

AUTHOR OF THE #1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER
THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK

EVERY THING IS F*CKED

Rafliie

A BOOK
ABOUT HOPE

MARK MANSON

BUKU INI SAYA
TERJEMAHKAN KE
BAHASA INDONESIA

OLEH:

M. RAFLIE PRATAMA

Raflie

Instagram: @mraflieeee

Telegram: @mraflieRaflie

**EVERY
THING
IS...** *Raflië*
FÜCKED

A BOOK
ABOUT HOPE
MARK MANSON



HARPER

An Imprint of HarperCollinsPublishers

Dedikasi

Untuk Fernanda, tentu saja

Raflie

Isi

Menutupi

Judul Halaman

Dedikasi

Raflie

Bagian I: Harapan

Bab 1: Kebenaran yang Tidak Nyaman

Bab 2: Pengendalian Diri Adalah Ilusi

Bab 3: Hukum Emosi Newton

Bab 4: Bagaimana Mewujudkan Semua Impian Anda

Bab 5: Harapan Itu Kacau

Bagian II: Semuanya Kacau

Bab 6: Rumus Kemanusiaan

Bab 7: Rasa Sakit Adalah Konstanta Universal

Bab 8: Ekonomi Perasaan

Bab 9: Agama Terakhir

ucapan terima kasih

Catatan

tentang Penulis

Juga oleh Mark Manson

Tentang Penerbit

hak cipta

Bagian I:

Harapan

Rafli

Bab 1

Kebenaran yang Tidak Nyaman

Di sebidang tanah kecil di pedesaan Eropa tengah yang monoton, di tengah gudang bekas barak militer, jaringan kejahatan yang terkonsentrasi secara geografis akan muncul, lebih padat dan lebih gelap daripada apa pun yang pernah dilihat dunia. Selama kurun waktu empat tahun, lebih dari 1,3 juta orang akan dipilah secara sistematis, diperbudak, disiksa, dan dibunuh di sini, dan itu semua akan terjadi di area yang sedikit lebih besar dari Central Park di Manhattan. Dan tidak ada yang akan melakukan apa pun untuk menghentikannya.

Kecuali satu orang.

Ini adalah hal-hal dari dongeng dan buku komik: seorang pahlawan berbaris menuju rahang neraka yang berapi-api untuk menghadapi beberapa manifestasi kejahatan yang hebat. Kemungkinannya tidak mungkin. Alasan yang menggelikan. Namun pahlawan fantastik kita tidak pernah ragu, tidak pernah gentar. Dia berdiri tegak dan membunuh naga, menghancurkan penyerbu iblis, menyelamatkan planet ini dan bahkan mungkin satu atau dua putri.

Dan untuk waktu yang singkat, ada harapan.

Tapi ini bukan cerita tentang harapan. Ini adalah kisah tentang segala sesuatu yang benar-benar kacau. Kacau dalam proporsi dan skala yang hari ini, dengan kenyamanan Wi-Fi gratis kami dan selimut Snuggie besar, Anda dan saya hampir tidak dapat membayangkannya.

Witold Pilecki sudah menjadi pahlawan perang sebelum dia memutuskan untuk menyelip ke Auschwitz. Sebagai seorang pemuda, Pilecki telah menjadi perwira yang dianugerahi penghargaan dalam Perang Soviet Polandia tahun 1918. Dia telah menendang kacang Komunis bahkan sebelum kebanyakan orang tahu apa itu pinko Commie bajingan. Setelah perang, Pilecki pindah ke pedesaan Polandia, menikah dengan seorang guru sekolah, dan memiliki dua anak. Dia menikmati menunggang kuda dan mengenakan topi mewah dan merokok cerutu. Hidup itu sederhana dan baik.

Kemudian seluruh kejadian Hitler itu terjadi, dan sebelum Polandia bisa memakai kedua sepatunya, Nazi telah melakukan Blitzkriege melalui separuh negara. Polandia kehilangan seluruh wilayahnya dalam waktu kurang dari sebulan. Itu bukan pertarungan yang adil: sementara Nazi menyerbu di barat, Soviet menyerbu di timur. Itu seperti

terjebak di antara batu dan tempat yang keras—kecuali batu itu adalah pembunuh massal megalomaniak yang mencoba menaklukkan dunia dan tempat yang sulit adalah genosida yang merajalela dan tidak masuk akal. Saya masih tidak yakin yang mana.

Awalnya, Soviet sebenarnya jauh lebih kejam daripada Nazi. Mereka telah melakukan omong kosong ini sebelumnya, Anda tahu — seluruh hal "menggulingkan pemerintah dan memperbudak penduduk ke ideologi Anda yang salah". Nazi masih perawan imperialis (yang, ketika Anda melihat gambar kumis Hitler, tidak sulit untuk dibayangkan). Pada bulan-bulan pertama perang itu, diperkirakan bahwa Soviet mengumpulkan lebih dari satu juta warga Polandia dan mengirim mereka ke timur. Pikirkan itu sebentar. Satu juta orang, dalam hitungan bulan, hilang begitu saja. Beberapa tidak berhenti sampai mereka mencapai gulag di Siberia; lainnya ditemukan di kuburan massal beberapa dekade kemudian. Banyak yang masih belum ditemukan hingga saat ini.

Pilecki bertempur dalam pertempuran itu—melawan Jerman dan Soviet. Dan setelah kekalahan mereka, dia dan rekan-rekan perwira Polandia memulai kelompok perlawanan bawah tanah di Warsawa. Mereka menyebut diri mereka Tentara Rahasia Polandia.

Pada musim semi 1940, Tentara Rahasia Polandia mengetahui fakta bahwa Jerman sedang membangun kompleks penjara besar-besaran di luar kota terpencil di bagian selatan negara itu. Jerman menamai kompleks penjara baru ini Auschwitz. Pada musim panas 1940, ribuan perwira militer dan warga negara Polandia terkemuka menghilang dari Polandia barat. Kekhawatiran muncul di antara perlawanan bahwa penahanan massal yang sama yang pernah terjadi di timur dengan Soviet sekarang menjadi menu di barat. Pilecki dan krunya menduga bahwa Auschwitz, sebuah penjara seukuran kota kecil, kemungkinan terlibat dalam penghilangan itu dan mungkin sudah menampung ribuan mantan tentara Polandia.

Saat itulah Pilecki mengajukan diri untuk menyelinap ke Auschwitz. Awalnya, itu adalah misi penyelamatan—dia akan membiarkan dirinya ditangkap, dan sesampainya di sana, dia akan mengatur dengan tentara Polandia lainnya, mengoordinasikan pemberontakan, dan keluar dari kamp penjara.

Itu adalah misi yang sangat bunuh diri sehingga dia mungkin juga meminta izin komandannya untuk minum seember pemutih. Atasannya mengira dia gila, dan memberitahunya sebanyak itu.

Namun, minggu demi minggu berlalu, masalahnya hanya bertambah buruk: ribuan elit Polandia menghilang, dan Auschwitz masih menjadi titik buta besar dalam jaringan intelijen Sekutu. Sekutu tidak tahu apa yang sedang terjadi di sana dan sedikit kesempatan untuk mengetahuinya. Akhirnya, komandan Pilecki mengalah. Suatu malam, di pos pemeriksaan rutin di Warsawa, Pilecki membiarkan dirinya ditangkap oleh SS karena melanggar jam malam. Dan segera, dia dalam perjalanan ke Auschwitz, satu-satunya orang yang diketahui pernah secara sukarela memasuki kamp konsentrasi Nazi.

Begitu dia sampai di sana, dia melihat bahwa kenyataan Auschwitz jauh lebih buruk daripada yang diduga siapa pun. Tahanan secara rutin ditembak dalam barisan panggilan untuk pelanggaran kecil seperti gelisah atau tidak berdiri tegak. Kerja manual sangat melelahkan dan tidak ada habisnya. Laki-laki benar-benar bekerja sampai mati, sering melakukan tugas yang tidak berguna atau tidak berarti apa-apa. Bulan pertama Pilecki berada di sana, sepertiga penuh pria di baraknya meninggal karena kelelahan atau radang paru-paru atau ditembak. Bagaimanapun, pada akhir 1940, Pilecki, bajingan superhero buku komik, entah bagaimana masih mengatur operasi spionase.

Oh, Pilecki—kau titan, kau juara, terbang di atas jurang—bagaimana kau bisa membuat jaringan intelijen dengan menyematkan pesan di keranjang cucian? Bagaimana Anda membuat radio transistor Anda sendiri dari suku cadang dan baterai curian, *gaya MacGyver*, dan kemudian berhasil mengirimkan rencana serangan ke kamp penjara ke Tentara Rahasia Polandia di Warsawa? Bagaimana Anda membuat cincin penyelundupan untuk membawa makanan, obat-obatan, dan pakaian bagi para tahanan, menyelamatkan nyawa yang tak terhitung jumlahnya dan memberikan harapan ke gurun hati manusia yang paling terpendil? Apa yang dunia ini lakukan sehingga pantas untukmu?

Selama dua tahun, Pilecki membangun seluruh unit perlawanan di Auschwitz. Ada rantai komando, dengan pangkat dan perwira; jaringan logistik; dan jalur komunikasi ke dunia luar. Dan semua ini tidak diketahui oleh penjaga SS selama hampir dua tahun. Tujuan utama Pilecki adalah untuk memicu pemberontakan skala penuh di dalam kamp. Dengan bantuan dan koordinasi dari luar, dia percaya dia bisa memicu pembobolan penjara, menyerbu penjaga SS yang tidak berawak, dan melepaskan puluhan ribu pejuang gerilya Polandia yang sangat terlatih ke alam liar. Dia mengirimkan rencana dan laporannya ke Warsawa. Selama berbulan-bulan, dia menunggu. Selama berbulan-bulan, dia bertahan.

Tapi kemudian datanglah orang-orang Yahudi. Pertama, di bus. Kemudian, dikemas dalam gerbong kereta. Segera, mereka tiba dalam jumlah puluhan ribu, arus orang-orang yang bergelombang mengambang di lautan kematian dan keputusan. Dilucuti dari semua harta dan martabat keluarga, mereka secara mekanis masuk ke barak "mandi" yang baru direnovasi, di mana mereka digas dan tubuh mereka dibakar.

Laporan Pilecki ke luar menjadi panik. Mereka membunuh puluhan ribu orang di sini setiap hari. Kebanyakan orang Yahudi. Korban tewas berpotensi mencapai jutaan. Dia memohon kepada Tentara Rahasia Polandia untuk segera membebaskan kamp tersebut. Dia berkata jika Anda tidak dapat membebaskan kamp, maka setidaknya bom itu. Demi Tuhan, setidaknya hancurkan kamar gas. Paling sedikit.

Tentara Rahasia Polandia menerima pesannya tetapi menganggap dia melebih-lebihkan. Dalam jangkauan terjauh dari pikiran mereka, tidak ada yang bisa begitu kacau. Tidak ada apa-apa.

Pilecki adalah orang pertama yang memperingatkan dunia tentang Holocaust. Intelijennya diteruskan melalui berbagai kelompok perlawanan di sekitar Polandia, kemudian ke pemerintah Polandia di pengasingan di Inggris, yang kemudian menyampaikan laporannya kepada Komando Sekutu di London. Informasi itu akhirnya sampai ke Eisenhower dan Churchill.

Mereka juga menganggap Pilecki pasti lebih-lebihkan.

Pada tahun 1943, Pilecki menyadari bahwa rencananya untuk melakukan pemberontakan dan pembobolan penjara tidak akan pernah terjadi: Tentara Rahasia Polandia tidak akan datang. Orang Amerika dan Inggris tidak akan datang. Dan kemungkinan besar, Sovietlah yang akan datang—dan mereka akan lebih buruk. Pilecki memutuskan bahwa tetap berada di dalam kamp terlalu berisiko. Sudah waktunya untuk melarikan diri.

Dia membuatnya terlihat mudah, tentu saja. Pertama, dia memalsukan penyakit dan membuat dirinya dirawat di rumah sakit kamp. Dari sana, dia berbohong kepada para dokter tentang kelompok kerja apa yang harus dia ikuti, mengatakan bahwa dia memiliki shift malam di toko roti, yang berada di tepi kamp, dekat sungai. Ketika para dokter mengeluarkannya, dia menuju ke toko roti, di mana dia melanjutkan untuk "bekerja" sampai jam 2:00 pagi, ketika roti terakhir selesai dipanggang. Dari sana, itu hanya masalah memotong kabel telepon, diam-diam membuka pintu belakang, mengganti pakaian sipil curian tanpa penjaga SS menyadarinya, berlari ke sungai satu mil jauhnya sambil ditembak, dan kemudian menavigasi jalan kembali. untuk peradaban melalui bintang-bintang.

Hari ini, banyak di dunia kita tampaknya kacau. Bukan Nazi tingkat Holocaust kacau (bahkan tidak dekat), tapi tetap saja, cukup kacau.

Kisah-kisah seperti Pilecki menginspirasi kami. Mereka memberi kita harapan. Mereka membuat kita berkata, "Yah, sial, keadaannya *jauh* lebih buruk saat itu, dan orang *itu* melampaui semuanya. Apa yang telah saya lakukan akhir-akhir ini?"—yang, di era tweetstorms dan kemarahan porno ini mungkin adalah hal yang seharusnya kita tanyakan pada diri kita sendiri. Ketika kita memperkecil dan mendapatkan perspektif, kita menyadari bahwa sementara pahlawan seperti Pilecki menyelamatkan dunia, kita memukul nyamuk dan mengeluh bahwa AC tidak cukup tinggi.

Kisah Pilecki adalah satu-satunya hal paling heroik yang pernah saya temui dalam hidup saya. Karena kepahlawanan bukan hanya sekedar keberanian atau nyali atau manuver yang lihai. Hal-hal ini umum dan sering digunakan dengan cara yang tidak heroik. Tidak, menjadi heroik adalah kemampuan untuk memunculkan harapan di mana tidak ada harapan. Untuk menyalakan korek api untuk menerangi kekosongan. Untuk menunjukkan kepada kita kemungkinan untuk dunia yang lebih baik—bukan dunia yang lebih baik yang kita *inginkan*, tetapi dunia yang lebih baik yang tidak kita ketahui *bisa* ada. Untuk mengambil situasi di mana segala sesuatu tampaknya benar-benar kacau dan entah bagaimana masih membuatnya baik.

Keberanian adalah hal biasa. Ketahanan adalah hal biasa. Tetapi kepahlawanan memiliki komponen filosofis di dalamnya. Ada beberapa "Mengapa?" yang dibawa para pahlawan ke meja—

beberapa penyebab atau keyakinan luar biasa yang tidak tergoyahkan, apa pun yang terjadi. Dan *inilah* mengapa, sebagai sebuah budaya, kita sangat membutuhkan seorang pahlawan hari ini: bukan karena segala sesuatunya sangat buruk, tetapi karena kita telah kehilangan “Mengapa?” yang jelas. yang mendorong generasi sebelumnya.

Kami adalah budaya yang tidak membutuhkan kedamaian atau kemakmuran atau ornamen kap mobil baru untuk mobil listrik kami. Kami memiliki semua itu. Kita adalah budaya yang membutuhkan sesuatu yang jauh lebih berbahaya. Kami adalah budaya dan orang yang membutuhkan harapan.

Setelah bertahun-tahun menyaksikan perang, penyiksaan, kematian, dan genosida, Pilecki tidak pernah kehilangan harapan. Meskipun kehilangan negaranya, keluarganya, teman-temannya, dan hampir hidupnya sendiri, dia tidak pernah kehilangan harapan. Bahkan setelah perang, sambil bertahan dari dominasi Soviet, ia tidak pernah kehilangan harapan akan Polandia yang bebas dan merdeka. Dia tidak pernah kehilangan harapan akan kehidupan yang tenang dan bahagia bagi anak-anaknya. Dia tidak pernah kehilangan harapan untuk bisa menyelamatkan beberapa nyawa lagi, membantu beberapa orang lagi.

Setelah perang, Pilecki kembali ke Warsawa dan terus memata-matai, kali ini terhadap Partai Komunis, yang baru saja berkuasa di sana. Sekali lagi, dia akan menjadi orang pertama yang memberi tahu Barat tentang kejahatan yang sedang berlangsung, dalam hal ini bahwa Soviet telah menyusup ke pemerintah Polandia dan mencurangi pemilihannya. Dia juga akan menjadi orang pertama yang mendokumentasikan kekejaman Soviet yang dilakukan di timur selama perang.

Namun, kali ini dia ketahuan. Dia diperingatkan bahwa dia akan ditangkap, dan dia memiliki kesempatan untuk melarikan diri ke Italia. Namun, Pilecki menolak—dia lebih suka tinggal dan mati sebagai Polandia daripada lari dan hidup sebagai sesuatu yang tidak dia kenali. Polandia yang bebas dan merdeka, pada saat itu, adalah satu-satunya sumber harapannya. Tanpa itu, dia bukan apa-apa.

Dan dengan demikian, harapannya juga akan menjadi kehancurannya. Komunis menangkap Pilecki pada tahun 1947, dan mereka tidak bersikap lunak padanya. Dia disiksa selama hampir satu tahun, begitu keras dan konsisten sehingga dia memberi tahu istrinya bahwa “Auschwitz hanyalah hal sepele” sebagai perbandingan.

Namun, dia tidak pernah bekerja sama dengan interogatornya.

Akhirnya, menyadari bahwa mereka tidak dapat memperoleh informasi darinya, Komunis memutuskan untuk membuat contoh tentang dia. Pada tahun 1948, mereka mengadakan persidangan pertunjukan dan menuduh Pilecki dengan segala sesuatu mulai dari memalsukan dokumen dan melanggar jam malam hingga terlibat dalam spionase dan pengkhianatan. Sebulan kemudian, dia dinyatakan bersalah dan dijatuhi hukuman mati. Pada hari terakhir persidangan, Pilecki diizinkan berbicara. Dia menyatakan bahwa kesetiiaannya selalu kepada Polandia dan rakyatnya, bahwa dia tidak pernah menyakiti atau mengkhianati warga negara Polandia mana pun, dan bahwa dia tidak menyesali apa pun. Dia mengakhiri pernyataannya dengan “Saya telah mencoba menjalani hidup saya sedemikian rupa sehingga pada saat kematian saya, saya akan merasakan sukacita daripada ketakutan.”

Dan jika itu bukan hal paling hardcore yang pernah Anda dengar, maka saya ingin

beberapa dari apa yang Anda alami.

Bagaimana Saya Dapat Membantu Anda?

Jika saya bekerja di Starbucks, daripada menulis nama orang di cangkir kopi mereka, Saya akan menulis yang berikut:

Suatu hari, Anda dan semua orang yang Anda cintai akan mati. Dan di luar sekelompok kecil orang untuk periode waktu yang sangat singkat, sedikit dari apa yang Anda katakan atau lakukan tidak akan berarti apa-apa. Ini adalah Kebenaran Hidup yang Tidak Nyaman. Dan semua yang Anda pikirkan atau lakukan hanyalah penghindaran yang rumit darinya. Kami adalah debu kosmik yang tidak penting, menabrak dan berseliweran di setitik biru kecil. Kita membayangkan kepentingan kita sendiri. Kita menemukan tujuan kita—kita bukanlah apa-apa.

Nikmati kopi sialanmu.

Saya harus menulisnya dengan huruf yang sangat kecil, tentu saja. Dan perlu beberapa saat untuk menulis, yang berarti antrean pelanggan pada jam sibuk pagi hari akan mundur. Bukan juga layanan pelanggan yang luar biasa. Ini mungkin hanya salah satu alasan mengapa saya tidak dipekerjakan.

Tapi serius, bagaimana Anda bisa memberi tahu seseorang, dengan hati nurani yang baik, untuk "semoga harimu menyenangkan" sambil mengetahui bahwa semua pikiran dan motivasi mereka berasal dari kebutuhan yang tidak pernah berakhir untuk menghindari ketidakbermaknaan yang melekat pada keberadaan manusia?

Karena, dalam ruang/waktu yang tak terbatas, alam semesta tidak peduli apakah penggantian pinggul ibu Anda berjalan dengan baik, atau anak-anak Anda kuliah, atau atasan Anda mengira Anda membuat spreadsheet yang menyebalkan. Tidak peduli Demokrat atau Republik memenangkan pemilihan presiden. Tidak peduli jika seorang selebritas ketahuan menggunakan kokain saat masturbasi di kamar mandi bandara (lagi). Tidak peduli apakah hutan terbakar atau es mencair atau air naik atau udara mendidih atau kita semua diuapkan oleh ras alien yang unggul.

Anda peduli.

Anda peduli, dan Anda dengan putus asa meyakinkan diri sendiri bahwa karena Anda peduli, semuanya pasti memiliki makna kosmik yang luar biasa di baliknya.

Anda peduli karena, jauh di lubuk hati, Anda perlu merasakan rasa penting itu untuk menghindari Kebenaran yang Tidak Menyenangkan, untuk menghindari ketidakjelasan keberadaan Anda, untuk menghindari dihancurkan oleh bobot ketidakberartian materi Anda sendiri. Dan Anda—seperti saya, seperti semua orang—kemudian memproyeksikan rasa penting yang dibayangkan itu ke dunia di sekitar Anda karena itu memberi Anda harapan.

Apakah terlalu dini untuk melakukan percakapan ini? Ini, minum kopi lagi. Saya bahkan membuat wajah tersenyum-winky dengan susu kukus. Bukankah itu lucu? Saya akan menunggu sementara Anda Instagram itu.

Oke, di mana kita? Oh ya! Ketidakjelasan keberadaanmu

-Baik. Sekarang, Anda mungkin berpikir, "Baiklah, Mark, saya yakin kita semua ada di sini karena suatu alasan, dan tidak ada yang kebetulan, dan semua orang penting karena semua tindakan kita memengaruhi *seseorang*, dan bahkan jika kita dapat membantu satu orang, maka itu masih layak, kan?"

