem. Jeśli nikogo przy mnie nie ma, wcale nie tak rzadko zdarza mi się spontanicznie złożyć dłonie w geście modlitwy, to znaczy przystawić je zetknięte razem blisko twarzy – mimo że całym sercem jestem agnostyczką i zasadniczo się nie modłę. Taka muzyka sprawia jednak, że moje serce się otwiera. Dosłownie czuję, jakby mi się klatka piersiowa rozszerzała. Niemal potrafię się pogodzić z tym, że wszyscy, których kocham, w tym ja sama, pewnego dnia umrzemy. To poczucie równości wobec śmierci utrzymuje się może ze trzy minuty, ale pojawia się za każdym razem – i zawsze trochę mnie zmienia. Jeśli zdefiniować transcendencję jako moment, w którym „ja” nagle zanika, a człowiek czuje łączność ze wszechświatem, to w moim przypadku te muzyczne słodko-gorzkie doświadczenia stanowią chyba stan transcendencji najbliższy. Bardzo często zdarzało mi się czegoś takiego doświadczać.

Dlaczego? Tego nigdy nie potrafiłam zrozumieć.

W każdym razie moi znajomi zdziwili się, że lubię takie ponure piosenki. Jeden z nich mnie nawet zapytał, co mnie skłania do słuchania muzyki pogrzebowej. Roześmiałam się, a potem poszliśmy na zajęcia. Na tym historia się skończyła.

A właściwie skończyłaby się, gdyby nie to, że nie mogłam przestać o tym myśleć przez następnych dwadzieścia pięć lat. Jak to możliwe, że rzewna muzyka podnosi mnie na duchu? I dlaczego norma społeczna dopuszcza żarty na takie tematy? A także dlaczego, nawet teraz, gdy piszę te słowa, odczuwam potrzebę zapewnienia moich czytelników, że muzykę taneczną też lubię? (Bo lubię).

Początkowo traktowałam te dociekania jako próbę znalezienia odpowiedzi na interesujące pytania. Z czasem doszłam jednak do wniosku, że to nie są pytania jakich wiele, tylko te

pytania, zasadnicze, naprawdę ważne. Stwierdziłam, że wiele tracimy, dopuszczając do głosu wpojone przez współczesną kulturę przekonanie, że nie należy takich pytań zadawać.

* * *

Dwa tysiące lat temu Arystoteles zastanawiał się, dlaczego wielcy poeci, filozofowie, artyści i politycy zaliczają się do osobowości melancholijnych². Jego dociekania miały związek z właściwym starożytności przekonaniem, że w człowieku występują cztery humory – cztery płynne substancje – z których każdy odpowiada za inny temperament. Na tej podstawie wyróżniano melancholików (smutnych), sangwiników (szczęśliwych), choleryków (agresywnych) i flegmatyków (spokojnych). Charakter człowieka zależał bowiem od względnej ilości tych substancji. Słynny grecki lekarz Hipokrates za ideał człowieka uważał takiego, u którego cztery humory znajdują się w idealnej równowadze³. U większości z nas ten czy inny spośród nich zdaje się jednak dominować.

Ta książka opowiada o skłonnościach melancholijnych, które ja określam mianem nastrojów słodko-gorzkich^{iv}. Chodzi o skłonność do pograżania się w tęsknocie, żalu i smutku. O dotkliwe odczuwanie przemijającego czasu. O zdumiewająco przejmującą radość w obliczu piękna świata. Słodczy i goryczy zarazem zaznaje ten, kto dostrzega też nierozzerwalny związek światła z mrokiem i narodzin ze śmiercią. „Są dni miodu i dni cebuli”, jak mówi arabskie przysłowie. Tragedia życia stale przeplata się z jego urokami. Nawet gdyby położyć kres cywilizacji

^{iv} W swoich rozważaniach na temat doświadczeń słodko-gorzkich, a przede wszystkim „przejmującej radości”, inspiruję się mocno tym, co C.S. Lewis pisał o *Sehnsucht*.

i wszystko zbudować od nowa, ta sama dualność znów dałaby o sobie znać. Paradoksalnie, aby się nad tę dychotomię wznieść i oprócz mroku nauczyć się widzieć również światło, trzeba ją najpierw w pełni przeżyć. A przecież o to właśnie chodzi – żeby się nad nią wznieść i osiągnąć stan transcendencji. W nastrojach słodko-gorzkich zawiera się pragnienie łączności, marzenie o powrocie do domu.