Sekarang, bukankah kamu semanis tombol!

Lihat, itulah harapanmu yang berbicara. Itulah cerita yang berputar di benak Anda untuk membuatnya layak untuk bangun di pagi hari: *sesuatu* perlu menjadi penting karena tanpa sesuatu yang penting, maka tidak ada alasan untuk terus hidup. Dan beberapa bentuk altruisme sederhana atau pengurangan penderitaan selalu menjadi tujuan pikiran kita untuk membuatnya merasa layak melakukan apa saja.

Jiwa kita membutuhkan harapan untuk bertahan hidup seperti ikan membutuhkan air. Harapan adalah bahan bakar untuk mesin mental kita. Ini mentega di biskuit kami. Ini banyak metafora yang benar-benar murahan. Tanpa harapan, seluruh peralatan mental Anda akan mati atau kelaparan. Jika kita tidak percaya ada harapan bahwa masa depan akan lebih baik daripada saat ini, bahwa hidup kita akan membaik dalam beberapa cara, maka kita mati secara rohani. Lagi pula, jika tidak ada harapan untuk menjadi lebih baik, lalu mengapa hidup—mengapa melakukan sesuatu?

Inilah yang banyak orang tidak dapatkan: lawan dari kebahagiaan bukanlah kemarahan atau kesedihan.

¹ Jika Anda marah atau sedih, itu berarti Anda masih peduli sesuatu. Itu berarti masih ada yang penting. Itu artinya kamu masih punya harapan.

²

Tidak, lawan dari kebahagiaan adalah keputusan, cakrawala abu-abu kepasrahan dan ketidakpedulian yang tak berujung. ³ Ini adalah keyakinan bahwa semuanya kacau, jadi mengapa melakukan sesuatu?

Keputusan adalah nihilisme yang dingin dan suram, perasaan bahwa tidak ada gunanya, jadi persetan—mengapa tidak lari dengan gunting atau tidur dengan istri bos Anda atau menembaki sekolah? Ini adalah Kebenaran yang Tidak Nyaman, kesadaran diam-diam bahwa dalam menghadapi ketidakterbatasan, segala sesuatu yang mungkin kita pedulikan dengan cepat mendekati nol.

Keputusan adalah akar dari kecemasan, penyakit mental, dan depresi. Ini adalah sumber dari semua kesengsaraan dan penyebab dari semua kecanduan. Ini bukan pernyataan yang berlebihan. ⁴ Kecemasan kronis adalah krisis harapan. Ini adalah ketakutan akan masa depan yang gagal. Depresi adalah krisis harapan. Ini adalah keyakinan akan masa depan yang tidak berarti. Delusi, kecanduan, obsesi—ini semua adalah upaya putus asa dan kompulsif dari pikiran untuk membangkitkan harapan satu demi satu hasrat neurotik atau obsesif.

⁵

Penghindaran keputusan—yaitu, pembangunan harapan—kemudian menjadi proyek utama pikiran kita. Semua makna, semua yang kita pahami tentang diri kita dan dunia, dibangun untuk tujuan memelihara harapan. Oleh karena itu, harapan adalah satu-satunya hal yang kita rela mati untuknya. Harapan adalah apa yang kita yakini lebih besar dari diri kita sendiri. Tanpa itu, kami percaya kami bukan apa-apa.

Ketika saya masih kuliah, kakek saya meninggal. Selama beberapa tahun setelah itu, saya telah

perasaan yang kuat ini bahwa saya harus hidup sedemikian rupa untuk membuatnya bangga. Ini *terasa* masuk akal dan jelas pada tingkat tertentu, tetapi ternyata tidak. Bahkan, itu tidak masuk akal sama sekali. Saya tidak memiliki hubungan dekat dengan kakek saya. Kami tidak pernah berbicara di telepon. Kami tidak berkorespondensi. Aku bahkan tidak melihatnya selama lima tahun terakhir atau lebih bahwa dia masih hidup.

Belum lagi: dia sudah mati. Bagaimana "kehidupan untuk membuatnya bangga" memengaruhi apa pun?

Kematiannya menyebabkan saya memoles Kebenaran yang Tidak Nyaman itu. Jadi, pikiran saya mulai bekerja, mencari untuk membangun harapan dari situasi untuk menopang saya, untuk menjaga agar tidak ada nihilisme. Pikiran saya memutuskan bahwa karena kakek saya sekarang kehilangan kemampuannya untuk berharap dan bercita-cita dalam hidupnya sendiri, penting bagi saya untuk melanjutkan harapan dan aspirasi untuk menghormatinya. Ini adalah bagian kecil dari iman saya, tujuan agama mini pribadi saya.

Dan itu berhasil! Untuk sementara waktu, kematiannya menanamkan pengalaman yang dangkal dan kosong dengan makna dan makna. Dan makna itu memberi saya harapan. Anda mungkin pernah merasakan hal serupa ketika seseorang yang dekat dengan Anda meninggal. Ini adalah perasaan yang umum. Anda mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda akan hidup dengan cara yang akan membuat orang yang Anda cintai bangga. Anda mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda akan menggunakan hidup *Anda* untuk merayakannya. Anda mengatakan pada diri sendiri bahwa ini adalah hal yang penting dan baik.

Dan "hal baik" itulah yang menopang kita di saat-saat teror eksistensial ini. Aku berjalan-jalan sambil membayangkan kakekku mengikutiku, seperti hantu yang sangat usil, terus-menerus melihat dari balik bahu. Pria yang hampir tidak kukenal ketika dia masih hidup sekarang entah bagaimana sangat peduli dengan bagaimana aku mengerjakan ujian kalkulusku. Itu benar-benar tidak rasional.

Jiwa kita membangun narasi kecil seperti ini setiap kali mereka menghadapi kesulitan, cerita sebelum/sesudah yang kita ciptakan untuk diri kita sendiri. Dan kita harus menjaga narasi harapan ini tetap hidup, sepanjang waktu, bahkan jika itu menjadi tidak masuk akal atau merusak, karena mereka adalah satu-satunya kekuatan penstabil yang melindungi pikiran kita dari Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Narasi harapan inilah yang kemudian memberi hidup kita tujuan. Mereka tidak hanya menyiratkan bahwa ada *sesuatu yang* lebih baik di masa depan, tetapi juga bahwa sebenarnya mungkin untuk keluar dan mencapai sesuatu itu. Ketika orang mengoceh tentang perlunya menemukan "tujuan hidup" mereka, apa yang sebenarnya mereka maksudkan adalah bahwa tidak lagi jelas bagi mereka apa yang penting, apa gunanya menggunakan waktu terbatas mereka di bumi—singkatnya, apa yang diharapkan. Mereka berjuang untuk melihat apa yang

sebelum/sesudah kehidupan mereka seharusnya.

Itu bagian yang sulit: menemukan itu sebelum/sesudah untuk diri sendiri. Sulit karena tidak ada cara untuk mengetahui dengan pasti apakah Anda sudah melakukannya dengan benar. Inilah sebabnya mengapa banyak orang berduyun-duyun ke agama, karena agama mengakui ini permanen

keadaan tidak mengetahui dan menuntut iman dalam menghadapinya. Ini juga mungkin sebagian mengapa orang-orang beragama menderita depresi dan melakukan bunuh diri dalam jumlah yang jauh lebih sedikit daripada orang-orang yang tidak beragama: bahwa iman yang dipraktikkan melindungi mereka dari **Keberanian yang Tidak Nyaman**.

Tapi narasi harapan Anda tidak perlu religius. Mereka bisa menjadi apa saja. Buku ini adalah sumber harapan kecil saya. Ini memberi saya tujuan; itu memberi saya makna. Dan narasi yang saya bangun di sekitar harapan itu adalah bahwa saya percaya buku ini mungkin membantu beberapa orang, bahwa itu bisa membuat hidup saya dan dunia sedikit lebih baik.

Apakah saya tahu itu dengan pasti? Tidak. Tapi ini sedikit sebelum/sesudah cerita saya, dan saya berpegang teguh pada itu. Itu membuat saya bangun di pagi hari dan membuat saya bersemangat tentang hidup saya. Dan bukan hanya itu bukan hal yang buruk, itu satu- *satunya*.

Bagi sebagian orang, cerita sebelum/sesudah membesarkan anak dengan baik. Bagi yang lain, itu menyelamatkan lingkungan. Bagi yang lain, itu menghasilkan banyak uang dan memiliki perahu besar. Bagi yang lain, itu hanya mencoba meningkatkan ayunan golf mereka.

Disadari atau tidak, kita semua memiliki narasi yang telah kita pilih untuk diterima karena alasan apa pun. Tidak masalah jika cara Anda mendapatkan harapan adalah melalui keyakinan agama atau teori berbasis bukti atau intuisi atau argumen yang beralasan—semuanya menghasilkan hasil yang sama: Anda memiliki keyakinan bahwa (a) ada potensi untuk pertumbuhan atau perbaikan atau keselamatan di masa depan, dan (b) ada cara kita dapat mengarahkan diri kita sendiri untuk sampai ke sana. Itu dia. Hari demi hari, tahun demi tahun, hidup kita terdiri dari tumpang tindih tak berujung dari narasi harapan ini. Mereka adalah wortel psikologis di ujung tongkat.

Jika ini semua terdengar nihilistik, tolong, jangan salah paham. Buku ini bukan argumen untuk nihilisme. Ini adalah *lawan dari* nihilisme—baik nihilisme di dalam diri kita maupun rasa nihilisme yang berkembang yang tampaknya muncul bersama dunia modern. ⁸ Dan untuk berhasil membantah nihilisme, Anda harus mulai dari nihilisme. Anda harus mulai dari Keberanian yang Tidak Nyaman. Dari sana, Anda harus perlahan membangun kasus yang meyakinkan untuk harapan. Dan bukan sembarang harapan, tetapi bentuk harapan yang berkelanjutan dan penuh kebajikan. Sebuah harapan yang bisa menyatukan kita daripada memisahkan kita. Sebuah harapan yang kokoh dan kuat, namun tetap berpijak pada akal dan kenyataan. Sebuah harapan yang dapat membawa kita ke penghujung hari dengan rasa syukur dan kepuasan.

Ini tidak mudah dilakukan (jelas). Dan di abad kedua puluh satu, ini bisa dibilang lebih sulit dari sebelumnya. Nihilisme dan pemanjaan nafsu murni yang menyertainya mencengkeram dunia modern. Ini adalah kekuatan demi kekuasaan. Sukses demi sukses. Kesenangan demi kesenangan.

Nihilisme tidak mengakui "Mengapa?" yang lebih luas. Ia tidak menganut kebenaran atau tujuan besar. Ini sederhana "Karena rasanya enak." Dan ini, seperti yang akan kita lihat, adalah apa yang membuat

semuanya tampak begitu buruk.

Paradoks Kemajuan

Kita hidup di masa yang menarik di mana, secara material, segala sesuatunya bisa dibilang lebih baik daripada sebelumnya, namun kita semua tampaknya kehilangan akal sehat dengan berpikir bahwa dunia adalah satu mangkuk toilet raksasa yang akan segera disiram. Perasaan putus asa yang irasional menyebar ke seluruh dunia yang kaya dan maju. Ini adalah paradoks kemajuan: semakin baik keadaan, semakin cemas dan putus asa yang kita semua rasakan. ⁹ Dalam beberapa tahun terakhir, penulis seperti Steven Pinker dan Hans Rosling telah membuat kasus bahwa kita salah untuk merasa begitu pesimis, bahwa hal-hal, pada kenyataannya, yang terbaik yang pernah mereka dan kemungkinan akan menjadi lebih baik. ¹⁰ Kedua orang itu telah mengisi buku-buku yang panjang dan berat dengan banyak bagan dan grafik yang dimulai dari satu sudut dan entah bagaimana selalu berakhir di sudut yang berlawanan.

¹¹ Kedua pria itu telah menjelaskan, panjang lebar, bias dan asumsi salah yang kita semua bawa yang menyebabkan kita merasa bahwa segala sesuatunya jauh lebih buruk daripada sebenarnya. Kemajuan, menurut mereka, terus berlanjut, tidak terputus, sepanjang sejarah modern. Orang-orang lebih berpendidikan dan melek huruf daripada sebelumnya. ¹² Kekerasan telah menurun selama beberapa dekade, mungkin. Rasisme, seksisme, diskriminasi, dan kekerasan terhadap perempuan ada di ¹³ abad. memiliki lebih banyak hak daripada sebelumnya. Kemiskinan ekstrem ada di Perang lebih titik terendah mereka dalam catatan sejarah. ¹⁴ sebelum. kecil dan lebih jarang daripada yang lain ¹⁸ ¹⁵ Setengah dari planet ini memiliki akses ke internet. ¹⁶ Anak-anak sekarat lebih sedikit, ¹⁷ dan orang-orang adalah waktu hidup dalam sejarah yang tercatat. terendah sepanjang masa di seluruh dunia.

¹⁹ Ada lebih banyak kekayaan daripada sebelumnya. ²⁰ Karena itu, kita merasa lebih baik. Tetapi lebih banyak penyakit dan sebagainya. ²¹ Dan mereka benar. Penting untuk mengklarifikasi bahwa dalam beberapa buku-buku ini juga seperti mendengarkan Paman Larry Anda mengoceh tentang betapa jauh lebih buruknya keadaan ketika dia seusia Anda. Meskipun dia benar, itu tidak selalu membuat Anda merasa lebih baik tentang masalah *Anda*.

Karena, untuk semua kabar baik yang diterbitkan hari ini, berikut adalah beberapa statistik mengejutkan lainnya: di Amerika Serikat, gejala depresi dan kecemasan meningkat selama delapan puluh tahun di kalangan orang muda dan dua puluh tahun meningkat di antara populasi orang dewasa.

²² Tidak hanya orang yang mengalami depresi dalam jumlah yang lebih besar, tetapi mereka mengalaminya pada usia yang lebih dini, dengan masing-masing Sejak tahun kepuasan. ²⁴ ²³ Sebagai contoh, pada tahun 1985, di antara remaja, keluhan tentang stres telah meningkat lebih dari dua kali lipat dibandingkan dengan yang lebih rendah.

tiga puluh tahun terakhir.²⁵ Overdosis obat baru-baru ini mencapai titik tertinggi sepanjang masa karena krisis opioid telah menghancurkan sebagian besar Amerika Serikat dan Kanada.²⁶ Di seluruh populasi AS, kesepiwaan dan isolasi sosial meningkat. Hampir setengah dari semua orang Amerika sekarang melaporkan merasa terisolasi, ditinggalkan, atau sendirian dalam hidup mereka.²⁷ Kepercayaan sosial juga tidak hanya turun di negara maju tetapi juga merosot, yang berarti semakin sedikit orang yang mempercayai pemerintah, media, atau satu sama lain.²⁸ Pada 1980-an, ketika para peneliti bertanya kepada peserta survei berapa banyak orang yang telah mereka diskusikan dengan masalah pribadi yang penting selama enam bulan sebelumnya, jawaban yang paling umum adalah "tiga". Pada tahun 2006, yang paling umum

²⁹ jawabannya adalah "nol."

Sementara itu, lingkungan benar-benar kacau. Nutjobs memiliki akses ke senjata nuklir atau melompat, melompat, dan melompat jauh dari mendapatkannya. Ekstremisme di seluruh dunia terus tumbuh—dalam segala bentuk, baik di kanan maupun di kiri, baik agama maupun sekuler. Teori konspirasi, milisi warga, bertahan hidup, dan "persiapan" (seperti dalam, mempersiapkan Armageddon) semuanya menjadi subkultur yang lebih populer, ke titik di mana mereka menjadi arus utama batas.

Pada dasarnya, kita adalah manusia paling aman dan paling makmur dalam sejarah dunia, namun kita merasa lebih putus asa daripada sebelumnya. Semakin baik keadaan, semakin kita tampak putus asa. Ini adalah paradoks kemajuan. Dan mungkin itu dapat disimpulkan dalam satu fakta yang mengejutkan: semakin kaya dan aman tempat tinggal Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk melakukan bunuh diri.³⁰

Kemajuan luar biasa yang dicapai dalam kesehatan, keselamatan, dan kekayaan materi selama beberapa ratus tahun terakhir tidak dapat disangkal. Tapi ini adalah statistik tentang masa lalu, bukan masa depan. Dan di situlah harapan pasti harus ditemukan: dalam visi kita tentang masa depan.

Karena harapan tidak didasarkan pada statistik. Hope tidak peduli dengan tren penurunan kematian terkait senjata atau kematian akibat kecelakaan mobil. Tidak peduli bahwa tidak ada kecelakaan pesawat komersial tahun lalu atau literasi mencapai titik tertinggi di Mongolia (well, kecuali Anda orang Mongolia).

³¹

Harapan tidak peduli dengan masalah yang telah dipecahkan. Harapan hanya peduli pada masalah yang masih perlu dipecahkan. Karena semakin baik dunia, semakin banyak kita harus kehilangan. Dan semakin kita harus kehilangan, semakin sedikit kita merasa harus berharap.

Untuk membangun dan memelihara harapan, kita membutuhkan tiga hal: rasa kontrol, keyakinan³² "Kontrol" dan komunitas. meskipun kita mengendalikan hidup kita sendiri, kita dapat mempengaruhi hasil kita. Nilai

berarti kita menemukan sesuatu yang cukup penting untuk diusahakan, sesuatu yang lebih baik, yang layak untuk diperjuangkan. Dan “komunitas” berarti kita adalah bagian dari kelompok yang menghargai hal-hal yang sama yang kita lakukan dan bekerja untuk mencapai hal-hal itu.

Tanpa komunitas, kami merasa terisolasi, dan nilai-nilai kami tidak lagi berarti apa-apa.

Tanpa nilai, tidak ada yang tampak layak untuk dikejar. Dan tanpa kendali, kita merasa tidak berdaya untuk mengejar apapun. Kehilangan salah satu dari ketiganya, dan Anda kehilangan dua lainnya.

Kehilangan salah satu dari ketiganya, dan Anda kehilangan harapan.

Agar kita memahami mengapa kita menderita melalui krisis harapan hari ini, kita perlu memahami mekanisme harapan, bagaimana harapan itu dihasilkan dan dipelihara. Tiga bab berikutnya akan membahas bagaimana kita mengembangkan tiga bidang kehidupan kita ini: rasa kendali kita ([bab 2](#)), nilai-nilai kita ([bab 3](#)), dan komunitas kita ([bab 4](#)).

Kami kemudian akan kembali ke pertanyaan awal: apa yang terjadi di dunia kita yang menyebabkan kita merasa lebih buruk meskipun semuanya secara konsisten menjadi lebih baik?

Dan jawabannya mungkin akan mengejutkan Anda.

Bab 2

Pengendalian Diri Adalah Ilusi

1 Semuanya dimulai dengan sakit kepala.

"Elliot" adalah seorang pria yang sukses, seorang eksekutif di sebuah perusahaan yang sukses. Dia sangat disukai oleh rekan kerja dan tetangganya. Dia bisa memesona dan sangat lucu. Dia adalah seorang suami dan ayah dan seorang teman dan mengambil liburan pantai yang manis.

Kecuali dia sakit kepala, secara teratur. Dan ini bukan jenis sakit kepala Advil yang khas dan pop-an. Ini adalah sakit kepala yang mencengangkan dan mencekik, seperti bola penghancur yang membentur bagian belakang rongga mata Anda.

Elliot minum obat. Dia tidur siang. Dia mencoba untuk menghilangkan stres dan bersantai dan menggantung longgar dan menyikatnya dan menyedotnya. Namun, sakit kepala terus berlanjut. Bahkan, mereka hanya menjadi lebih buruk. Segera, mereka menjadi sangat parah sehingga Elliot tidak bisa tidur di malam hari atau bekerja di siang hari.

Akhirnya, dia pergi ke dokter. Dokter melakukan hal-hal dokter dan menjalankan tes dokter dan menerima hasil dokter dan memberi tahu Elliot kabar buruk: dia menderita tumor otak, tepat di lobus frontalnya. Disana. Lihat itu? Noda abu-abu itu, di depan. Dan man, apakah itu yang besar. Ukuran bola bisbol, kurasa.

Dokter bedah memotong tumornya, dan Elliot pulang. Dia kembali bekerja. Dia kembali ke keluarga dan teman-temannya. Semuanya tampak baik-baik saja dan normal.

Kemudian hal-hal menjadi sangat salah.

Prestasi kerja Elliot menurun. Tugas yang dulunya mudah baginya sekarang membutuhkan banyak konsentrasi dan usaha. Keputusan sederhana, seperti apakah akan menggunakan pena biru atau pena hitam, akan menghabiskan waktu berjam-jam. Dia akan membuat kesalahan dasar dan membiarkannya tidak diperbaiki selama berminggu-minggu. Dia menjadi lubang hitam penjadwalan, melewatkan rapat dan tenggat waktu seolah-olah itu adalah penghinaan terhadap struktur ruang/waktu itu sendiri.

Pada awalnya, rekan kerjanya merasa tidak enak dan menutupinya. Lagi pula, pria itu baru saja mengalami tumor seukuran keranjang buah kecil yang dipotong dari kepalanya. Tapi kemudian penutupnya menjadi terlalu berlebihan bagi mereka, dan alasan Elliot terlalu tidak masuk akal. Anda melewatkan pertemuan investor untuk membeli stapler baru, Elliot? Betulkah? apa itu?

Anda berpikir? 2

Setelah berbulan-bulan pertemuan yang gagal dan omong kosong, kebenaran tidak dapat disangkal: Elliot telah kehilangan sesuatu yang lebih dari sekadar tumor dalam operasi, dan sejauh yang diperhatikan rekan-rekannya, ada sesuatu yang sangat banyak uang perusahaan. Jadi, Elliot dipecat.

Sementara itu, kehidupan rumah tangganya tidak jauh lebih baik. Bayangkan jika Anda mengambil ayah pecundang, memasukkannya ke dalam kentang sofa, melapisinya dengan tayangan ulang *Family Feud*, dan memanggangnya pada suhu 350 ° F selama dua puluh empat jam sehari. Itulah kehidupan baru Elliot. Dia merindukan pertandingan Liga Kecil putranya. Dia melewatkan konferensi orang tua-guru untuk menonton maraton James Bond di TV. Dia lupa bahwa istrinya biasanya lebih suka jika dia berbicara dengannya lebih dari sekali seminggu.

Perkelahian meletus dalam pernikahan Elliot di sepanjang garis patahan baru dan tak terduga—kecuali, mereka tidak bisa dianggap sebagai perkelahian. Perkelahian mengharuskan dua orang peduli. Dan sementara istrinya menyemburkan api, Elliot kesulitan mengikuti plot. Alih-alih bertindak dengan urgensi untuk mengubah atau memperbaiki keadaan, untuk menunjukkan bahwa dia mencintai dan peduli pada orang-orang ini yang adalah miliknya, dia tetap terisolasi dan acuh tak acuh. Seolah-olah dia tinggal di kode area lain, yang tidak pernah bisa dijangkau dari mana pun di bumi.

Akhirnya, istrinya tidak tahan lagi. Elliot telah kehilangan sesuatu selain tumor itu, teriaknya. Dan sesuatu itu disebut hatinya terkutuk. Dia menceraikannya dan mengambil anak-anak. Dan Elliot sendirian.

Merasa sedih dan bingung, Elliot mulai mencari cara untuk memulai kembali karirnya. Dia tersedot ke dalam beberapa usaha bisnis yang buruk. Seorang seniman scam menipunya dari banyak tabungannya. Seorang wanita pemangsa merayunya, meyakinkannya untuk kawin lari, dan kemudian menceraikannya setahun kemudian, kabur dengan setengah asetnya. Dia bermalas-malasan di sekitar kota, menetap di apartemen yang semakin murah dan semakin buruk sampai, setelah beberapa tahun, dia secara efektif menjadi tunawisma. Kakaknya menerimanya dan mulai mendukungnya. Teman dan keluarga tampak terperanjat sementara, selama beberapa tahun yang singkat, seorang pria yang pernah mereka kagumi pada dasarnya membuang nyawanya. Tidak ada yang bisa memahaminya. Tidak dapat disangkal bahwa sesuatu di Elliot telah berubah; bahwa sakit kepala yang melemahkan itu telah menyebabkan lebih dari sekadar rasa sakit.

Pertanyaannya adalah, apa yang berubah?

Kakak Elliot menemaninya dari satu kunjungan ke dokter berikutnya. "Dia bukan dirinya sendiri," kata saudara itu. "Dia punya masalah. Dia tampak baik-baik saja, tapi dia tidak. Saya berjanji."

Para dokter melakukan hal-hal dokter mereka dan menerima hasil dokter mereka, dan sayangnya, mereka mengatakan bahwa Elliot sangat normal—atau, setidaknya, dia sesuai *dengan* definisi normal mereka; di atas rata-rata, bahkan. Pemindaian CAT-nya tampak baik-baik saja. IQ-nya masih tinggi. Alasan dia kuat. Ingatannya sangat bagus. Dia bisa berdiskusi,

panjang lebar, akibat dan konsekuensi dari pilihannya yang buruk. Dia bisa berbicara tentang berbagai topik dengan humor dan pesona. Psikiaternya mengatakan Elliot tidak depresi. Sebaliknya, dia memiliki harga diri yang tinggi, dan tidak ada tanda-tanda kecemasan atau stres kronis—dia menunjukkan ketenangan yang hampir seperti Zen di mata badai yang disebabkan oleh kelalaiannya sendiri.

Kakaknya tidak bisa menerima ini. Ada *yang* salah. Ada sesuatu *yang* hilang dalam dirinya.

Akhirnya, dalam keputusasaan, Elliot dirujuk ke ahli saraf terkenal bernama Antonio Damasio.

Awalnya, Antonio Damasio melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan dokter lain: dia memberi Elliot banyak tes kognitif. Memori, refleksi, kecerdasan, kepribadian, hubungan spasial, penalaran moral—semuanya diperiksa. Elliot lulus dengan warna terbang.

Kemudian, Damasio melakukan sesuatu pada Elliot yang tidak pernah terpikirkan oleh dokter lain: dia berbicara dengannya—seperti, benar- *benar* berbicara dengannya. Dia ingin tahu segalanya: setiap kesalahan, setiap kesalahan, setiap penyesalan. Bagaimana dia kehilangan pekerjaannya, keluarganya, rumahnya, tabungannya? Bawa saya melalui setiap keputusan, jelaskan proses berpikir (atau, dalam hal ini, kurangnya proses berpikir).

Elliot bisa menjelaskan, panjang lebar, keputusan *apa yang* dia buat, tapi dia tidak bisa menjelaskan *mengapa* keputusan itu dibuat. Dia bisa menceritakan fakta dan urutan peristiwa dengan fluiditas sempurna dan bahkan bakat dramatis tertentu, tetapi ketika diminta untuk menganalisis pengambilan keputusannya—mengapa dia memutuskan bahwa membeli stapler baru lebih penting daripada bertemu dengan investor, mengapa dia memutuskan bahwa James Bond lebih menarik daripada anak-anaknya?—ia bingung. Dia tidak punya jawaban.

Dan bukan hanya itu, dia bahkan tidak kesal karena tidak mendapat jawaban. Sebenarnya, dia tidak peduli.

Ini adalah pria yang telah kehilangan *segalanya* karena pilihan dan kesalahannya sendiri yang buruk, yang tidak menunjukkan *pengendalian diri* sama sekali, dan yang sepenuhnya sadar akan bencana yang telah terjadi dalam hidupnya, namun dia tampaknya tidak menunjukkan penyesalan, tidak ada harga diri, kebencian, bahkan tidak sedikit rasa malu.

Banyak orang telah didorong untuk bunuh diri kurang dari apa yang Elliot alami.

Namun di sanalah dia, tidak hanya nyaman dengan kemalangannya sendiri tetapi juga *acuh tak acuh* terhadapnya.

Saat itulah Damasio memiliki kesadaran yang cemerlang: tes psikologis yang Elliot jalani dirancang untuk mengukur kemampuannya untuk *berpikir*, tetapi tidak ada tes yang dirancang untuk mengukur kemampuannya untuk *merasakan*. Setiap dokter sangat memperhatikan kemampuan penalaran Elliot sehingga tidak ada yang berhenti untuk mempertimbangkan bahwa *kapasitas emosi* Elliot—lah yang telah rusak. Dan bahkan jika mereka

menyadarinya, tidak ada cara standar untuk mengukur kerusakan itu.

Suatu hari, salah satu rekan Damasio mencetak banyak gambar aneh dan mengganggu. Ada korban luka bakar, adegan pembunuhan yang mengerikan, kota yang dilanda perang, dan anak-anak yang kelaparan. Dia kemudian menunjukkan foto-foto itu kepada Elliot, satu per satu.

Elliot sama sekali tidak peduli. Dia tidak merasakan apa-apa. Dan fakta bahwa dia tidak peduli sangat mengejutkan bahkan dia harus mengomentari betapa kacaunya itu. Dia mengakui bahwa dia tahu pasti bahwa gambar-gambar ini akan menggangukannya di masa lalu, bahwa hatinya akan dipenuhi dengan empati dan kengerian, bahwa dia akan berbalik dengan jijik. Tapi sekarang? Saat dia duduk di sana, menatap kerusakan paling gelap dari pengalaman manusia, Elliot tidak merasakan apa-apa.

Dan ini, Damasio menemukan, adalah masalahnya: sementara pengetahuan dan penalaran Elliot dibiarkan utuh, tumor dan/atau operasi untuk mengangkatnya telah melemahkan kemampuannya untuk berempati dan merasakan. Dunia batinnya tidak lagi memiliki terang dan kegelapan, melainkan racun abu-abu yang tak ada habisnya. Menghadiri resital piano putrinya membangkitkan dalam dirinya semua semangat dan kebanggaan kepapakan yang menyenangkan karena membeli sepasang kaus kaki baru. Kehilangan satu juta dolar terasa sama persis baginya seperti memompa bensin, mencuci seprai, atau menonton *Family Feud*. Dia telah menjadi mesin ketidakpedulian yang berjalan dan berbicara. Dan tanpa kemampuan untuk membuat penilaian nilai, untuk menentukan yang lebih baik dari yang lebih buruk, tidak peduli seberapa cerdas dia, Elliot telah kehilangan kendali dirinya. ³

Tapi ini menimbulkan pertanyaan besar: jika kemampuan kognitif Elliot (kecerdasannya, ingatannya, perhatiannya) semuanya dalam kondisi sempurna, mengapa dia tidak bisa membuat keputusan yang efektif lagi?

Ini membuat Damasio dan rekan-rekannya bingung. Kita semua pernah berharap bahwa kita tidak bisa merasakan emosi, karena emosi kita sering mendorong kita untuk melakukan hal bodoh yang kemudian kita sesali. Selama berabad-abad, psikolog dan filsuf berasumsi bahwa meredam atau menekan emosi kita adalah solusi untuk semua masalah kehidupan.

Namun, di sini ada seorang pria yang sepenuhnya kehilangan emosi dan empatinya, seseorang yang tidak memiliki apa-apa selain kecerdasan dan penalarannya, dan hidupnya dengan cepat merosot menjadi kelompok total. Kasusnya bertentangan dengan semua kebijaksanaan umum tentang pengambilan keputusan rasional dan pengendalian diri.

Tapi ada pertanyaan kedua yang sama membingungkannya: Jika Elliot masih sepandai cambuk dan bisa menalar jalan melalui masalah yang disajikan kepadanya, mengapa kinerjanya jatuh dari tebing? Mengapa produktivitasnya berubah menjadi api tempat sampah yang mengamuk? Mengapa pada dasarnya dia meninggalkan keluarganya karena tahu betul konsekuensi negatifnya? Bahkan jika Anda tidak peduli tentang istri atau pekerjaan Anda lagi, Anda harus bisa *beralasan* bahwa tetap penting untuk mempertahankannya, bukan? Maksud saya, itulah yang akhirnya diketahui oleh sosiopat. Jadi,

kenapa Elliot tidak bisa? Sungguh, seberapa sulitkah untuk muncul di pertandingan Little League sesekali? Entah bagaimana, dengan kehilangan kemampuannya untuk merasakan, Elliot juga kehilangan kemampuannya untuk membuat keputusan. Dia kehilangan kemampuan untuk mengendalikan hidupnya sendiri.

Kita semua memiliki pengalaman mengetahui apa yang *harus* kita lakukan namun gagal melakukannya. Kita semua telah menunda tugas-tugas penting, mengabaikan orang-orang yang kita sayangi, dan gagal bertindak demi kepentingan diri kita sendiri. Dan biasanya ketika kita gagal melakukan hal-hal yang seharusnya kita lakukan, kita menganggap itu karena kita tidak cukup mengendalikan emosi kita. Kita terlalu tidak disiplin atau kita kurang pengetahuan.

Namun kasus Elliot membuat semua ini dipertanyakan. Ini mempertanyakan gagasan tentang pengendalian diri, gagasan bahwa kita secara logis dapat memaksa diri kita sendiri untuk melakukan hal-hal yang baik bagi kita terlepas dari dorongan hati dan emosi kita.

Untuk membangkitkan harapan dalam hidup kita, pertama-tama kita harus merasa seolah-olah kita memiliki kendali atas hidup kita. Kita harus merasa seolah-olah kita mengikuti apa yang kita tahu baik dan benar; bahwa kita mengejar "sesuatu yang lebih baik." Namun banyak dari kita berjuang dengan ketidakmampuan untuk mengendalikan diri kita sendiri. Kasus Elliot akan menjadi salah satu terobosan untuk memahami mengapa ini terjadi. Pria ini, miskin, terisolasi dan sendirian; pria ini menatap foto-foto tubuh yang hancur dan puing-puing gempa yang bisa dengan mudah menjadi metafora untuk hidupnya; pria yang telah kehilangan segalanya, benar-benar segalanya, dan masih tersenyum untuk menceritakannya—pria ini akan menjadi kunci untuk merevolusi pemahaman kita tentang pikiran manusia, bagaimana kita membuat keputusan, dan seberapa besar pengendalian diri yang sebenarnya kita miliki.

Asumsi Klasik

Suatu kali, ketika ditanya tentang kebiasaan minumannya, musisi Tom Waits dengan terkenal bergumam, "Saya lebih suka memiliki botol di depan saya daripada lobotomi frontal." Dia tampak dipalu ketika dia mengatakannya. Oh, dan dia ada di [4](#) televisi nasional.

Lobotomi frontal adalah bentuk operasi otak di mana sebuah lubang dibor ke tengkorak Anda melalui hidung dan kemudian lobus frontal diiris dengan lembut dengan [5](#) Prosedur ini ditemukan pada tahun 1935 oleh seorang ahli saraf bernama António icepick.

Moniz. kecemasan, ⁶ Egas Moniz mendefinisikan bahwa jika Anda mengetahui hal yang salah dengan seksama, gagasan otak mereka cacat dengan cara yang benar, mereka akan bersantai.

Egas Moniz percaya bahwa lobotomi, setelah disempurnakan, dapat menyembuhkan semua penyakit mental, dan dia memasarkannya ke dunia seperti itu. Pada akhir 1940-an, prosedur ini menjadi hit, dilakukan pada puluhan ribu pasien di seluruh dunia. Egas Moniz bahkan akan memenangkan Hadiah Nobel untuk penemuannya.

Tetapi pada tahun 1950-an, orang-orang mulai menyadari bahwa—dan ini mungkin terdengar gila—mengebor lubang di wajah seseorang dan mengorek otak mereka dengan cara yang sama seperti Anda membersihkan es dari kaca depan dapat menghasilkan beberapa efek samping negatif. Dan dengan "beberapa efek samping negatif," maksud saya pasien menjadi kentang sialan. Meskipun seringkali "menyembuhkan" pasien dari penderitaan emosional yang ekstrem, prosedur ini juga membuat mereka tidak dapat fokus, membuat keputusan, memiliki karier, membuat rencana jangka panjang, atau berpikir abstrak tentang diri mereka sendiri. Pada dasarnya, mereka menjadi zombie yang puas tanpa berpikir. Mereka menjadi Elliot.

Uni Soviet, dari semua tempat, adalah negara pertama yang melarang lobotomi. Soviet menyatakan prosedur itu "bertentangan dengan prinsip manusia" dan mengklaim bahwa itu "mengubah orang gila menjadi idiot."⁷ Ini adalah semacam peringatan untuk seluruh dunia, karena mari kita hadapi itu, ketika Joseph Stalin mengajari Anda tentang etika dan kesopanan manusia, Anda tahu bahwa Anda telah mengacau.

Setelah itu, seluruh dunia mulai, perlahan, melarang praktik tersebut, dan pada 1960-an, hampir semua orang membencinya. Lobotomi terakhir akan dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 1967, dan pasien akan meninggal. Sepuluh tahun kemudian, seorang pemabuk Tom Waits menggumamkan kalimatnya yang terkenal di televisi, dan selebihnya, seperti yang mereka katakan, adalah sejarah.

Tom Waits adalah seorang pecandu alkohol yang menghabiskan sebagian besar tahun 1970-an mencoba untuk tetap matanya terbuka dan ingat di mana dia terakhir meninggalkan rokoknya.⁸ Dia juga menemukan waktu untuk menulis dan merekam tujuh album brilian dalam periode ini. Dia produktif dan mendalam, memenangkan penghargaan dan menjual jutaan rekaman yang dirayakan di seluruh dunia. Dia adalah salah satu seniman langka yang wawasannya tentang kondisi manusia bisa mengejutkan.

Sindiran Waits tentang lobotomi membuat kami tertawa, tetapi ada hikmah tersembunyi di dalamnya: bahwa dia lebih suka memiliki masalah gairah dengan botol daripada tidak memiliki gairah sama sekali; bahwa lebih baik menemukan harapan di tempat yang rendah daripada tidak menemukannya; bahwa tanpa dorongan hati kita yang sulit diatur, kita bukanlah apa-apa.

Hampir selalu ada asumsi diam-diam bahwa emosi kita menyebabkan semua masalah kita, dan bahwa alasan kita harus masuk untuk membersihkan kekacauan itu. Garis pemikiran ini kembali ke Socrates, yang menyatakan alasan akar⁹ dari semua kejahatan.

Pada awal Pencerahan, Descartes berpendapat bahwa alasan kita terpisah dari keinginan kebinatangan kita dan ia harus belajar mengendalikan keinginan itu.¹⁰ Freud juga, kecuali ada banyak penis yang terlibat. Kant mengatakan hal yang sama.¹¹

¹² Dan ketika Egas Moniz melakukan lobotomi pada pasien pertamanya pada tahun 1935, saya yakin dia pikir dia baru saja menemukan cara untuk melakukan apa, selama lebih dari dua ribu tahun, para filsuf telah menyatakan perlu

dilakukan: untuk memberikan kekuasaan akal atas nafsu yang sulit diatur, untuk membantu umat manusia akhirnya melakukan kontrol sialan atas dirinya sendiri.

Asumsi ini (bahwa kita harus menggunakan pikiran rasional kita untuk mendominasi emosi kita) telah mengalir selama berabad-abad dan terus mendefinisikan sebagian besar budaya kita saat ini. Sebut saja "Asumsi Klasik". Asumsi Klasik mengatakan bahwa jika seseorang tidak disiplin, sulit diatur, atau jahat, itu karena ia tidak memiliki kemampuan untuk menundukkan perasaannya, bahwa ia berkemauan lemah atau sekadar kacau. Asumsi Klasik melihat gairah dan emosi sebagai kekurangan, kesalahan dalam jiwa manusia yang harus diatasi dan diperbaiki di dalam diri.

Hari ini, kita biasanya menilai orang berdasarkan Asumsi Klasik. Orang gemuk diejek dan dipermalukan karena obesitas mereka dipandang sebagai kegagalan pengendalian diri. Mereka *tahu* mereka seharusnya kurus, namun mereka terus makan. Mengapa?

Pasti ada yang salah dengan mereka, kami berasumsi. Perokok: kesepakatan yang sama. Pecandu narkoba menerima perlakuan yang sama, tentu saja, tetapi seringkali dengan stigma tambahan yang didefinisikan sebagai penjahat.

Orang-orang yang depresi dan ingin bunuh diri menjadi sasaran Asumsi Klasik dengan cara yang berbahaya, diberitahu bahwa ketidakmampuan mereka untuk menciptakan harapan dan makna dalam hidup mereka adalah kesalahan mereka sendiri, yang mungkin, jika mereka berusaha sedikit lebih keras, menggantung diri pada dasi tidak akan terdengar begitu menarik.

Kita melihat mengalah pada impuls emosional kita sebagai kegagalan moral. Kita melihat kurangnya pengendalian diri sebagai tanda karakter yang kurang. Sebaliknya, kami merayakan orang-orang yang mengalahkan emosi mereka untuk tunduk. Kami mendapatkan hard-on kolektif untuk atlet dan pengusaha dan pemimpin yang kejam dan robot dalam efisiensi mereka. Jika seorang CEO tidur di bawah mejanya dan tidak melihat anak-anaknya selama enam minggu—sialan, itu tekad! Lihat? Siapapun bisa sukses!

Jelas, tidak sulit untuk melihat bagaimana Asumsi Klasik dapat menyebabkan beberapa kerusakan . . . eh, asumsi. Jika Asumsi Klasik benar, maka kita *harus* mampu menunjukkan pengendalian diri, mencegah ledakan emosi dan kejahatan nafsu, dan mencegah kecanduan dan pemanjaan melalui upaya mental saja.

Dan kegagalan apa pun untuk melakukannya mencerminkan sesuatu yang secara inheren salah atau rusak di dalam kita.

Inilah sebabnya mengapa kita sering mengembangkan keyakinan yang salah bahwa kita perlu mengubah siapa diri kita. Karena jika kita tidak dapat mencapai tujuan kita, jika kita tidak dapat menurunkan berat badan atau mendapatkan promosi atau mempelajari keterampilan, maka itu menandakan beberapa kekurangan internal. Oleh karena itu, untuk mempertahankan harapan, kami memutuskan bahwa kami harus *mengubah diri kami sendiri*, menjadi seseorang yang benar-benar baru dan berbeda. Hasrat untuk mengubah diri kita ini kemudian mengisi kita kembali dengan harapan. "Saya yang lama" tidak bisa menghilangkan kebiasaan merokok yang mengerikan itu, tetapi "saya yang baru" akan melakukannya. Dan kita pergi ke balapan lagi.

Keinginan konstan untuk mengubah diri sendiri kemudian menjadi jenisnya sendiri

kecanduan: setiap siklus "mengubah diri sendiri" menghasilkan kegagalan pengendalian diri yang serupa, sehingga membuat Anda merasa seolah-olah Anda perlu "mengubah diri sendiri" lagi. Setiap siklus mengisi Anda dengan harapan yang Anda cari. Sedangkan Asumsi Klasik yang menjadi akar permasalahan tidak pernah disinggung atau dipersoalkan, apalagi dibuang.

Seperti kasus jerawat yang parah, seluruh industri telah tumbuh selama beberapa abad terakhir di sekitar ide "ubah diri Anda" ini. Industri ini penuh dengan janji-janji palsu dan petunjuk rahasia kebahagiaan, kesuksesan, dan pengendalian diri. Namun yang dilakukan industri hanyalah memperkuat impuls yang sama yang mendorong orang merasa tidak mampu sejak awal.