Ktoś mógłby powiedzieć, że przedstawiciel typu słodko-gorzkiego przywołuje słowa Arystotelesa po to, żeby sobie podbudować ego. Tyle że spostrzeżenia starożytnego filozofa powtarzało potem przez wieki wielu innych. W XV wieku filozof Marsilio Ficino stwierdził, że rzymski bóg Saturn, utożsamiany z melancholią, „porzucił zwykłe życie Jupitera, domagając się dla siebie spokoju i boskości”⁴. W XVI wieku malarz Albrecht Dürer przedstawił Melancholię jako przygnębionego anioła otoczonego przez symbole kreatywności, wiedzy i niezaspokojonego pragnienia: wielościan, klepsydrę i drabinę prowadzącą ku niebu⁵. Dziewiętnastowieczny poeta Charles Baudelaire „właściwie nie wyobrażał sobie takiego piękna”, w którym by nie było pierwiastka melancholii⁶.

Ta romantyczna wizja melancholii raz cieszyła się większą, raz mniejszą popularnością. Chwilowo mamy do czynienia z tym drugim zjawiskiem. W swoim niezwykle wpływowym eseju z 1918 roku Zygmunta Freud skrytykował melancholię, uznając ją za przejaw narcyzmu. Od tamtej pory konsekwentnie spychano ją do krainy psychopatologii. Psychologia głównego nurtu uznaje melancholię za tożsamą z depresją kliniczną^v.

^v Zespolecie koncepcji melancholii i depresji ma w psychologii zachodniej bardzo długą tradycję. Freud posługiwał się pojęciem „melancholia” w opisach depresji klinicznej; „odrzućcie odczuwane bardzo boleśnie,

Nasza obsesja na punkcie nieustającego szczęścia nie sprawia, że jesteśmy szczęśliwi, zdrowi ani spełnieni. Autorka światowego bestsellera *Ciszej, proszę...* w swojej najnowszej książce, wykorzystując zarówno naukowe badania, jak i prawdziwe historie, dowodzi, że tęsknota i smutek nas dopełniają. Cain rzuca nowe światło na te od dawna czekające na swój czas ludzkie emocje i wyjaśnia, dlaczego połączenie słodyczy i goryczy stanowi klucz do kreatywności, poczucia łączności ze światem i doświadczenia transcendencji.

Człowiek powinien być twardy i asertywny, a przy tym tryskać optymizmem. Powinien mieć odwagę wypowiadać swoje zdanie, umieć zjednywać sobie przyjaciół i skutecznie oddziaływać na innych. Niemniej za tą maską niestabnącego entuzjazmu i ciągłej pewności siebie kryje się prawda o tym, że każdy człowiek – nawet internetowy influencer, który zachwyca świat tańcem na parkiecie albo ciętą ripostą – jest istotą wrażliwą.

Gdy się smucimy, tęsknimy lub wzruszamy, życie wydaje nam się słodko-gorzkie. Przepętnia nas wówczas dojmująca świadomość mijającego czasu, ale wraz z nią pojawia się bezgraniczny zachwyt nad pięknem świata. W rzeczywistości słodko-gorzkiej jest miejsce zarówno na światło, jak i na mrok, zarówno na narodziny, jak i na śmierć. Słodycz i gorycz pozostają ze sobą w nierozzerwalnym uścisku.

Susan Cain przekonuje, że słodko-gorzki stan świadomości to ukryta siła, dzięki której możemy wznieść się ponad nasze bólczki. Twierdzi, że musimy uznać to, co nas boli, by nie przerodziło się to w agresję, próbę dominacji czy zaniedbania. Jeśli uświadomimy sobie, że wszyscy doświadczyli lub doświadczą w życiu porażek, straty i cierpienia, łatwiej będzie nam otworzyć się na drugiego człowieka.

Książka opowiada o bogatej tradycji słodko-gorzkich doświadczeń oraz o tym, jak zmienić podejście do porażek, własnej pracy twórczej, rodzicielstwa, przywództwa, miłości i umierania, a dzięki temu poczuć prawdziwe, choć niekoniecznie nieustanne, szczęście.

Książka dostępna także jako **e-book** oraz **audiobook**.

www.laurum.pl



L22010
Cena 49,90 zł