13

Yang benar adalah bahwa pikiran manusia jauh lebih kompleks daripada "rahasia" mana pun. Dan Anda tidak bisa begitu saja mengubah diri sendiri; juga, menurut saya, jika Anda selalu merasa harus melakukannya.

Kami berpegang teguh pada narasi tentang pengendalian diri ini karena keyakinan bahwa kami memiliki kendali penuh atas diri kami sendiri adalah sumber utama harapan. Kami *ingin* percaya bahwa mengubah diri kita sesederhana mengetahui apa yang harus diubah. Kami *ingin* percaya bahwa kemampuan untuk melakukan sesuatu sesederhana memutuskan untuk melakukannya dan mengerahkan cukup kemauan untuk sampai ke sana. Kami *ingin* percaya diri untuk menjadi tuan dari takdir kami sendiri, mampu melakukan apapun yang kami impikan.

Inilah yang membuat penemuan Damasio dengan "Elliot" menjadi masalah besar: ini menunjukkan bahwa Asumsi Klasik salah. Jika Asumsi Klasik benar, jika hidup itu sederhana seperti belajar mengendalikan emosi dan membuat keputusan berdasarkan akal sehat, maka Elliot seharusnya menjadi seorang badass yang tak terhentikan, rajin tanpa lelah, dan pembuat keputusan yang kejam. Demikian pula, jika Asumsi Klasik benar, lobotomi seharusnya menjadi hal yang populer. Kami semua akan menabung untuk mereka seolah-olah itu adalah pekerjaan payudara.

Tapi lobotomi *tidak* berhasil, dan hidup Elliot hancur.

Faktanya adalah bahwa kita membutuhkan lebih dari sekedar kemauan untuk mencapai pengendalian diri. Ternyata emosi kita berperan penting dalam pengambilan keputusan dan tindakan kita. Kami hanya tidak selalu menyadarinya.

Anda Memiliki Dua Otak, dan Mereka Sangat Buruk Saat Berbicara Satu sama lain

Anggap saja pikiranmu adalah mobil. Sebut saja "Mobil Kesadaran". Mobil Kesadaran Anda melaju di sepanjang jalan kehidupan, dan ada persimpangan, di atas landai, dan di luar jalur. Jalan dan persimpangan ini mewakili keputusan yang harus Anda buat saat mengemudi, dan mereka akan menentukan tujuan Anda.

Sekarang, ada dua pengelana di Mobil Kesadaran Anda: Otak yang Berpikir dan Otak Perasaan. ¹⁴ Otak Berpikir mewakili pikiran sadar Anda, kemampuan Anda untuk membuat perhitungan, dan kemampuan Anda untuk bernalar melalui berbagai pilihan dan mengekspresikan ide melalui bahasa. Otak Perasaan Anda mewakili emosi, impuls, intuisi, dan naluri Anda. Sementara Otak Berpikir Anda menghitung jadwal pembayaran pada laporan mutasi kartu kredit Anda, Otak Perasaan Anda ingin menjual segalanya dan melarikan diri ke Tahiti.

Masing-masing dari dua otak Anda memiliki kekuatan dan kelemahannya. Otak Berpikir itu teliti, akurat, dan tidak memihak. Ini metodis dan rasional, tetapi juga lambat. Ini membutuhkan banyak usaha dan energi, dan seperti otot, itu harus dibangun dari waktu ke waktu dan dapat menjadi lelah jika terlalu banyak bekerja. ¹⁵ Otak Perasaan, bagaimanapun, sampai pada kesimpulannya dengan cepat dan mudah. Masalahnya sering kali tidak tepat dan tidak rasional. The Feeling Brain juga sedikit ratu drama dan memiliki kebiasaan buruk untuk bereaksi berlebihan.

Ketika kita memikirkan diri kita sendiri dan pengambilan keputusan kita, umumnya kita berasumsi bahwa Otak Berpikir menggerakkan Mobil Kesadaran kita dan Otak Perasaan duduk di kursi penumpang sambil meneriakkan ke mana ia ingin pergi. Kami sedang mengemudi, mencapai tujuan kami dan mencari cara untuk pulang, ketika Otak Perasaan sialan itu melihat sesuatu yang berkilau atau seksi atau tampak menyenangkan dan menarik kemudi ke arah lain, sehingga menyebabkan kami meluncur ke lalu lintas yang melaju, membahayakan Mobil Kesadaran orang lain serta kita sendiri.

Ini adalah Asumsi Klasik, keyakinan bahwa akal budi kita pada akhirnya mengendalikan hidup kita dan bahwa kita harus melatih emosi kita untuk duduk diam dan diam saat orang dewasa mengemudi. Kami kemudian memuji penculikan dan penyalahgunaan emosi kami ini dengan memberi selamat kepada diri kami sendiri atas pengendalian diri kami.

Tapi Mobil Kesadaran kita tidak bekerja seperti itu. Ketika tumornya diangkat, Otak Perasaan Elliot dikeluarkan dari kendaraan mentalnya yang bergerak, dan tidak ada yang lebih baik untuknya. Faktanya, Mobil Kesadarannya terhenti.

Pasien lobotomi Otak Perasaan mereka diikat dan dilemparkan ke bagasi mobil, dan itu hanya menyebabkan mereka menjadi terbius dan malas, tidak bisa bangun dari tempat tidur atau bahkan sering berpakaian sendiri.

Sementara itu, Tom Waits hampir selalu Merasa Otak sepanjang waktu, dan dia dibayar banyak uang untuk mabuk di acara bincang-bincang televisi. Jadi, ada itu.

Inilah kebenarannya: Otak Perasaan menggerakkan Mobil Kesadaran kita. Dan saya tidak peduli seberapa ilmiah Anda berpikir Anda atau berapa banyak huruf yang Anda miliki setelah nama Anda, Anda salah satu dari kami, bucko. Anda adalah robot daging yang dikendalikan oleh Otak Perasaan yang gila seperti kita semua. Tolong simpan cairan tubuhmu untuk dirimu sendiri.

Otak Perasaan menggerakkan Mobil Kesadaran kita karena, pada akhirnya, *kita adalah tergerak untuk bertindak hanya oleh emosi*. Itu karena tindakan *adalah* emosi. sistem ¹⁶ emosi adalah hidrolik biologis yang mendorong tubuh kita untuk bergerak. Ketakutan bukanlah hal ajaib yang diciptakan otak Anda. Tidak, itu terjadi di tubuh kita. Ini adalah pengetatan perut Anda, ketegangan otot Anda, pelepasan adrenalin, keinginan yang luar biasa untuk ruang dan kekosongan di sekitar tubuh Anda.

Sementara Otak Berpikir hanya ada dalam pengaturan sinaptik di dalam tengkorak Anda, Otak Perasaan adalah kebijaksanaan dan kebodohan seluruh tubuh.

Kemarahan mendorong tubuh Anda untuk bergerak. Kecemasan menariknya mundur. Kegembiraan menerangi otot-otot wajah, sementara kesedihan berusaha menutupi keberadaan Anda dari pandangan. Emosi mengilhami tindakan, dan tindakan mengilhami emosi. Keduanya tidak dapat dipisahkan.

Ini mengarah pada jawaban paling sederhana dan paling jelas untuk pertanyaan abadi, mengapa kita tidak melakukan hal-hal yang kita tahu harus kita lakukan?

Karena kita tidak *merasa* seperti itu.

Setiap masalah pengendalian diri bukanlah masalah informasi atau disiplin atau alasan, melainkan masalah *emosi*. Pengendalian diri adalah masalah emosional; kemalasan adalah masalah emosional; penundaan adalah masalah emosional; prestasi rendah adalah masalah emosional; impulsif adalah masalah emosional.

Ini menyebalkan. Karena masalah emosional jauh lebih sulit untuk ditangani daripada yang logis. Ada persamaan untuk membantu Anda menghitung pembayaran bulanan pinjaman mobil Anda. Tidak ada persamaan untuk membantu Anda mengakhiri hubungan yang buruk.

Dan seperti yang mungkin sudah Anda ketahui sekarang, memahami secara intelektual bagaimana mengubah perilaku Anda tidak mengubah perilaku Anda. (Percayalah, saya sudah membaca seperti dua belas buku tentang nutrisi dan saya masih mengunyah burrito saat saya menulis ini.)

Kami *tahu* kami harus berhenti merokok atau berhenti makan gula atau berhenti membicarakan hal buruk tentang teman-teman kami di belakang mereka, tetapi kami masih melakukannya. Dan itu bukan karena kita tidak tahu lebih baik; itu karena kita tidak *merasa* lebih baik.

Masalah emosional bersifat irasional, artinya tidak dapat dinalar.

Dan ini membawa kita ke berita yang lebih buruk: masalah emosional hanya dapat memiliki solusi emosional. Semuanya terserah pada Otak Perasaan. Dan jika Anda telah melihat bagaimana perasaan kebanyakan orang mengemudi, itu sangat menakutkan.

Sementara itu, sementara semua ini terjadi, Otak Berpikir duduk di kursi penumpang membayangkan dirinya sepenuhnya mengendalikan situasi. Jika Otak Perasaan adalah penggerak kita, maka Otak Berpikir adalah navigatornya. Ini memiliki tumpukan peta dengan kenyataan yang telah digambar dan diakumulasikan sepanjang hidup. Ia tahu bagaimana menggandakan kembali dan menemukan rute alternatif ke tujuan yang sama. Ia tahu di mana belokan buruk berada dan di mana menemukan jalan pintas. Ia dengan benar melihat dirinya sebagai otak yang cerdas dan rasional, dan ia percaya bahwa ini adalah hak istimewanya untuk menjadi

mengendalikan Mobil Kesadaran. Tapi, sayangnya, tidak. Seperti yang pernah dikatakan Daniel Kahneman, *Thinking Brain* adalah "karakter pendukung yang membayangkan dirinya ¹⁷ sebagai pahlawan."

Meski terkadang tidak bisa berdiri satu sama lain, kedua otak kita saling membutuhkan. Otak Perasaan menghasilkan emosi yang menyebabkan kita bertindak, dan Otak Berpikir menyarankan ke mana harus mengarahkan tindakan itu. Kata kunci di sini adalah *menyarankan*. Sementara Otak Berpikir tidak mampu mengendalikan Otak Perasaan, ia mampu *mempengaruhinya*, kadang-kadang sampai tingkat yang besar. Otak Berpikir dapat meyakinkan Otak Perasaan untuk mengejar jalan baru menuju masa depan yang lebih baik, untuk memutar balik ketika telah melakukan kesalahan, atau untuk mempertimbangkan rute atau wilayah baru yang pernah diabaikan. Tetapi Otak Perasaan itu keras kepala, dan jika ia ingin pergi ke satu arah, ia akan bergerak ke arah itu tidak peduli berapa banyak fakta atau data yang diberikan oleh Otak Berpikir. Psikolog moral Jonathan Haidt membandingkan kedua otak itu dengan seekor gajah dan penunggangnya: penunggangnya dapat dengan lembut mengarahkan dan menarik gajah ke arah tertentu, tetapi pada akhirnya gajah itu akan pergi ke mana pun ia ingin [pergi](#).

Mobil Badut

Otak Perasaan, betapapun hebatnya, memiliki sisi gelapnya. Di Mobil Kesadaran, Otak Perasaan Anda seperti pacar yang kasar secara verbal yang menolak untuk menepi dan menanyakan arah — dia *benci* diberi tahu ke mana harus pergi dan dia benar-benar akan membuat Anda sengsara jika Anda mempertanyakan cara mengemudinya.

Untuk menghindari keributan psikologis ini, dan untuk mempertahankan rasa harapan, Otak Berpikir mengembangkan kecenderungan untuk menggambar peta yang menjelaskan atau membenarkan ke mana Otak Perasaan telah memutuskan ingin pergi. Jika Otak Perasaan menginginkan es krim, alih-alih menentangnya dengan fakta tentang gula olahan dan kalori berlebih, Otak Berpikir Anda memutuskan, "Tahukah Anda, saya bekerja keras hari ini. Saya *layak mendapatkan* es krim," dan Otak Perasaan Anda merespons dengan perasaan nyaman dan puas. Jika Otak Perasaan Anda memutuskan bahwa pasangan Anda brengsek dan Anda tidak melakukan kesalahan apa pun, reaksi langsung Otak Berpikir Anda adalah mengingat saat-saat ketika Anda, pada kenyataannya, adalah mercusuar kesabaran dan kerendahan hati sementara pasangan Anda diam-diam bersekongkol untuk merusak hidup Anda.

Dengan cara ini, kedua otak mengembangkan hubungan yang sangat tidak sehat yang mungkin menyerupai ibu dan ayah Anda dalam perjalanan ketika Anda masih kecil. Otak Berpikir membuat omong kosong yang ingin didengar oleh Otak Perasaan. Dan sebagai imbalannya, Otak Perasaan berjanji untuk tidak meluncur ke pinggir jalan, membunuh semua orang.

Sangat mudah untuk membiarkan Otak Berpikir Anda jatuh ke dalam perangkap hanya dengan menggambar peta yang ingin diikuti oleh Otak Perasaan. Ini disebut "bias melayani diri sendiri," dan ini adalah dasar dari hampir semua hal buruk tentang kemanusiaan.

Biasanya, bias mementingkan diri sendiri hanya membuat Anda berprasangka dan sedikit egois. Anda menganggap bahwa apa yang *terasa* benar *adalah* benar. Anda membuat penilaian cepat tentang orang, tempat, kelompok, dan ide, banyak di antaranya tidak adil atau bahkan sedikit fanatik.

Tetapi dalam bentuk ekstrimnya, bias mementingkan diri sendiri bisa menjadi delusi langsung, menyebabkan Anda percaya pada kenyataan yang tidak ada, mencoreng ingatan dan melebih-lebihkan fakta, semua demi hasrat yang tak berkesudahan dari Otak Perasaan. Jika Otak Berpikir lemah dan/atau tidak berpendidikan, atau jika Otak Perasaan gelisah, Otak Berpikir akan menyerah pada keinginan berapi-api dan mengemudi berbahaya dari Otak Perasaan. Ia akan kehilangan kemampuan untuk berpikir sendiri atau bertentangan dengan kesimpulan Otak Perasaan.

Ini secara efektif mengubah Mobil Kesadaran Anda menjadi Mobil Badut, dengan roda merah besar yang kenyal dan musik sirkus yang diputar melalui pengeras suara di mana pun Anda berada. 19 Mobil Kesadaran Anda menjadi Mobil Badut saat Otak Berpikir Anda pergi. telah sepenuhnya kepuasan yang sampai Otak Perasaan Anda ketika pengeras suara Anda mengintay di rumah, ketika semua keyakinan dan prinsip hilang dalam lautan nihilisme.

Mobil Badut selalu mengarah pada kecanduan, narsisme, dan paksaan. Orang-orang yang pikirannya adalah Mobil Badut mudah dimanipulasi oleh orang atau kelompok apa pun yang membuat mereka merasa baik secara konsisten—entah itu pemimpin agama, politisi, guru swadaya, atau forum internet yang jahat. Sebuah Mobil Badut akan dengan senang hati menggerakkan Mobil Kesadaran lainnya (yaitu, orang lain) dengan ban karet merahnya yang besar karena Otak Pemikirnya akan membenarkan hal ini dengan mengatakan bahwa mereka pantas mendapatkannya—mereka jahat, inferior, atau bagian dari masalah yang dibuat-buat.

Beberapa Mobil Badut hanya untuk bersenang-senang—semuanya tentang minum, bercinta, dan berpesta. Yang lain mendorong menuju kekuasaan. Ini adalah Mobil Badut paling berbahaya, karena Otak Berpikir mereka mulai bekerja membenarkan pelecehan dan penaklukan mereka terhadap orang lain melalui teori-teori yang terdengar intelektual tentang ekonomi, politik, ras, genetika, gender, biologi, sejarah, dan sebagainya. Mobil Badut terkadang juga mengejar kebencian, karena kebencian membawa kepuasan dan keyakinan diri yang aneh. Pikiran seperti itu rentan terhadap kemarahan yang membenarkan diri sendiri, karena memiliki target eksternal meyakinkannya akan superioritas moralnya sendiri. Tak pelak lagi, ia mendorong kehancuran orang lain karena hanya melalui penghancuran dan penaklukan dunia luar, dorongan batin yang tak berujung dapat dipenuhi.

Sulit untuk menarik seseorang keluar dari Mobil Badut begitu mereka berada di dalamnya. Dalam

Mobil Badut, Otak Berpikir telah diganggu dan disalahgunakan oleh Otak Perasaan begitu lama sehingga mengembangkan semacam sindrom Stockholm—tidak dapat membayangkan kehidupan selain menyenangkan dan membenarkan Otak Perasaan. Ia tidak dapat memahami kontradiksi dengan Otak Perasaan atau menantangnya ke mana ia pergi, dan ia membenci Anda karena menyarankan hal itu. Dengan Mobil Badut, tidak ada pemikiran independen dan tidak ada kemampuan untuk mengukur kontradiksi atau mengubah keyakinan atau pendapat. Dalam arti tertentu, orang dengan pikiran Mobil Badut berhenti memiliki identitas individu sama sekali.

Inilah sebabnya mengapa para pemimpin aliran sesat selalu memulai dengan mendorong orang untuk mematikan Otak Berpikir mereka sebanyak mungkin. Awalnya, ini *terasa* mendalam bagi orang-orang karena Otak Berpikir sering mengoreksi Otak Perasaan, menunjukkan di mana ia mengambil belokan yang salah. Jadi, mengheningkan Otak Berpikir akan terasa sangat baik untuk waktu yang singkat. Dan orang-orang selalu salah mengira apa yang *terasa* baik sebagai apa yang *baik*.

Mobil Badut metaforis inilah yang mengilhami para filsuf kuno untuk memperingatkan terhadap pemujaan dan pemujaan perasaan yang berlebihan. ²⁰ Ketakutan akan Mobil Badutlah yang mengilhami orang-orang Yunani dan Romawi untuk mengajarkan kebajikan dan, kemudian, Gereja Kristen untuk mendorong pesan pantang dan penyangkalan diri. ²¹ Baik filosof klasik maupun Gereja telah melihat kehancuran yang dilakukan oleh orang-orang narsistik dan megalomaniak yang berkuasa. Dan mereka semua percaya bahwa satu-satunya cara untuk mengelola Otak Perasaan adalah dengan menghilangkannya, memberinya oksigen sesedikit mungkin, sehingga mencegahnya meledak dan menghancurkan dunia di sekitarnya. Pemikiran ini melahirkan Asumsi Klasik: bahwa satu-satunya cara untuk menjadi orang baik adalah melalui dominasi Otak Berpikir atas Otak Perasaan, memperjuangkan akal atas emosi, kewajiban atas keinginan.

Untuk sebagian besar sejarah manusia, orang-orang brutal, percaya takhayul, dan tidak berpendidikan. Orang-orang di Abad Pertengahan biasa menyiksa kucing untuk olahraga dan membawa anak-anak mereka untuk menonton pencuri lokal memotong kacangnya di kota ²² Orang-orang sadis, keparat impulsif. Untuk sebagian besar sejarah, alun-alun dunia, karena Otak Perasaan selalu yang menang. ²³ Asumsi klasik, sering sebagai piasa satu-satunya hal yang berdiri di antara peradaban dan anarki total.

Kemudian sesuatu terjadi dalam beberapa ratus tahun terakhir. Orang-orang membangun kereta api dan mobil dan menemukan pemanas sentral dan lainnya. Kemakmuran ekonomi melampaui dorongan manusia. Orang-orang tidak lagi khawatir tidak bisa makan atau dibunuh karena menghina raja. Hidup lebih nyaman dan mudah. Orang-orang sekarang memiliki banyak waktu luang untuk duduk dan berpikir dan khawatir tentang segala macam omong kosong eksistensial yang tidak pernah mereka pikirkan sebelumnya.

Akibatnya, beberapa gerakan muncul di akhir abad kedua puluh memperjuangkan Otak Perasaan.²⁴ Dan memang, membebaskan Otak Perasaan dari penekanan Otak Berpikir adalah terapi yang luar biasa bagi jutaan orang (dan terus berlanjut hingga hari ini).

Masalahnya adalah orang-orang mulai bertindak terlalu jauh ke arah lain. Mereka beralih dari mengenali dan menghormati perasaan mereka ke ekstrem lain dengan percaya bahwa perasaan mereka *adalah satu-satunya hal yang penting*. Hal ini terutama berlaku untuk yuppies kulit putih, kelas menengah yang dibesarkan di bawah Asumsi Klasik, tumbuh sengsara, dan kemudian berhubungan dengan Otak Perasaan mereka di usia yang jauh lebih tua. Karena orang-orang ini tidak pernah memiliki masalah nyata dalam hidup mereka selain merasa tidak enak, mereka secara keliru menjadi percaya bahwa perasaan adalah yang terpenting dan bahwa peta Otak Berpikir hanyalah gangguan yang tidak menyenangkan dari perasaan itu. Banyak dari orang-orang ini menyebut penghentian Otak Berpikir mereka demi Otak Perasaan mereka sebagai “pertumbuhan spiritual”, dan meyakinkan diri mereka sendiri bahwa menjadi orang yang mementingkan diri sendiri membawa mereka lebih dekat ke pencerahan,

²⁵ ketika, sungguh, mereka memanjakan Otak Perasaan yang lama. Dulu Mobil Badut tua yang sama dengan cat baru yang tampak spiritual.²⁶

Pemuasan emosi yang berlebihan menyebabkan krisis harapan, tetapi begitu juga dengan represi emosi.²⁷

Orang yang menyangkal Otak Perasaannya membuat dirinya mati rasa terhadap dunia di sekitarnya. Dengan menolak emosinya, dia menolak membuat penilaian nilai, yaitu memutuskan bahwa satu hal lebih baik dari yang lain. Akibatnya, ia menjadi acuh tak acuh terhadap kehidupan dan hasil keputusannya. Dia berjuang untuk terlibat dengan orang lain. Hubungannya menderita. Dan akhirnya, ketidakpeduliannya yang kronis membawanya ke kunjungan yang tidak menyenangkan dengan Kebenaran yang Tidak Nyaman. Lagi pula, jika tidak ada yang lebih atau kurang penting, maka tidak ada alasan untuk melakukan apa pun. Dan jika tidak ada alasan untuk melakukan sesuatu, lalu mengapa hidup sama sekali?

Sementara itu, orang yang menyangkal Otak Berpikirnya menjadi impulsif dan egois, membelokkan kenyataan agar sesuai dengan keinginan dan fantasinya, yang kemudian tidak pernah kenyang. Krisis harapannya adalah bahwa tidak peduli berapa banyak dia makan, minum, mendominasi, atau bercinta, itu tidak akan pernah cukup—tidak akan pernah cukup penting, itu tidak akan pernah terasa cukup signifikan. Dia akan berada di treadmill keputusan abadi, selalu berlari, meskipun tidak pernah bergerak. Dan jika suatu saat dia berhenti, Kebenaran yang Tidak Nyaman segera menyusulnya.

Saya tahu. Aku menjadi dramatis lagi. Tapi aku harus, Otak Berpikir. Jika tidak, Otak Perasaan akan bosan dan menutup buku ini. Pernah bertanya-tanya mengapa pembalik halaman adalah pembalik halaman? Bukan *kamu* yang membalik halaman itu, idiot; dia

Otak Perasaan Anda. Ini adalah antisipasi dan ketegangan; kegembiraan penemuan dan kepuasan resolusi. Tulisan yang baik adalah tulisan yang mampu berbicara dan merangsang kedua otak secara bersamaan.

Dan inilah masalahnya: berbicara dengan kedua otak, mengintegrasikan otak kita ke dalam satu kesatuan yang kooperatif, terkoordinasi, dan bersatu. Karena jika pengendalian diri adalah ilusi dari harga diri yang berlebihan dari Otak Pemikir, maka penerimaan dirilah yang akan menyelamatkan kita—menerima emosi kita dan menanganinya daripada melawannya. Tetapi untuk mengembangkan penerimaan diri itu, kita harus melakukan beberapa pekerjaan, Thinking Brain. Mari kita bicara. Temui saya di bagian selanjutnya.

Surat Terbuka untuk Otak Berpikir Anda

Hei, Otak Berpikir.

Bagaimana keadaannya? Bagaimana keluarga? Bagaimana situasi pajak itu berhasil?

Oh tunggu. Lupakan. Aku lupa—aku tidak peduli.

Dengar, aku tahu ada sesuatu yang dikacaukan oleh Otak Perasaan untukmu.

Mungkin itu hubungan yang penting. Mungkin itu menyebabkan Anda melakukan panggilan telepon yang memalukan pada jam 3:00 pagi. Mungkin itu terus-menerus mengobati dirinya sendiri dengan zat yang mungkin tidak boleh digunakan. Saya tahu ada sesuatu yang Anda harap bisa Anda kendalikan tentang diri Anda, tetapi tidak bisa. Dan saya membayangkan, terkadang, masalah ini membuat Anda kehilangan harapan.

Tapi dengarkan, Otak Pemikir, hal-hal yang sangat Anda benci tentang Otak Perasaan Anda—keinginan, dorongan hati, pengambilan keputusan yang mengerikan? Anda perlu menemukan cara untuk berempati dengan mereka. Karena itulah satu-satunya bahasa yang benar-benar dipahami oleh Otak Perasaan: empati. Otak Perasaan adalah makhluk yang sensitif; itu terbuat dari perasaan sialanmu. Saya berharap itu tidak benar. Saya berharap Anda bisa menunjukkannya pada spreadsheet untuk membuatnya mengerti—Anda tahu, seperti *yang kami* pahami.

Tapi Anda tidak bisa.

Alih-alih membombardir Otak Perasaan dengan *fakta* dan *alasan*, mulailah dengan menanyakan bagaimana perasaannya. Katakan sesuatu seperti “Hei, Otak Perasaan, bagaimana perasaanmu pergi ke gym hari ini?” atau “Bagaimana perasaan Anda tentang perubahan karier?” atau “Bagaimana perasaan Anda tentang menjual segalanya dan pindah ke Tahiti?”

Otak Perasaan tidak akan merespon dengan kata-kata. Tidak, Otak Perasaan terlalu cepat untuk diucapkan. Sebaliknya, itu akan merespons dengan perasaan. Ya, saya tahu itu jelas, tapi terkadang Anda agak bodoh, Otak Pemikir.

Otak Perasaan mungkin merespons dengan perasaan malas atau perasaan cemas. Bahkan mungkin ada banyak emosi, sedikit kegembiraan dengan sedikit kemarahan yang bercampur. Apa pun itu, Anda, sebagai Otak Pemikir (alias, yang bertanggung jawab di tengkorak ini), harus tetap tidak menghakimi dalam

menghadapi perasaan apa pun yang muncul. Merasa malas? Tidak apa-apa; kita semua terkadang merasa malas. Merasa membenci diri sendiri? Mungkin itu ajakan untuk melanjutkan pembicaraan. Gym bisa menunggu.

Sangat penting untuk membiarkan Otak Perasa mengeluarkan semua perasaannya yang menjijikkan dan terpelintir. Keluarkan saja mereka ke tempat terbuka di mana mereka bisa bernapas, karena semakin banyak mereka bernapas, semakin lemah cengkeraman mereka **pada** roda kemudi Mobil.

Kemudian, begitu Anda merasa telah mencapai titik pemahaman dengan Otak Perasaan Anda, inilah saatnya untuk menariknya dengan cara yang dipahaminya: melalui perasaan. Mungkin memikirkan semua manfaat dari beberapa perilaku baru yang diinginkan. Mungkin menyebutkan semua hal seksi, berkilau, menyenangkan di tempat tujuan yang diinginkan. Mungkin mengingatkan Otak Perasaan betapa senangnya berolahraga, betapa senang rasanya terlihat bagus dalam pakaian renang musim panas ini, betapa Anda menghargai diri sendiri ketika Anda telah mencapai tujuan Anda, betapa bahagianya Anda ketika Anda hidup oleh nilai-nilai Anda, ketika Anda bertindak sebagai contoh bagi orang-orang yang Anda cintai.

Pada dasarnya, Anda perlu menawar dengan Feeling Brain Anda seperti Anda menawar dengan penjual karpet Maroko: ia harus percaya bahwa itu mendapatkan kesepakatan yang bagus, atau hanya akan ada banyak tangan yang melambai dan berteriak tanpa hasil. Mungkin Anda setuju untuk melakukan sesuatu yang disukai Otak Perasaan, selama ia melakukan sesuatu yang tidak disukainya. Tonton acara TV favorit Anda, tetapi hanya di gym saat Anda berada di treadmill. Pergi keluar dengan teman-teman, tetapi hanya jika Anda telah membayar tagihan Anda untuk bulan itu. **29** Mulai dengan mudah. Ingat, Otak Perasaan sangat sensitif, dan sama sekali tidak masuk akal.

Ketika Anda menawarkan sesuatu yang mudah dengan manfaat emosional (misalnya, merasa baik setelah berolahraga; mengejar karir yang terasa signifikan; dikagumi dan dihormati oleh anak-anak Anda), Otak Perasaan akan merespons dengan emosi lain, baik positif maupun negatif. Jika emosinya positif, Otak Perasaan akan bersedia untuk mengarahkan sedikit ke arah itu—tetapi hanya sedikit! Ingat: perasaan tidak pernah bertahan lama. Itu sebabnya Anda mulai dari yang kecil. Pakai saja sepatu olahragamu

hari ini, Otak Perasaan. Itu saja. Mari kita lihat apa yang terjadi.

30

Jika respons Otak Perasaan negatif, Anda cukup mengakui emosi negatif itu dan menawarkan kompromi lain. Lihat bagaimana Otak Perasaan merespons. Kemudian bilas dan ulangi.

Tapi apa pun yang Anda lakukan, *jangan melawan* Otak Perasaan. Itu hanya memperburuk keadaan. Pertama, Anda tidak akan pernah menang. Otak Perasaan selalu mengemudi. Kedua, berkelahi dengan Otak Perasaan tentang perasaan buruk hanya akan membuat Otak Perasaan merasa semakin buruk. Jadi, mengapa Anda melakukan itu? kamu adalah

seharusnya menjadi yang pintar, Otak Berpikir.

Dialog dengan Otak Perasaan Anda ini akan berlanjut bolak-balik seperti ini, terus-menerus, selama sehari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan berbulan-bulan. Neraka, bertahun-tahun. Dialog antar otak ini membutuhkan latihan. Bagi beberapa orang, latihan ini akan mengenali emosi apa yang dikeluarkan oleh Otak Perasaan. Otak Berpikir beberapa orang telah mengabaikan Otak Perasaan mereka begitu lama sehingga mereka perlu beberapa saat untuk belajar mendengarkan lagi.

Orang lain akan memiliki masalah yang berlawanan: Mereka harus melatih Otak Berpikir mereka untuk berbicara, memaksanya untuk mengajukan pemikiran independen (arah baru) yang terpisah dari perasaan Otak Perasaan. Mereka harus bertanya pada diri sendiri, bagaimana jika Otak Perasaan saya salah untuk merasa seperti ini? dan kemudian mempertimbangkan alternatif. Ini akan sulit bagi mereka pada awalnya. Tetapi semakin banyak dialog ini terjadi, semakin dua otak akan mulai mendengarkan satu sama lain. Otak Perasaan akan mulai mengeluarkan emosi yang berbeda, dan Otak Berpikir akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana membantu Otak Perasaan menavigasi jalan kehidupan.

Inilah yang disebut dalam psikologi sebagai "pengaturan emosi", dan pada dasarnya mempelajari cara memasang pagar pembatas dan tanda Satu Arah di sepanjang jalan hidup Anda agar Otak Perasaan Anda tidak meluncur dari tebing. [31](#) Ini kerja keras, tapi ini bisa dibilang satu- *satunya* pekerjaan.

Karena kamu tidak bisa mengendalikan perasaanmu, Otak Pemikir. Kontrol diri adalah ilusi. Ini adalah ilusi yang terjadi ketika kedua otak sejajar dan mengejar tindakan yang sama. Ini adalah ilusi yang dirancang untuk memberi orang harapan.

Dan ketika Otak Berpikir tidak selaras dengan Otak Perasaan, orang merasa tidak berdaya, dan dunia di sekitar mereka mulai merasa putus asa. Satu-satunya cara Anda secara konsisten memahami ilusi itu adalah dengan secara konsisten mengomunikasikan dan menyelaraskan otak di sekitar nilai-nilai yang sama. Ini adalah keterampilan, sama seperti bermain polo air atau pisau juggling adalah keterampilan. Dibutuhkan kerja. Dan akan ada kegagalan di sepanjang jalan. Anda mungkin mengiris lengan Anda dan berdarah di mana-mana. Tapi itu hanya biaya masuk.

Tapi inilah yang Anda miliki, Thinking Brain. Anda mungkin tidak memiliki kendali diri, tetapi Anda memiliki kendali *makna*. Ini adalah kekuatan super Anda. Ini adalah hadiah Anda. Anda bisa mengendalikan *makna* impuls dan perasaan Anda. Anda bisa menguraikannya sesuai keinginan Anda. Anda bisa menggambar peta. Dan ini sangat kuat, karena makna yang kita anggap berasal dari perasaan kitalah yang sering kali dapat mengubah cara Otak Perasaan bereaksi terhadapnya.

Dan inilah cara Anda menghasilkan harapan. Beginilah cara Anda menghasilkan perasaan bahwa masa depan dapat berbuah dan menyenangkan: dengan menafsirkan omong kosong yang dilontarkan Otak Perasaan kepada Anda dengan cara yang mendalam dan bermanfaat. Bukannya membenarkan dan memperbudak

diri Anda untuk impuls, menantang mereka dan menganalisis mereka. Ubah karakter dan bentuknya.

Ini pada dasarnya adalah terapi yang baik, tentu saja. Penerimaan diri dan kecerdasan emosional dan semua itu. Sebenarnya, keseluruhan "ajarkan Otak Berpikir Anda untuk menguraikan dan bekerja sama dengan Otak Perasaan Anda alih-alih menghakiminya dan berpikir dia adalah orang yang jahat" adalah dasar untuk CBT (terapi perilaku kognitif) dan ACT (terapi penerimaan dan komitmen) dan a banyak akronim menyenangkan lainnya yang diciptakan psikolog klinis untuk membuat hidup kita lebih baik.

Krisis harapan kita sering kali dimulai dengan perasaan dasar bahwa kita tidak memiliki kendali atas diri kita sendiri atau nasib kita. Kita merasa menjadi korban bagi dunia di sekitar kita atau, lebih buruk lagi, bagi pikiran kita sendiri. Kami melawan Otak Perasaan kami, mencoba mengalahkannya agar tunduk. Atau kita melakukan yang sebaliknya dan mengikutinya tanpa berpikir. Kami mengolok-olok diri sendiri dan bersembunyi dari dunia karena Asumsi Klasik. Dan dalam banyak hal, kemakmuran dan keterhubungan dunia modern hanya memperburuk rasa sakit dari ilusi pengendalian diri.

Tapi ini adalah misi Anda, Otak Berpikir, jika Anda memilih untuk menerimanya: Libatkan Otak Perasaan dengan caranya sendiri. Ciptakan lingkungan yang dapat menghasilkan impuls dan intuisi terbaik dari Otak Perasaan, daripada yang terburuk.

Terima dan bekerjalah *dengan*, bukan melawan, apa pun yang dimuntahkan oleh Otak Perasaan kepada Anda.

Segala sesuatu yang lain (semua penilaian dan asumsi dan peningkatan diri) adalah ilusi. Itu selalu ilusi. Anda tidak memiliki kendali, Otak Pemikir. Anda tidak pernah melakukannya, dan Anda tidak akan pernah melakukannya. Namun, Anda tidak perlu kehilangan harapan.

Antonio Damasio akhirnya menulis sebuah buku terkenal berjudul *Descartes' Error* tentang pengalamannya dengan "Elliot," dan banyak dari penelitiannya yang lain. Di dalamnya, ia berpendapat bahwa dengan cara yang sama Otak Berpikir menghasilkan bentuk logis dan faktual dari

pengetahuan, Otak Perasaan mengembangkan jenis pengetahuannya sendiri yang sarat nilai.

32

Otak Berpikir membuat asosiasi antara fakta, data, dan pengamatan.

Demikian pula, Otak Perasaan membuat penilaian nilai berdasarkan fakta, data, dan pengamatan yang sama. Otak Perasaan memutuskan apa yang baik dan apa yang buruk; apa yang diinginkan dan apa yang tidak diinginkan; dan yang paling penting, apa yang *pantas* kita dapatkan dan apa yang *tidak pantas kita dapatkan*.

Otak Berpikir adalah objektif dan faktual. Otak Perasaan itu subjektif dan relatif. Dan apa pun yang kita lakukan, kita tidak akan pernah bisa menerjemahkan satu bentuk pengetahuan ke bentuk yang lain.

33 Inilah masalah harapan yang *sebenarnya*. Jarang kita tidak mengerti secara *intelektual* bagaimana mengurangi karbohidrat, atau bangun lebih awal, atau berhenti merokok. Di suatu tempat di dalam Otak Perasaan kita, kita telah memutuskan

bahwa kita tidak *pantas* melakukan hal-hal itu, bahwa kita tidak layak melakukannya.

Dan itulah mengapa kami merasa sangat buruk tentang mereka.

Perasaan tidak berharga ini biasanya merupakan hasil dari beberapa hal buruk yang terjadi pada kita di beberapa titik. Kita menderita melalui beberapa hal yang mengerikan, dan Otak Perasaan kita memutuskan bahwa kita *pantas mendapatkan* pengalaman buruk itu. Oleh karena itu, ia menetapkan, terlepas dari pengetahuan Otak Berpikir yang lebih baik, untuk mengulangi dan mengalami kembali penderitaan itu.

Ini adalah masalah mendasar dari pengendalian diri. Ini adalah masalah mendasar dari harapan—bukan Otak Berpikir yang tidak berpendidikan, tetapi Otak Perasaan yang tidak berpendidikan, Otak Perasaan yang telah mengadopsi dan menerima penilaian nilai yang buruk tentang dirinya dan dunia. Dan ini adalah pekerjaan nyata dari apa pun yang bahkan menyerupai penyembuhan psikologis: meluruskan nilai-nilai kita dengan diri kita sendiri sehingga kita bisa meluruskan nilai-nilai kita dengan dunia.

Dengan kata lain, masalahnya bukan karena kita tidak tahu bagaimana caranya agar *tidak* terkena pukulan. Masalahnya adalah, pada titik tertentu, mungkin sudah lama sekali, kami ditinju di muka, dan bukannya membalas, kami memutuskan bahwa kami pantas mendapatkannya.

bagian 3

Hukum Emosi Newton

Pertama kali Isaac Newton mendapat pukulan di wajahnya, dia berdiri di sebuah lapangan. Pamannya telah menjelaskan kepadanya mengapa gandum harus ditanam dalam barisan diagonal, tetapi Isaac tidak mendengarkan. Dia menatap matahari, bertanya-tanya dari apa cahaya itu dibuat.

Dia berumur tujuh tahun.

1

Pamannya mengayunkannya begitu keras di pipi kirinya sehingga rasa percaya diri Isaac untuk sementara hancur di tanah di mana tubuhnya jatuh. Dia kehilangan perasaan kohesi pribadi. Dan saat bagian-bagian dari jiwanya kembali menyatu, beberapa bagian rahasia dari dirinya tetap berada di tanah, tertinggal di tempat yang tidak akan pernah bisa ditemukan kembali.

Ayah Isaac telah meninggal sebelum dia lahir, dan ibunya segera meninggalkan putranya untuk menikah dengan seorang pria kaya tua di desa berikutnya. Akibatnya, Isaac menghabiskan tahun-tahun pembentukannya dengan berpindah-pindah di antara paman, sepupu, dan kakek-nenek. Tidak ada yang sangat menginginkannya. Hanya sedikit yang tahu apa yang harus dilakukan dengannya. Dia adalah beban. Cinta datang dengan susah payah, dan biasanya tidak sama sekali.

Paman Isaac adalah pemabuk yang tidak berpendidikan, tetapi dia tahu bagaimana menghitung pagar dan baris di ladang. Itu adalah satu-satunya keterampilan intelektualnya, dan karena itu, dia mungkin melakukannya lebih sering daripada yang dia butuhkan. Isaac sering mengikuti sesi penghitungan baris ini karena itu adalah satu-satunya saat pamannya memperhatikannya. Dan seperti air di gurun, perhatian apa pun yang didapat bocah itu, dia tenggelamkan dengan putus asa.

Ternyata, anak itu adalah semacam anak ajaib. Pada usia delapan tahun, ia dapat memproyeksikan jumlah pakan yang dibutuhkan untuk menopang domba dan babi untuk musim berikutnya. Pada pukul sembilan, dia sudah bisa menghitung di atas kepalanya untuk menghitung berhektar-hektar gandum, barley, dan kentang.

Pada usia sepuluh tahun, Isaac telah memutuskan bahwa bertani itu bodoh dan alih-alih mengalihkan perhatiannya untuk menghitung lintasan matahari yang tepat sepanjang musim.

Pamannya tidak peduli dengan lintasan matahari yang tepat karena itu tidak akan meletakkan makanan di atas meja—setidaknya tidak secara langsung—jadi, sekali lagi, dia memukul Isaac.

Sekolah tidak membuat segalanya menjadi lebih baik. Isaac pucat, kurus, dan linglung. Dia tidak memiliki keterampilan sosial. Dia menjadi kutu buku seperti jam matahari, pesawat Cartesius, dan menentukan apakah bulan benar-benar bulat.

Sementara anak-anak lain bermain kriket atau kejar-kejaran di hutan, Isaac berdiri berjam-jam menatap ke sungai setempat, bertanya-tanya bagaimana bola mata itu mampu melihat cahaya.

Kehidupan awal Isaac Newton adalah salah satu hit demi satu. Dan dengan setiap pukulan, Otak Perasaannya belajar *merasakan* kebenaran abadi: pasti ada sesuatu yang *salah* dengan dirinya.

Kenapa lagi orang tuanya akan meninggalkannya?

Kenapa lagi teman-temannya mengejeknya? Apa penjelasan lain untuk kesendiriannya yang hampir konstan? Sementara Otak Berpikirnya sibuk menggambar grafik fantastis dan memetakan gerhana bulan, Otak Perasaannya diam-diam menginternalisasi pengetahuan bahwa ada sesuatu yang secara fundamental rusak tentang bocah Inggris kecil dari Lincolnshire ini.

Suatu hari, dia menulis di buku catatan sekolahnya, "Saya anak kecil. Pucat dan lemah. Tidak ada ruang untukku. Tidak di rumah atau di dasar neraka. Apa yang dapat saya? Untuk apa aku baik?"

Saya tidak bisa tidak menangis."

2

Sampai saat ini, semua yang Anda baca tentang Newton adalah benar—atau setidaknya sangat masuk akal. Tapi mari kita berpura-pura sejenak bahwa ada alam semesta paralel.

Dan katakanlah di alam semesta paralel ini ada Isaac Newton yang lain, seperti milik kita. Dia masih berasal dari keluarga yang hancur dan kasar. Dia masih menjalani kehidupan isolasi yang marah. Dia masih dengan luar biasa mengukur dan menghitung semua yang dia temui.

Tetapi katakanlah bahwa alih-alih secara obsesif mengukur dan menghitung dunia eksternal dan alami, Alam Semesta Paralel Newton ini memutuskan untuk secara obsesif mengukur dan menghitung dunia internal, psikologis, dunia pikiran dan hati manusia.

Ini bukan lompatan imajinasi yang besar, karena para korban pelecehan sering kali merupakan pengamat paling tajam dari sifat manusia. Bagi Anda dan saya, mengamati orang mungkin merupakan sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan pada hari Minggu di taman. Tapi untuk yang disalahgunakan, itu adalah keterampilan bertahan hidup. Bagi mereka, kekerasan bisa meletus kapan saja, oleh karena itu, mereka mengembangkan rasa Spidey yang tajam untuk melindungi diri mereka sendiri. Sedikit suara seseorang, naiknya alis, kedalaman desahan—apa pun dapat memicu alarm internal mereka.

Jadi, mari kita bayangkan Newton Semesta Paralel ini, "Emo Newton" ini, mengalihkan obsesinya terhadap orang-orang di sekitarnya. Dia menyimpan buku catatan, membuat katalog semua perilaku yang dapat diamati dari rekan-rekan dan keluarganya. Dia menulis tanpa henti, mendokumentasikan setiap tindakan, setiap kata. Dia mengisi ratusan halaman dengan pengamatan konyol tentang hal-hal yang bahkan tidak disadari orang. Emo Newton berharap jika pengukuran dapat digunakan untuk memprediksi dan mengontrol alam

dunia, bentuk dan konfigurasi matahari dan bulan dan bintang, maka ia juga harus dapat memprediksi dan mengendalikan dunia internal, emosional.

Dan melalui pengamatannya, Emo Newton menyadari sesuatu yang menyakitkan yang kita semua tahu, tetapi hanya sedikit dari kita yang mau mengakui: bahwa manusia adalah pembohong, kita semua. Kita berbohong terus-menerus dan menjadi kebiasaan.³ Kami berbohong tentang hal-hal penting dan hal-hal sepele. Dan kita biasanya tidak berbohong karena kedengkian—sebaliknya, kita berbohong kepada orang lain karena kita memiliki kebiasaan berbohong pada diri kita sendiri.⁴

Isaac mencatat bahwa cahaya dibiaskan melalui hati orang-orang dengan cara yang tampaknya tidak mereka lihat sendiri; bahwa orang-orang mengatakan bahwa mereka mencintai orang-orang yang tampaknya mereka benci; mengaku percaya satu hal saat melakukan yang lain; membayangkan diri mereka benar saat melakukan tindakan ketidakjujuran dan kekejaman terbesar. Namun, dalam pikiran mereka sendiri, entah bagaimana mereka percaya tindakan mereka konsisten dan benar.

Isaac memutuskan bahwa tidak ada yang bisa dipercaya. Pernah. Dia menghitung bahwa rasa sakitnya berbanding terbalik dengan kuadrat jarak yang dia tempatkan antara dirinya dan dunia. Karena itu, dia menjaga dirinya sendiri, tidak berada di orbit siapa pun, berputar keluar dan menjauh dari tarikan gravitasi jantung manusia mana pun. Dia tidak punya teman; juga, dia memutuskan, apakah dia menginginkannya. Dia menyimpulkan bahwa dunia adalah tempat yang suram dan menyedihkan dan bahwa satu-satunya nilai dari kehidupannya yang menyedihkan adalah kemampuannya untuk mendokumentasikan dan menghitung kemalangan itu.

Terlepas dari semua kekesalannya, Isaac jelas tidak kekurangan ambisi. Dia ingin mengetahui lintasan hati pria, kecepatan rasa sakit mereka. Dia ingin mengetahui kekuatan nilai-nilai mereka dan massa harapan mereka. Dan yang paling penting, dia ingin memahami hubungan di antara semua elemen ini.

Dia memutuskan untuk menulis Tiga Hukum Emosi Newton.

HUKUM EMOSI PERTAMA NEWTON

Untuk Setiap Tindakan, Ada Emosional yang Setara dan Berlawanan Reaksi

Bayangkan aku meninju wajahmu. Tak ada alasan. Tidak ada pembenaran. Hanya kekerasan murni.

Reaksi naluriah Anda mungkin untuk membalas dengan cara tertentu. Mungkin itu fisik: Anda akan memukul saya kembali. Mungkin itu akan menjadi verbal: Anda akan memanggil saya sekelompok kata empat huruf. Atau mungkin pembalasan Anda akan bersifat sosial: Anda akan menelepon polisi atau otoritas lain dan membuat saya dihukum karena menyerang Anda.

Terlepas dari tanggapan Anda, Anda akan merasakan aliran emosi negatif yang ditujukan kepada saya. Dan memang benar—jelas, saya orang yang buruk. Lagi pula, gagasan bahwa saya dapat menyebabkan Anda sakit tanpa pembenaran, tanpa rasa sakit *yang pantas* Anda dapatkan, menghasilkan rasa ketidakadilan di antara kita. Semacam *kesenjangan moral* terbuka di antara kita: perasaan bahwa salah satu dari kita secara inheren benar, dan yang lain adalah sampah yang lebih rendah. 6 Rasa sakit menyebabkan kesenjangan moral. Dan itu bukan hanya di antara orang-orang. Jika seekor anjing menggigit Anda, naluri Anda adalah menghukumnya. Jika jari kaki Anda tersandung di atas meja kopi, apa yang Anda lakukan? Anda berteriak di meja kopi sialan itu. Jika rumah Anda hanyut dalam banjir, Anda diliputi kesedihan dan menjadi marah pada Tuhan, alam semesta, kehidupan itu sendiri.

Ini adalah kesenjangan moral. Mereka adalah perasaan bahwa sesuatu yang salah baru saja terjadi dan Anda (atau orang lain) *layak* untuk dibuat utuh kembali. Di mana pun ada rasa sakit, selalu ada rasa superioritas/inferioritas yang melekat. Dan selalu ada rasa sakit.

Ketika dihadapkan dengan kesenjangan moral, kita mengembangkan emosi yang luar biasa menuju *pemerataan*, atau kembali ke kesetaraan moral. Keinginan untuk pemerataan ini mengambil bentuk rasa *layak*. Karena saya meninju Anda, Anda merasa saya *pantas* untuk dipukul balik atau dihukum dengan cara tertentu. Perasaan ini (rasa sakit yang pantas saya dapatkan) akan menyebabkan Anda memiliki emosi yang kuat tentang saya (kemungkinan besar kemarahan). Anda juga akan memiliki emosi yang kuat di sekitar perasaan bahwa Anda *tidak pantas* ditinju, bahwa Anda tidak melakukan kesalahan, dan bahwa Anda *pantas mendapatkan* perlakuan yang lebih baik dari saya dan semua orang di sekitar Anda. Perasaan ini mungkin berbentuk kesedihan, mengasihani diri sendiri, atau kebingungan.

Seluruh rasa "pantas" sesuatu ini adalah penilaian nilai yang kita buat dalam menghadapi kesenjangan moral. Kami memutuskan bahwa ada sesuatu yang lebih baik dari sesuatu yang lain;

bahwa satu orang lebih benar atau adil daripada yang lain; bahwa satu peristiwa kurang diinginkan daripada yang lain. Kesenjangan moral adalah tempat lahirnya nilai-nilai kita.

Sekarang, anggap saja aku meminta maaf padamu karena telah meninjamu. Saya berkata, "Hei, pembaca, itu benar-benar tidak adil dan, wow, saya keluar jalur. Itu tidak akan pernah terjadi lagi. Dan sebagai simbol penyesalan dan rasa bersalahku yang luar biasa—ini, aku membuatkanmu kue. Oh, dan ini seratus dolar. Menikmati."

Mari kita juga berpura-pura bahwa ini entah bagaimana memuaskan Anda. Anda menerima permintaan maaf saya dan kue saya dan seratus dolar dan benar-benar merasa bahwa semuanya baik-baik saja. Kami sekarang telah "menyamakan." Kesenjangan moral yang ada di antara kami hilang. Saya sudah "mengada-ada" untuk itu. Anda bahkan mungkin mengatakan bahwa kami seimbang—tidak ada di antara kami yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, tak satu pun dari kami layak mendapatkan perlakuan yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain lagi. Kami beroperasi di bidang moral yang sama.

Menyamakan seperti ini mengembalikan harapan. Artinya, tidak ada yang salah dengan Anda atau dunia. Bahwa Anda dapat menjalani hari Anda dengan rasa pengendalian diri, seratus dolar, dan kue manis.

Sekarang mari kita bayangkan skenario lain. Kali ini, daripada meninjamu, katakanlah aku membelikanmu rumah.

Ya, pembaca, aku baru saja membelikanmu sebuah rumah.

Ini akan membuka celah moral lain di antara kita. Tetapi alih-alih perasaan ingin menyamakan rasa sakit yang saya sebabkan kepada Anda, Anda malah akan mengalami perasaan ingin menyamakan kegembiraan yang telah saya ciptakan. Anda mungkin memeluk saya, mengucapkan "terima kasih" seratus kali, memberi saya hadiah sebagai balasannya, atau berjanji untuk mengasuh kucing saya mulai sekarang hingga selamanya.

Atau, jika Anda sangat sopan (dan memiliki pengendalian diri), Anda bahkan mungkin *mencoba menolak* tawaran saya untuk membelikan Anda rumah karena Anda menyadari bahwa itu akan membuka celah moral yang tidak akan pernah bisa Anda atasi. . Anda mungkin mengakui hal ini dengan mengatakan kepada saya, "Terima kasih, tapi sama sekali tidak. Tidak ada cara bagi saya untuk *membalas* Anda. "

Seperti halnya kesenjangan moral negatif, dengan kesenjangan moral positif Anda akan merasa berhutang budi kepada saya, bahwa Anda "berutang kepada saya" sesuatu, bahwa saya pantas mendapatkan sesuatu yang baik atau bahwa Anda perlu "memperbaikinya" kepada saya entah bagaimana. Anda akan memiliki perasaan terima kasih dan penghargaan yang kuat di hadapan saya. Anda bahkan mungkin meneteskan air mata kebahagiaan. (Ah, pembaca!)

Ini adalah kecenderungan psikologis alami kita untuk menyamakan kesenjangan moral, untuk membalas tindakan: positif untuk positif; negatif untuk negatif. Kekuatan yang mendorong kita untuk mengisi celah itu adalah emosi kita. Dalam pengertian ini, setiap *tindakan* menuntut reaksi emosional yang seimbang dan berlawanan. Ini adalah Hukum Emosi Pertama Newton.

Hukum Pertama Newton terus-menerus mendikte aliran hidup kita karena ini adalah **algoritma** yang digunakan oleh Otak Perasaan kita untuk menafsirkan dunia. menyebabkan lebih banyak rasa sakit daripada meredakannya, Anda menjadi bosan, atau bahkan mungkin marah. (Mungkin Anda bahkan berusaha menyamakan dengan menuntut uang Anda kembali.) Jika ibu Anda lupa hari ulang tahun Anda, mungkin Anda menyamakan kedudukan dengan mengabaikannya selama enam bulan ke depan. Atau, jika Anda lebih dewasa, Anda mengomunikasikan kekecewaan Anda padanya. **8** Jika tim olahraga favorit Anda kalah dengan cara yang mengerikan, Anda akan merasa terdorong untuk menghadiri lebih sedikit pertandingan, atau lebih sedikit menyemangati mereka. Jika Anda menemukan bahwa Anda memiliki bakat menggambar, kekaguman dan kepuasan yang Anda peroleh dari kompetensi Anda akan menginspirasi Anda untuk menginvestasikan waktu, energi, emosi, dan uang ke dalam kerajinan tersebut. **9** Jika negara Anda memilih seorang bozo yang tidak Anda sukai, Anda akan merasakan keterputusan dengan negara dan pemerintah Anda dan bahkan warga negara lainnya. Anda juga akan merasa seolah-olah Anda berutang sesuatu sebagai imbalan atas kebijakan yang buruk.

Kesetaraan hadir dalam setiap pengalaman karena *dorongan untuk menyamakan adalah emosi itu sendiri*. Kesedihan adalah perasaan tidak berdaya untuk menebus kehilangan yang dirasakan. Kemarahan adalah keinginan untuk menyamakan melalui kekuatan dan agresi. Kebahagiaan adalah perasaan terbebas dari rasa sakit, sedangkan rasa bersalah adalah perasaan bahwa Anda pantas mendapatkan rasa sakit yang tidak pernah datang. **10** Keinginan untuk pemerataan ini mendasari

rasa keadilan kita. Ini telah dikodifikasikan selama berabad-abad ke dalam aturan dan hukum, seperti klasik raja Babilonia Hammurabi "mata ganti mata, dan gigi ganti gigi," atau Aturan Emas alkitabiah, "Lakukan kepada orang lain apa yang akan Anda lakukan terhadap Anda. ." Dalam biologi evolusioner, ini dikenal sebagai "altruisme timbal balik", dan dalam teori permainan, ini disebut strategi "gayung bersambut". **11**

12

Hukum Pertama Newton menghasilkan rasa moralitas kita. Itu mendasari kami persepsi tentang keadilan. Ini adalah dasar dari setiap budaya manusia. Dan . . .

Ini adalah sistem operasi Otak Perasaan.

Sementara Otak Berpikir kita menciptakan pengetahuan faktual seputar pengamatan dan logika, Otak Perasaan menciptakan nilai-nilai kita seputar pengalaman rasa sakit kita. Pengalaman yang *menyebabkan* kita sakit menciptakan kesenjangan moral dalam pikiran kita, dan Otak Perasaan kita menganggap pengalaman itu lebih rendah dan tidak diinginkan. Pengalaman yang *menghilangkan* rasa sakit menciptakan kesenjangan moral ke arah yang berlawanan, dan Otak Perasaan kita menganggap pengalaman itu lebih unggul dan diinginkan.

Salah satu cara untuk memikirkannya adalah Otak Berpikir membuat hubungan lateral antara peristiwa (kesamaan, kontras, sebab/akibat, dll.), sedangkan Otak Perasaan membuat hubungan hierarkis (lebih baik/buruk, lebih diinginkan/kurang diinginkan, superior secara moral/ rendah secara moral). **13** Otak Berpikir Kita berpikir

secara horizontal (bagaimana hal-hal ini *terkait?*), sedangkan Otak Perasaan kita berpikir secara vertikal (manakah dari hal-hal ini yang *lebih baik/buruk?*). Otak Berpikir kita memutuskan bagaimana keadaannya , dan Otak Perasaan kita memutuskan bagaimana *seharusnya*.

Ketika kita memiliki pengalaman, Otak Perasaan kita menciptakan semacam *nilai* ¹⁴ *hierarki* bagi mereka. Seolah-olah kita memiliki rak buku besar di alam bawah sadar kita di mana pengalaman terbaik dan terpenting dalam hidup (bersama keluarga, teman, burrito) ada di rak paling atas dan pengalaman yang paling tidak diinginkan (kematian, pajak, gangguan pencernaan) ada di bawah. Otak Perasaan kita kemudian membuat keputusannya hanya dengan mengejar pengalaman di rak setinggi mungkin.

Kedua otak memiliki akses ke hierarki nilai. Sementara Otak Perasaan menentukan di rak mana sesuatu berada, Otak Berpikir mampu menunjukkan bagaimana pengalaman-pengalaman tertentu terhubung dan menyarankan bagaimana hierarki nilai harus ditata ulang. Pada dasarnya inilah "pertumbuhan": memprioritaskan kembali hierarki nilai seseorang secara optimal.

15

Sebagai contoh, saya pernah memiliki seorang teman yang mungkin merupakan party terkeras yang pernah saya kenal. Dia akan keluar sepanjang malam dan kemudian langsung pergi bekerja dari pesta di pagi hari, dengan jam tidur nol. Dia pikir tidak ada gunanya bangun pagi atau tinggal di rumah pada Jumat malam. Hirarki nilainya berjalan seperti ini:

- DJ yang benar-benar luar biasa
- Obat yang sangat bagus
- Kerja
- Tidur

Seseorang dapat memprediksi perilakunya hanya dari hierarki ini. Dia lebih suka bekerja daripada tidur. Dia lebih suka berpesta dan kacau daripada bekerja. Dan *semuanya* tentang musik.

Kemudian dia melakukan salah satu kegiatan sukarela di luar negeri, di mana orang-orang muda menghabiskan beberapa bulan bekerja dengan anak yatim piatu di negara Dunia Ketiga dan— yah, itu mengubah segalanya. Pengalaman itu begitu kuat secara emosional sehingga benar-benar mengatur ulang hierarki nilainya. Hirarkinya sekarang terlihat seperti ini:

- Menyelamatkan anak-anak dari penderitaan yang tidak perlu
- Kerja
- Tidur
- Para Pihak

Dan tiba-tiba, seolah-olah dengan sihir, pesta-pesta itu berhenti menyenangkan. Mengapa? Karena mereka mengganggu nilai tertinggi barunya: membantu anak-anak yang menderita. Dia beralih karir dan semua tentang pekerjaan sekarang. Dia tinggal di hampir setiap malam. Dia tidak minum atau menggunakan narkoba. Dia tidur nyenyak—bagaimanapun juga, dia membutuhkan banyak energi untuk menyelamatkan dunia.

Teman-teman pestanya memandangnya dan mengasihaniinya; mereka menilainya berdasarkan nilai-nilai mereka, yang merupakan nilai-nilai lamanya. Gadis pesta yang malang harus pergi tidur dan bangun untuk bekerja setiap pagi. Gadis pesta yang malang tidak bisa tinggal di luar melakukan MDMA setiap akhir pekan.

Tapi inilah hal lucu tentang hierarki nilai: ketika mereka berubah, Anda tidak benar-benar kehilangan apa pun. Bukannya teman saya memutuskan untuk mulai meninggalkan pesta demi kariernya, melainkan pesta itu berhenti menjadi kesenangan. Itu karena "kesenangan" adalah produk dari hierarki nilai kami. Ketika kita berhenti menilai sesuatu, itu tidak lagi menyenangkan atau menarik bagi kita. Oleh karena itu, tidak ada rasa kehilangan, tidak ada rasa kehilangan ketika kita berhenti melakukannya. Sebaliknya, kita melihat ke belakang dan bertanya-tanya bagaimana kita bisa menghabiskan begitu banyak waktu untuk peduli tentang hal yang konyol dan sepele, mengapa kita membuang begitu banyak energi untuk masalah dan penyebab yang tidak penting. Rasa penyesalan atau malu ini baik; mereka menandakan pertumbuhan. Mereka adalah produk dari pencapaian harapan kita.

HUKUM EMOSI KEDUA NEWTON

Harga Diri Kita Sama Dengan Jumlah Emosi Kita Seiring Waktu

Mari kita kembali ke contoh meninju, kecuali kali ini, mari kita berpura-pura ada di dalam medan kekuatan magis yang mencegah konsekuensi apa pun menimpa saya. Anda tidak bisa memukul saya kembali. Anda tidak bisa mengatakan apa-apa kepada saya. Anda bahkan tidak bisa mengatakan apa pun kepada orang lain tentang saya. Saya kebal—wajah keledai yang serba bisa melihat, maha kuasa, dan jahat.

Hukum Emosi Pertama Newton menyatakan bahwa ketika seseorang (atau sesuatu) menyebabkan kita sakit, celah moral terbuka dan Otak Perasaan kita mengumpulkan emosi-emosi menjijikkan untuk memotivasi kita menyamakan kedudukan.

Tetapi bagaimana jika pemerataan itu tidak pernah datang? Bagaimana jika seseorang (atau sesuatu) membuat kita merasa tidak enak, namun kita tidak mampu membalas atau berdamai? Bagaimana jika kita merasa tidak berdaya untuk melakukan sesuatu untuk menyamakan atau “memperbaiki segalanya?” Bagaimana jika medan gaya saya terlalu kuat untuk Anda?

Ketika kesenjangan moral bertahan untuk waktu yang cukup lama, mereka menjadi normal. 16 Mereka menjadi harapan standar kami. Mereka memasukkan diri mereka ke dalam hierarki nilai kita. Jika seseorang memukul kita dan kita tidak pernah bisa membalasnya, akhirnya Otak Perasaan kita akan sampai pada kesimpulan yang mengejutkan: Kita pantas untuk dipukul.

Lagi pula, jika kami tidak pantas mendapatkannya, kami akan mampu menyamakan kedudukan, bukan? Fakta bahwa kita tidak dapat menyamakan kedudukan berarti bahwa pasti ada sesuatu yang secara inheren lebih rendah dari kita, dan/atau sesuatu yang secara inheren lebih unggul dari orang yang memukul kita.

Ini juga merupakan bagian dari tanggapan harapan kami. Karena jika pemerataan tampaknya tidak mungkin, Otak Perasaan kita muncul dengan hal terbaik berikutnya: menyerah, menerima kekalahan, menilai dirinya lebih rendah dan bernilai rendah. Ketika seseorang menyakiti kita, reaksi langsung kita biasanya “Dia sial, dan saya benar.” Tetapi jika kita tidak mampu menyamakan dan bertindak berdasarkan kebenaran itu, Otak Perasaan kita akan mempercayai satu-satunya penjelasan alternatif: “Saya sial, dan *dia* benar.”

17

Penyerahan diri pada kesenjangan moral yang bertahan ini adalah bagian mendasar dari sifat Otak Perasaan kita. Dan itu adalah Hukum Emosi Kedua Newton: Bagaimana kita menilai segala sesuatu dalam hidup relatif terhadap diri kita sendiri adalah jumlah emosi kita dari waktu ke waktu.

Penyerahan dan penerimaan diri kita sendiri sebagai yang pada dasarnya lebih rendah seringkali

disebut sebagai rasa malu atau harga diri rendah. Sebut saja apa yang Anda inginkan, hasilnya sama: Hidup sedikit menendang Anda, dan Anda merasa tidak berdaya untuk menghentikannya. Karena itu, Otak Perasaan Anda menyimpulkan bahwa Anda pantas mendapatkannya.

Tentu saja, kesenjangan moral terbalik harus benar juga. Jika kita diberi banyak barang tanpa memperolehnya (piala partisipasi dan inflasi kelas dan medali emas untuk menempati posisi kesembilan), kita (secara keliru) menjadi percaya bahwa diri kita secara inheren lebih unggul dari diri kita yang sebenarnya. Oleh karena itu, kami mengembangkan versi delusi dari *harga diri tinggi*, atau, seperti yang lebih umum dikenal, menjadi bajingan.

Harga diri adalah kontekstual. Jika Anda diintimidasi karena kacamata culun Anda dan hidung lucu sebagai seorang anak, Otak Perasaan Anda akan "tahu" bahwa Anda seorang dweeb, bahkan jika Anda tumbuh menjadi hot pot seks yang menyala-nyala. Orang-orang yang dibesarkan dalam lingkungan agama yang ketat dan dihukum keras karena dorongan seksual mereka sering kali tumbuh dengan Otak Perasaan mereka "mengetahui" bahwa seks itu salah, meskipun Otak Berpikir mereka telah lama mengetahui bahwa seks itu alami dan benar-benar mengagumkan.

Harga diri yang tinggi dan rendah tampak berbeda di permukaan, tetapi mereka adalah dua sisi dari mata uang palsu yang sama. Karena apakah Anda merasa seolah-olah Anda lebih baik daripada bagian dunia lainnya atau lebih buruk dari bagian dunia lainnya, hal yang sama berlaku: Anda membayangkan diri Anda sebagai sesuatu yang istimewa, sesuatu yang terpisah dari dunia.

Seseorang yang percaya bahwa dia pantas mendapatkan perlakuan khusus karena betapa hebatnya dia tidak jauh berbeda dari seseorang yang percaya bahwa dia pantas mendapatkan perlakuan khusus karena betapa menyebalkannya dia. Keduanya narsis. Keduanya menganggap mereka spesial. Keduanya berpikir dunia harus membuat pengecualian dan memenuhi nilai dan perasaan mereka di atas orang lain.

Narsisis akan terombang-ambing antara perasaan superioritas dan inferioritas. 18
Entah semua orang mencintai mereka atau semua orang membenci mereka. Semuanya luar biasa, atau semuanya kacau. Suatu peristiwa adalah momen terbaik dalam hidup mereka atau traumatis. Dengan narsisis, tidak ada di antaranya, karena untuk mengenali nuansa, realitas tak terbaca di hadapannya akan mengharuskan dia melepaskan pandangan istimewanya bahwa dia entah bagaimana istimewa. Sebagian besar, narsisis tak tertahankan berada di sekitar. Mereka membuat segalanya tentang mereka dan menuntut agar orang-orang di sekitar mereka melakukan hal yang sama.

Anda akan melihat pengalih harga diri tinggi/rendah ini di mana-mana jika Anda mengawasinya: pembunuh massal, diktator, anak-anak cengeng, bibi Anda yang menjengkelkan yang merusak Natal setiap tahun. Hitler berkhotbah bahwa dunia memperlakukan Jerman begitu 19
buruk setelah Perang Dunia I hanya karena takut superioritas Jerman.
Dan di California baru-baru ini, seorang pria bersenjata yang terganggu dibenarkan mencoba menembak sebuah rumah mahasiswi dengan fakta bahwa sementara wanita terhubung dengan "inferior"

laki-laki dia dipaksa untuk tetap perawan.

20

Anda bahkan dapat menemukannya di dalam diri Anda sendiri, jika Anda jujur. Semakin Anda merasa tidak aman tentang sesuatu, semakin Anda akan terbang bolak-balik antara perasaan superioritas delusi ("Saya yang terbaik!") dan perasaan inferioritas delusi ("Saya sampah!")

21 Harga diri adalah ilusi. Ini adalah konstruksi psikologis yang membuat Otak Perasaan kita berputar untuk memprediksi apa yang akan membantunya dan apa yang akan menyakitinya. Pada akhirnya, kita harus merasakan *sesuatu* tentang diri kita sendiri untuk merasakan sesuatu tentang dunia, dan tanpa perasaan itu, mustahil bagi kita untuk menemukan harapan.

Kita semua memiliki tingkat narsisme tertentu. Itu tidak bisa dihindari, karena semua yang pernah kita ketahui atau alami telah terjadi pada kita atau dipelajari oleh kita. Sifat kesadaran kita menentukan bahwa segala sesuatu terjadi *melalui kita*. Maka, wajar saja jika asumsi langsung kita adalah bahwa kita berada di pusat segalanya—karena kita *berada* di pusat segala sesuatu *yang kita* alami.

22

Kita semua melebih-lebihkan keterampilan dan niat kita dan meremehkan keterampilan dan niat orang lain. Kebanyakan orang percaya bahwa mereka memiliki kecerdasan di atas rata-rata dan memiliki kemampuan di atas rata-rata dalam banyak hal, terutama ketika mereka tidak dan tidak.

23 Kita semua cenderung percaya bahwa kita lebih jujur dan etis daripada yang sebenarnya. 24 Kita masing-masing akan, jika diberi kesempatan, menipu diri kita sendiri untuk percaya bahwa apa yang baik untuk kita juga baik untuk orang lain. 25 Ketika kita mengacau, kita cenderung menganggap itu adalah kecelakaan yang menyenangkan. 26 Tetapi ketika ~~danslag buengacau~~ ²⁷ ~~menilai~~ karakter orang itu.

Narsisme tingkat rendah yang terus-menerus adalah wajar, tetapi kemungkinan besar juga merupakan akar dari banyak masalah sosial politik kita. Ini bukan masalah sayap kanan atau sayap kiri. Ini bukan masalah generasi tua atau generasi muda. Ini bukan masalah Timur atau Barat.

Ini adalah masalah manusia.

Setiap institusi akan membusuk dan merusak dirinya sendiri. Setiap orang, diberi lebih banyak kekuatan dan lebih sedikit pengekanan, dapat diprediksi akan membengkokkan kekuatan itu agar sesuai dengan dirinya sendiri. Setiap individu akan membutuhkan dirinya terhadap kekurangannya sendiri sambil mencari kekurangan mencolok dari orang lain.

Selamat datang di Bumi. Nikmati masa tinggal Anda.

Otak Perasaan kita membengkokkan kenyataan sedemikian rupa sehingga kita percaya bahwa masalah dan rasa sakit kita entah bagaimana istimewa dan unik di dunia, terlepas dari semua bukti yang bertentangan. Manusia membutuhkan tingkat narsisme bawaan ini karena narsisme adalah garis pertahanan terakhir kita melawan Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Karena, mari menjadi nyata: Orang-orang menyebarkan, dan hidup ini sangat sulit dan tidak dapat diprediksi. Sebagian besar dari kita mengayunkannya saat kita pergi, jika tidak sepenuhnya hilang. Dan jika

kami tidak memiliki kepercayaan yang salah pada superioritas (atau inferioritas) kami sendiri, keyakinan palsu bahwa kami luar biasa dalam *sesuatu*, kami akan berbaris untuk menyelam dari jembatan terdekat. Tanpa sedikit pun delusi narsistik itu, tanpa kebohongan terus-menerus yang kita katakan pada diri sendiri tentang keistimewaan kita, kemungkinan besar kita akan putus asa.

Tapi narsisme yang melekat pada kita datang dengan biaya. Apakah Anda percaya bahwa Anda adalah yang terbaik di dunia atau yang terburuk di dunia, satu hal juga benar: Anda terpisah dari dunia.

Dan keterpisahan inilah yang pada akhirnya melanggengkan penderitaan yang tidak perlu.

HUKUM EMOSI KETIGA NEWTON

Identitas Anda Akan Tetap Menjadi Identitas Anda Sampai Pengalaman Baru Bertindak Menentang

Berikut adalah cerita sedih yang umum. Anak laki-laki selingkuh dengan anak perempuan. Gadis patah hati. Gadis putus asa. Anak laki-laki meninggalkan anak perempuan, dan rasa sakit anak perempuan bertahan selama bertahun-tahun sesudahnya. Gadis merasa seperti sampah tentang dirinya sendiri. Dan agar Otak Perasanya mempertahankan harapan, Otak Berpikirnya harus memilih salah satu dari dua penjelasan. Dia bisa percaya bahwa (a) semua laki-laki itu sial atau (b) dia sial. 29 Yah, sial. Tak satu pun dari itu adalah pilihan yang baik.

Tapi dia memutuskan untuk memilih opsi (a), "semua laki-laki itu sial," karena bagaimanapun juga, dia masih harus hidup dengan dirinya sendiri. Pilihan ini tidak dibuat secara sadar, ingatlah. Dia terjadi begitu saja. 30

Lompat ke depan beberapa tahun. Gadis bertemu anak laki-laki lain. Anak ini tidak sial. Faktanya, bocah ini adalah kebalikan dari omong kosong. Dia cukup rad. Dan manis. Dan peduli. Seperti, sangat, sangat peduli.

Tapi gadis itu dalam teka-teki. Bagaimana anak ini bisa nyata? Bagaimana dia bisa benar? Lagi pula, dia *tahu* bahwa semua anak laki-laki itu bajingan. Itu benar. Itu harus benar; dia memiliki bekas luka emosional untuk membuktikannya.

Sayangnya, kesadaran bahwa anak laki-laki ini tidak sial terlalu menyakitkan untuk ditangani oleh Otak Perasaan gadis itu, jadi dia meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia memang sial. Dia nitpicks kekurangan terkecilnya. Dia memperhatikan setiap kata yang salah, setiap gerakan yang salah tempat, setiap sentuhan canggung. Dia memusatkan perhatian pada kesalahannya yang paling tidak penting sampai mereka berdiri terang di benaknya seperti lampu sorot yang berkedip berteriak, "Lari! Selamatkan diri mu!"

Jadi, dia melakukannya. Dia berlari. Dan dia berlari dengan cara yang paling mengerikan. Dia meninggalkannya untuk anak laki-laki lain. Lagipula, semua anak laki-laki itu bajingan. Jadi, apa yang menukar satu omong kosong dengan yang lain? Itu tidak berarti apa-apa.

Anak laki-laki patah hati. Anak laki-laki putus asa. Rasa sakit itu bertahan selama bertahun-tahun dan berubah menjadi rasa malu. Dan rasa malu ini menempatkan anak itu dalam posisi yang sulit. Karena sekarang Otak Berpikirnya harus membuat pilihan: (a) semua perempuan itu sial atau (b) dia sial.

Nilai-nilai kita bukan hanya kumpulan perasaan. Nilai-nilai kita adalah cerita.

Ketika Otak Perasaan kita merasakan sesuatu, Otak Berpikir kita mulai bekerja membangun sebuah narasi untuk *menjelaskan* sesuatu itu. Kehilangan pekerjaan bukan hanya

mengisap; Anda telah membangun seluruh narasi di sekitarnya: Bos brengsek Anda menganiaya Anda setelah bertahun-tahun setia! Anda memberikan diri Anda kepada perusahaan itu! Dan apa yang Anda dapatkan sebagai balasannya?

Narasi kita lengket, melekat pada pikiran kita dan tergantung pada identitas kita seperti pakaian yang ketat dan basah. Kami membawa mereka bersama kami dan mendefinisikan diri kami oleh mereka. Kami bertukar narasi dengan orang lain, mencari orang yang narasinya cocok dengan narasi kami. Kami menyebut orang-orang ini teman, sekutu, orang baik. Dan mereka yang membawa narasi yang bertentangan dengan kita? Kami menyebut mereka jahat.

Narasi kita tentang diri kita dan dunia pada dasarnya adalah tentang (a) sesuatu atau nilai seseorang dan (b) apakah sesuatu/seseorang itu pantas mendapatkan nilai itu. Semua narasi dibangun dengan cara ini:

Hal buruk terjadi pada orang/benda, dan dia tidak pantas mendapatkannya.

Hal baik terjadi pada orang/benda, dan dia tidak pantas mendapatkannya.

Hal baik terjadi pada orang/benda, dan dia pantas mendapatkannya.

Hal buruk terjadi pada orang/benda, dan dia pantas mendapatkannya.

Setiap buku, mitos, fabel, sejarah—semua makna manusia yang dikomunikasikan dan diingat hanyalah rangkaian dari narasi-narasi kecil yang sarat nilai ini, satu demi satu, dari sekarang hingga keabadian.

31

Narasi-narasi ini kita ciptakan untuk diri kita sendiri seputar apa yang penting dan apa yang tidak, apa yang pantas dan apa yang tidak—kisah-kisah ini melekat pada kita dan mendefinisikan kita, mereka menentukan bagaimana kita menyesuaikan diri dengan dunia dan satu sama lain. Mereka menentukan bagaimana perasaan kita tentang diri kita sendiri—apakah kita pantas mendapatkan kehidupan yang baik atau tidak, apakah kita pantas dicintai atau tidak, apakah kita pantas sukses atau tidak—dan mereka menentukan apa yang kita ketahui dan pahami tentang diri kita sendiri.

Jaringan narasi berbasis nilai ini adalah *identitas kami*. Ketika Anda berpikir untuk diri sendiri, saya adalah kapten kapal yang sangat buruk, har-de-har, itu adalah narasi yang Anda buat untuk mendefinisikan diri sendiri dan untuk mengenal diri sendiri. Ini adalah komponen dari diri Anda yang berjalan, berbicara yang Anda perkenalkan kepada orang lain dan terpampang di seluruh halaman Facebook Anda. Anda kapten kapal, dan Anda melakukannya dengan sangat baik, dan karena itu Anda pantas mendapatkan hal-hal baik.

Tapi inilah hal yang lucu: ketika Anda mengadopsi narasi kecil ini sebagai identitas Anda, Anda melindungi mereka dan bereaksi secara emosional terhadap mereka seolah-olah mereka adalah bagian yang tidak terpisahkan dari Anda. Sama seperti pukulan yang akan menyebabkan reaksi emosional yang keras, seseorang yang datang dan mengatakan Anda seorang kapten kapal yang menyebarkan akan menghasilkan reaksi emosional yang sama negatifnya, karena kita bereaksi untuk melindungi tubuh metafisik sama seperti kita melindungi fisik.

Identitas kita semakin membesar di sepanjang hidup kita, mengumpulkan semakin banyak nilai dan makna saat mereka berjatuh. Kamu dekat dengan ibumu yang sedang tumbuh

naik, dan hubungan itu memberi Anda harapan, jadi Anda membangun sebuah cerita dalam pikiran Anda yang sebagian mendefinisikan Anda, seperti rambut tebal Anda atau mata cokelat Anda atau kuku kaki menyeramkan Anda mendefinisikan Anda. Ibumu adalah bagian besar dari hidupmu. Ibumu adalah wanita yang luar biasa. Anda berutang segalanya pada ibumu dan omong kosong lainnya yang tidak ada Awards. Anda kemudian melindungi bagian dari identitas Anda seolah-olah itu adalah bagian dari diri Anda. Seseorang datang dan berbicara omong kosong tentang ibumu, dan kamu benar-benar kehilangan akal dan mulai merusak barang-barang.

Kemudian *pengalaman itu* menciptakan narasi baru dan nilai baru dalam pikiran Anda. Anda, Anda memutuskan, memiliki masalah kemarahan. . . terutama di sekitar ibumu. Dan sekarang *itu* menjadi bagian inheren dari identitas Anda.

Dan terus dan terus berjalan.

Semakin lama kita memegang suatu nilai, semakin dalam di dalam bola salju itu dan semakin mendasar tentang bagaimana kita melihat diri kita sendiri dan bagaimana kita melihat dunia. Seperti bunga pinjaman bank, nilai-nilai kita bertambah seiring waktu, tumbuh lebih kuat dan mewarnai pengalaman masa depan. Bukan hanya intimidasi sejak Anda masih di sekolah dasar yang membuat Anda kesal. Ini adalah intimidasi *ditambah* semua kebencian diri dan narsisme yang Anda bawa ke hubungan masa depan yang bernilai puluhan tahun, yang menyebabkan semuanya gagal, yang bertambah seiring waktu. ³² tapi satu hal yang pasti Psikolog tidak tahu banyak dengan pasti, ³³ "Efek bahwa trauma masa kanak-kanak membuat kita kacau. nilai-nilai yang kita dapatkan dalam jangka panjang pada identitas kita dan menghasilkan nilai-nilai kita dan nilai-nilai yang memiliki efek sebagian besar kehidupan kita. Pengalaman awal Anda menjadi nilai inti Anda, dan jika nilai inti Anda kacau, mereka menciptakan efek domino dari penghisapan yang berlangsung selama bertahun-tahun, menginfeksi pengalaman besar dan kecil dengan toksisitasnya.

Ketika kita masih muda, kita memiliki identitas yang kecil dan rapuh. Kami telah mengalami sedikit. Kami sepenuhnya bergantung pada pengasuh kami untuk segalanya, dan mau tidak mau, mereka akan mengacaukannya. Pengabaian atau kerugian dapat menyebabkan reaksi emosional yang ekstrem, yang mengakibatkan kesenjangan moral yang besar yang tidak pernah dapat disamakan. Ayah berjalan keluar, dan Feeling Brain Anda yang berusia tiga tahun memutuskan bahwa Anda tidak pernah dicintai sejak awal. Ibu meninggalkan Anda demi suami baru yang kaya, dan Anda memutuskan bahwa keintiman tidak ada, bahwa tidak ada yang bisa dipercaya.

Tidak heran Newton adalah seorang penyendiri yang

rewel. ³⁴ Dan yang terburuk adalah, semakin lama kita berpegang pada narasi-narasi ini, semakin kita tidak sadar bahwa kita memilikinya. Mereka menjadi kebisingan latar belakang pikiran kita, dekorasi interior pikiran kita. Meskipun sewenang-wenang dan sepenuhnya dibuat-buat, mereka tampaknya tidak hanya alami tetapi juga tak terhindarkan. ³⁵

Nilai-nilai yang kita ambil sepanjang hidup kita mengkristal dan membentuk sedimen

mengutamakan kepribadian kita. ³⁶ ~~Satunya cara untuk mengubah nilai-nilai kita adalah dengan~~ upaya untuk melepaskan diri dari nilai-nilai itu melalui pengalaman baru atau sebaliknya pasti akan menemui rasa sakit dan ketidaknyamanan. ³⁷ Inilah sebabnya mengapa tidak ada perubahan tanpa rasa sakit, tidak ada pertumbuhan tanpa ketidaknyamanan. Itu sebabnya tidak mungkin menjadi seseorang yang baru tanpa terlebih dahulu berduka karena kehilangan diri Anda yang dulu.

Karena ketika kita kehilangan nilai-nilai kita, kita berduka atas kematian narasi-narasi yang mendefinisikan seolah-olah kita telah kehilangan sebagian dari diri kita—karena kita *telah* kehilangan sebagian dari diri kita sendiri. Kami berduka dengan cara yang sama seperti kami akan berduka karena kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, rumah, komunitas, kepercayaan spiritual, atau persahabatan. Ini semua adalah bagian yang menentukan dan mendasar dari Anda. Dan ketika mereka direnggut dari Anda, harapan yang mereka berikan untuk hidup Anda juga tercabik, membuat Anda terbuka, sekali lagi, pada Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Ada dua cara untuk menyembuhkan diri sendiri—yaitu, mengganti nilai-nilai lama yang salah dengan nilai-nilai yang lebih baik dan lebih sehat. Yang pertama adalah memeriksa kembali pengalaman masa lalu Anda dan menulis ulang narasi di sekitarnya. Tunggu, apakah dia meninjuku karena *aku* orang yang buruk; atau *dia* orang yang menyebalkan?

Meninjau kembali narasi kehidupan kita memungkinkan kita untuk melakukan, untuk memutuskan: Anda tahu, mungkin saya bukan kapten kapal yang hebat, dan itu tidak masalah. Seringkali, seiring waktu, kita menyadari bahwa apa yang dulu kita yakini penting tentang dunia sebenarnya tidak. Di lain waktu, kami *memperpanjang* cerita untuk mendapatkan pandangan yang lebih jelas tentang harga diri kami—oh, dia meninggalkan saya karena beberapa bajingan meninggalkannya dan *dia* merasa malu dan tidak layak di sekitar keintiman—dan tiba-tiba, perpisahan itu lebih mudah untuk ditelan.

Cara lain untuk mengubah nilai-nilai Anda adalah dengan mulai menulis narasi tentang diri Anda di masa depan, membayangkan seperti apa hidup *ini* jika Anda memiliki nilai-nilai tertentu atau memiliki identitas tertentu. Dengan memvisualisasikan masa depan yang kita inginkan untuk diri kita sendiri, kita membiarkan Otak Perasaan kita mencoba nilai-nilai itu untuk ukuran, untuk melihat seperti apa rasanya sebelum kita melakukan pembelian akhir. Akhirnya, setelah kita cukup melakukan ini, Otak Perasaan menjadi terbiasa dengan nilai-nilai baru dan mulai mempercayainya.

"Proyeksi masa depan" semacam ini biasanya diajarkan dengan cara yang paling buruk. "Bayangkan Anda sangat kaya dan memiliki armada kapal pesiar! Maka itu akan datang ³⁸ benar!"

Sayangnya, visualisasi semacam itu tidak menggantikan nilai yang tidak sehat (materialisme) saat ini dengan yang lebih baik. Itu hanya masturbasi dengan nilai Anda saat ini. Perubahan nyata akan memerlukan berfantasi seperti apa rasanya *kapal pesiar* .

Visualisasi yang bermanfaat seharusnya sedikit tidak nyaman. Itu harus menantang Anda dan sulit untuk dipahami. Jika tidak, berarti tidak ada yang berubah.

Otak Perasaan tidak tahu perbedaan antara masa lalu, sekarang, dan masa depan; itulah domain Otak Berpikir. ³⁹ Dan salah satu strategi yang digunakan Otak Berpikir kita untuk mendorong Otak Perasaan ke jalur kehidupan yang benar adalah dengan mengajukan pertanyaan "bagaimana jika": Bagaimana jika Anda membenci perahu dan malah menghabiskan waktu Anda untuk membantu anak-anak cacat? Bagaimana jika Anda tidak perlu membuktikan apa pun kepada orang-orang dalam hidup Anda agar mereka menyukai Anda? Bagaimana jika ketidaktersediaan orang lebih berkaitan dengan mereka daripada dengan Anda?

Di lain waktu, Anda bisa menceritakan kisah-kisah Otak Perasaan Anda yang mungkin benar atau mungkin tidak tetapi itu *terasa* benar. Jocko Willink, mantan Navy SEAL dan penulis, menulis dalam bukunya *Discipline Equals Freedom: Field Manual* bahwa dia bangun pukul empat tiga puluh setiap pagi karena dia membayangkan musuhnya ada di suatu tempat di dunia. ⁴⁰ Dia tidak tahu di mana, tetapi dia berasumsi bahwa musuhnya ingin membunuhnya. Dan dia menyadari bahwa jika dia bangun di depan musuhnya, itu memberinya keuntungan. Willink mengembangkan narasi ini untuk dirinya sendiri saat bertugas di Perang Irak, di mana ada musuh sebenarnya yang *ingin* membunuhnya. Tapi dia telah mempertahankan narasi itu sejak kembali ke kehidupan sipil.

Secara obyektif, narasi yang dibuat Willink untuk dirinya sendiri tidak masuk akal. Musuh? Di mana? Tapi secara kiasan, emosional, itu sangat kuat. Otak Perasaan Willink masih mempercayainya, dan itu masih membuat Willink bangun setiap pagi sebelum beberapa dari kita selesai minum dari malam sebelumnya. *Itu* adalah ilusi pengendalian diri.

Tanpa narasi-narasi ini—tanpa mengembangkan visi yang jelas tentang masa depan yang kita inginkan, tentang nilai-nilai yang ingin kita adopsi, identitas yang ingin kita lepaskan atau masuki—kita selamanya ditakdirkan untuk mengulangi kegagalan rasa sakit masa lalu kita. Kisah masa lalu kita menentukan identitas kita. Kisah masa depan kita menentukan harapan kita. Dan kemampuan kita untuk masuk ke dalam narasi itu dan menjalaninya, menjadikannya kenyataan, adalah apa yang memberi makna pada hidup kita.

Gravitasi Emosional

Emo Newton duduk sendirian di kamar tidur masa kecilnya. Di luar gelap. Dia tidak tahu berapa lama dia bangun, jam berapa, atau hari apa. Dia telah sendirian dan bekerja selama berminggu-minggu sekarang. Makanan yang ditinggalkan keluarganya untuknya tidak dimakan di dekat pintu, membusuk.

Dia mengeluarkan selembar kertas kosong dan menggambar lingkaran besar di atasnya. Dia kemudian menandai titik di sepanjang tepi lingkaran dan, dengan garis putus-putus, menunjukkan

tarik setiap titik ke arah tengah. Di bawah ini, dia menulis, “Ada gravitasi emosional pada nilai-nilai kita: kita menarik mereka ke orbit kita yang menghargai hal yang sama yang kita lakukan, dan secara naluri menolak, seolah-olah dengan magnetisme terbalik, nilai-nilai itu.

yang nilainya bertentangan dengan nilai kita. ⁴¹ Atraksi-atraksi ini membentuk orbit besar orang-orang yang berpikiran sama di sekitar prinsip yang sama. Masing-masing jatuh di jalan yang sama, berputar-putar dan berputar di sekitar hal yang sama.”

Dia kemudian menggambar lingkaran lain, berdekatan dengan yang pertama. Tepi kedua lingkaran hampir bersentuhan. Dari sana, dia menggambar garis tegangan di antara tepi setiap lingkaran, tempat di mana gravitasi ditarik ke kedua arah, mengganggu simetri sempurna dari setiap orbit. Dia kemudian menulis: “Sejumlah besar orang bersatu, membentuk suku dan komunitas

berdasarkan evaluasi serupa dari sejarah emosional mereka. Anda, tuan, mungkin menghargai ilmu pengetahuan. Saya juga menghargai sains. Karena itu, ada magnetisme emosional di antara kami. Nilai-nilai kita menarik satu sama lain dan menyebabkan kita terus-menerus jatuh ke dalam orbit masing-masing, dalam tarian persahabatan metafisik. Nilai-nilai kita selaras, dan tujuan kita menjadi satu!

“Tetapi! Katakanlah seorang pria melihat nilai dalam Puritanisme dan yang lain dalam Anglikanisme. Mereka adalah penghuni dari dua gravitasi yang terkait erat namun berbeda. Hal ini menyebabkan masing-masing mengganggu orbit pihak lain, menimbulkan ketegangan dalam hierarki nilai, menantang identitas pihak lain, dan dengan demikian menimbulkan emosi negatif yang akan memisahkan mereka dan membuat tujuan mereka bertentangan.

“Gravitasi emosional ini, saya nyatakan, adalah organisasi fundamental dari semua konflik dan usaha manusia.”

Mendengar ini, Isaac mengeluarkan halaman lain dan menggambar serangkaian lingkaran dengan ukuran berbeda. “Semakin kuat kita memegang suatu nilai,” tulisnya, “yaitu, semakin kuat kita menentukan sesuatu sebagai superior atau inferior dari segalanya, semakin kuat gravitasinya, semakin ketat orbitnya, dan semakin sulit bagi kekuatan luar untuk mengganggu. -nya jalan dan tujuan. ⁴²

Oleh karena itu, nilai-nilai kita yang paling kuat menuntut afinitas atau antipati orang lain—semakin banyak orang yang memiliki nilai yang sama, semakin banyak orang itu mulai membeku dan mengorganisir diri mereka menjadi satu kesatuan yang koheren di sekitar nilai itu: ilmuwan dengan ilmuwan, pendeta. dengan pendeta. Orang yang menyukai hal yang sama saling mencintai. Orang yang membenci hal yang sama juga saling mencintai.

Dan orang-orang yang mencintai atau membenci hal yang berbeda saling membenci. Semua sistem manusia akhirnya mencapai keseimbangan dengan mengelompokkan dan menyesuaikan diri ke dalam konstelasi sistem nilai yang saling berbagi—orang-orang berkumpul, mengubah dan memodifikasi narasi pribadi mereka sampai narasi mereka satu dan sama, dan identitas pribadi menjadi identitas kelompok.

“Sekarang, Anda mungkin berkata, ‘Tapi, teman baik saya, Newton! Bukankah kebanyakan orang menghargai hal yang sama? Bukankah kebanyakan orang hanya menginginkan sedikit roti dan tempat yang aman untuk tidur di malam hari?’ Dan untuk itu, saya katakan Anda benar, teman saya!

“Semua orang lebih sama daripada berbeda. Kita semua kebanyakan menginginkan hal yang sama dari kehidupan. Tetapi perbedaan kecil itu menghasilkan emosi, dan emosi menghasilkan rasa penting. Oleh karena itu, kita mulai melihat perbedaan kita secara tidak proporsional lebih penting daripada persamaan kita. Dan inilah tragedi manusia yang sebenarnya. Bahwa kita ditakdirkan untuk konflik terus-menerus atas perbedaan kecil. 43 “Teori gravitasi emosional ini, koherensi dan daya tarik seperti 44 Bagian dunia yang berbeda memiliki nilai, menjelaskan sejarah masyarakat. faktor geografis yang berbeda. Satu wilayah mungkin keras dan kasar dan dipertahankan dengan baik dari penjajah. Orang-orangnya kemudian secara alami akan menjadi identitas kelompok mereka. Wilayah lain mungkin dihargai dengan nilai-nilai sosial yang berbeda orang-orangnya akan menghargai keramahan, perayaan, dan keluarga. Ini juga akan menjadi identitas mereka. Wilayah lain mungkin gersang dan tempat yang sulit untuk ditinggali, tetapi dengan pemandangan terbuka lebar yang menghubungkannya dengan banyak negeri yang jauh, orang-orangnya akan menghargai otoritas, militer yang kuat.

kepemimpinan, dan kekuasaan mutlak. Ini juga identitas mereka.

45

“Dan sama seperti individu melindungi identitasnya melalui kepercayaan, rasionalisasi, dan bias, komunitas, suku, dan negara melindungi mereka. Budaya ini akhirnya memantapkan diri menjadi identitas lebih banyak orang ke dalam payung sistem nilai mereka. Pada akhirnya, bangsa-bangsa ini akan saling berhadapan, dan nilai-nilai yang saling bertentangan akan bertabrakan.

“Kebanyakan orang tidak menghargai diri mereka sendiri di atas nilai-nilai budaya dan kelompok mereka. Oleh karena itu, banyak orang rela mati demi nilai-nilai tertinggi mereka—untuk keluarga mereka, orang yang mereka cintai, bangsa mereka, tuhan mereka. Dan karena kesediaan untuk mati demi nilai-nilai mereka, benturan budaya ini pasti akan menghasilkan perang. 47

“Perang hanyalah ujian harapan terestrial. Negara atau orang-orang yang telah mengadopsi nilai-nilai yang memaksimalkan sumber daya dan harapan rakyatnya yang terbaik pasti akan menjadi pemenangnya. Semakin suatu bangsa menaklukkan bangsa tetangganya, semakin orang dari bangsa penakluk itu merasa bahwa mereka pantas untuk mendominasi sesamanya, dan semakin mereka akan melihat nilai-nilai bangsanya sebagai penerang sejati kemanusiaan. Supremasi nilai-nilai pemenang itu kemudian hidup, dan nilai-nilai itu ditulis dan dipuji dalam sejarah kita, dan terus diceritakan kembali dalam cerita, diturunkan untuk memberikan harapan kepada generasi mendatang. Akhirnya, ketika nilai-nilai itu tidak lagi efektif, mereka akan kehilangan nilai-nilai

negara lain yang lebih baru, dan sejarah akan terus berlanjut, sebuah era baru sedang berlangsung.

“Ini, saya nyatakan, adalah bentuk kemajuan manusia.”

Newton selesai menulis. Dia menempatkan teorinya tentang gravitasi emosional pada tumpukan yang sama dengan tiga Hukum Emosinya dan kemudian berhenti sejenak untuk merenungkan penemuannya.

Dan di saat yang sunyi dan gelap itu, Isaac Newton melihat lingkaran-lingkaran di halaman itu dan memiliki kesadaran yang mengecewakan: dia tidak memiliki orbit. Melalui tahun-tahun trauma dan kegagalan sosial, dia secara sukarela memisahkan dirinya dari segalanya dan semua orang, seperti bintang tunggal yang terlempar pada lintasannya sendiri, tidak terhalang dan tidak terpengaruh oleh tarikan gravitasi sistem apa pun.

Dia menyadari bahwa dia tidak menghargai siapa pun—bahkan dirinya sendiri—dan ini memberinya rasa kesepian dan kesedihan yang luar biasa, karena tidak ada logika dan perhitungan yang dapat mengimbangi keputusan yang menggerogoti dari perjuangan Otak Perasaannya yang tidak pernah berakhir untuk menemukan harapan dalam hidup. dunia ini.

Saya ingin memberi tahu Anda bahwa Parallel Universe Newton, atau Emo Newton, mengatasi kesedihan dan kesendiriannya. Saya ingin memberi tahu Anda bahwa dia belajar menghargai dirinya sendiri dan orang lain. Tapi seperti Isaac Newton alam semesta kita, Parallel Universe Newton akan menghabiskan sisa hari-harinya sendirian, pemaarah, dan sengsara.

Pertanyaan yang dijawab kedua Newton pada musim panas 1666 telah membingungkan para filsuf dan ilmuwan selama beberapa generasi. Namun, dalam beberapa bulan, pemuda 23 tahun yang antisosial dan antisosial ini telah mengungkap misteri itu, telah memecahkan kodenya. Dan di sana, di perbatasan penemuan intelektual, dia membuang temuannya ke sudut yang pengap dan terlupakan dari ruang belajar yang sempit, di desa terpencil yang berjarak sehari perjalanan ke utara London.

Dan di sana, penemuannya akan tetap ada, tersembunyi dari dunia, mengumpulkan debu. [48](#)

Bab 4

Bagaimana Mewujudkan Semua Impian Anda

Bayangkan ini: ini jam 2:00 pagi dan Anda masih terjaga di sofa, menatap televisi dengan mata buram dan otak berkabut. Mengapa? Anda tidak tahu. Kelambanan hanya membuat lebih mudah untuk duduk di sana dan terus menonton daripada bangun dan pergi tidur. Jadi, Anda menonton.

Sempurna. Beginilah cara saya mendapatkan Anda: ketika Anda merasa apatis dan tersesat dan benar-benar pasif dalam menghadapi nasib Anda. Tidak ada yang duduk menatap TV pada jam 2:00 pagi jika mereka memiliki hal penting yang harus dilakukan keesokan harinya. Tidak ada yang berjuang dengan keinginan untuk memindahkan pantat mereka dari sofa selama berjam-jam kecuali mereka mengalami semacam krisis harapan batin. Dan justru krisis inilah yang ingin saya ajak bicara.

Saya muncul di layar TV Anda. Aku angin puyuh energi. Ada warna yang keras, menjengkelkan, efek suara murahan. Aku praktis berteriak. Namun, entah bagaimana, senyum saya mudah dan santai. Aku menghibur. Seolah-olah saya melakukan kontak mata dengan Anda dan hanya Anda:

"Bagaimana jika saya memberi tahu Anda bahwa saya dapat menyelesaikan semua masalah Anda?" kataku.

Pfft, puh-sewa, menurutmu. Anda tidak tahu setengah dari masalah saya, sobat.

"Bagaimana jika aku memberitahumu bahwa aku tahu bagaimana membuat semua impianmu menjadi kenyataan?"

Riiiiight, dan aku peri gigi sialan.

"Dengar, aku tahu bagaimana perasaanmu," kataku.

Tidak ada yang tahu bagaimana perasaanku, kamu secara refleks berkata pada dirimu sendiri, terkejut melihat bagaimana otomatis responnya.

"Aku juga pernah merasa tersesat," kataku. "Saya merasa sendirian, terisolasi, putus asa. Aku juga biasa berbaring di malam hari tanpa alasan tertentu, bertanya-tanya apakah ada yang salah denganku, bertanya-tanya apa kekuatan tak terlihat yang berdiri di antara diriku dan mimpiku. Dan aku tahu itu yang kamu rasakan juga. Bahwa Anda entah bagaimana kehilangan sesuatu. Anda hanya tidak tahu apa. "

Sebenarnya, saya mengatakan hal-hal ini karena dialami oleh semua orang. Mereka adalah fakta dari kondisi manusia. Kita semua merasa tidak berdaya untuk menyamakan diri dengan rasa bersalah yang melekat yang menyertai keberadaan kita. Kita semua menderita dan menjadi korban dalam berbagai tingkatan, terutama ketika kita masih muda. Dan kita semua menghabiskan seumur hidup

mencoba untuk mengimbangi penderitaan itu.

Dan di saat-saat dalam hidup kita ketika segala sesuatunya tidak berjalan dengan baik, ini membuat kita putus asa.

Tetapi seperti kebanyakan orang yang sedang berjuang, Anda telah menyelubungi diri Anda begitu banyak dalam rasa sakit Anda sehingga Anda lupa bahwa rasa sakit itu biasa, dan bahwa perselisihan Anda bukanlah milik Anda yang unik—sebaliknya, itu universal. Dan karena Anda telah melupakan ini, Anda merasa seolah-olah saya berbicara langsung kepada Anda; seolah-olah, dengan kekuatan magis, saya mengintip ke dalam jiwa Anda dan membacakan kembali isi hati Anda.

Untuk ini, Anda duduk dan memperhatikan.

“Karena,” saya ulangi, “Saya punya solusi untuk *semua* masalah Anda. Aku bisa mewujudkan *semua* impianmu.” Sekarang saya menunjuk, dan jari saya terlihat besar di layar TV Anda. “Saya punya semua jawabannya. Saya memiliki rahasia kebahagiaan abadi dan kehidupan abadi, dan ini dia. . .”

Apa yang saya katakan selanjutnya sangat aneh, sangat konyol, benar-benar sesat dan sinis sehingga Anda benar-benar berpikir itu mungkin benar. Masalahnya adalah, Anda *ingin* percaya padaku. Anda *harus* percaya padaku. Saya mewakili harapan dan keselamatan yang sangat dibutuhkan oleh Otak Perasaan Anda. Jadi, perlahan, Otak Berpikir Anda sampai pada kesimpulan bahwa ide saya sangat gila sehingga mungkin berhasil.

Saat infomersial berlanjut, kebutuhan eksistensial untuk menemukan makna di suatu tempat, *di mana saja*, mengalahkan pertahanan psikologis Anda dan membiarkan saya masuk. Bagaimanapun, saya *telah* menunjukkan pengetahuan luar biasa tentang rasa sakit Anda, pintu belakang pintu masuk ke kebenaran rahasia Anda, pembuluh darah dalam yang mengalir melalui hati Anda. Anda kemudian menyadari bahwa di antara semua gigi putih besar saya dan kata-kata berteriak, saya telah berbicara kepada Anda: *Saya pernah sama kacaunya dengan Anda . . . dan saya menemukan jalan keluar. Ikutlah bersamaku.*

Aku terus berjalan. Aku sedang dalam perjalanan sekarang. Sudut kamera beralih bolak-balik, meraih saya sekarang dari samping, sekarang dari depan. Tiba-tiba, ada penonton studio di depanku. Mereka terbungkus dalam setiap kata yang saya katakan. Seorang wanita menangis. Rahang seorang pria jatuh. Dan milikmu jatuh bersamanya. Saya semua dalam kotoran Anda sekarang. Aku akan memberimu kepuasan permanen, bajingan. Saya akan mengisi celah apa pun, menutup lubang apa pun. Hanya mendaftar untuk satu harga rendah. Apa arti kebahagiaan bagi Anda?

Apa nilai harapan bagi Anda? Bertindak sekarang, keparat.

Daftar. Hari ini.

Dengan itu, Anda mengambil ponsel Anda. Anda pergi ke situs web. Anda memasukkan angka.

Kebenaran dan keselamatan dan kebahagiaan abadi. Ini semua milikmu. Itu datang kepada Anda.

Apakah kamu siap?

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Pengenalan Sistem Terbukti yang Akan Membantu Anda Mencapai Kebahagiaan Abadi dan Keselamatan Abadi!

(ATAU UANG ANDA KEMBALI)

Selamat datang, dan selamat telah mengambil langkah pertama untuk mewujudkan semua impian Anda! Pada akhir kursus ini Anda akan telah memecahkan semua masalah hidup Anda. Anda akan menjalani kehidupan yang berkelimpahan dan kebebasan. Anda akan dikelilingi oleh teman-teman yang memuja dan orang-orang terkasih. Terjamin!

Ini sangat sederhana, siapa pun bisa melakukannya. Tidak diperlukan pendidikan atau sertifikasi. Yang Anda butuhkan hanyalah koneksi internet dan keyboard yang berfungsi, dan Anda juga dapat menciptakan agama Anda sendiri.

Ya, Anda mendengar saya benar. Anda juga dapat memulai agama Anda sendiri— HARI INI— dan mulai menuai manfaat dari ribuan pengikut yang setia tanpa berpikir yang akan melimpahkan Anda pemujaan tanpa syarat, hadiah keuangan, dan lebih banyak suka media sosial daripada yang Anda tahu apa yang harus dilakukan.

Dalam program enam langkah yang sangat sederhana ini, kami akan membahas:

Sistem kepercayaan. Apakah Anda ingin agama Anda menjadi spiritual atau sekuler? Fokus masa lalu atau fokus masa depan?

Apakah Anda ingin itu menjadi kekerasan atau non-kekerasan? Ini semua pertanyaan penting, tapi jangan khawatir, *hanya saya* yang punya jawabannya.

Bagaimana menemukan pengikut pertama Anda. Dan yang lebih penting: Anda ingin pengikut Anda menjadi apa? Kaya?

Miskin? Pria? Perempuan? vegetarian? Saya memiliki sendok dalam!

Ritual, ritual, ritual! Makan ini. Berdiri di sana. Ucapkan itu. Membungkuk dan berlutut dan bertepuk tangan! Lakukan tipu muslihat dan balikkan dirimu! Itu semua tentang! Bagian paling menyenangkan dari agama adalah memunculkan hal-hal bodoh yang Anda semua setuju entah bagaimana berarti sesuatu. Saya akan memberi Anda panduan lengkap untuk mengembangkan ritual paling keren dan paling keren di blok tersebut. Semua anak akan membicarakannya—terutama karena mereka akan dipaksa.

Bagaimana memilih kambing hitam. Tidak ada agama yang lengkap tanpa musuh yang sama untuk memproyeksikan gejala batin seseorang. Hidup ini berantakan, tetapi mengapa berurusan dengan masalah Anda ketika Anda bisa menyalahkan orang lain untuk itu? Itu benar, Anda akan menemukan cara terbaik untuk memilih boogeyman jahat (atau boogeywoman!) dan bagaimana meyakinkan pengikut Anda untuk membencinya. Tidak ada yang menyatukan kita seperti membenci musuh yang sama. Siapkan senapan serbu Anda!

Dan terakhir, bagaimana menghasilkan uang. Mengapa memulai agama jika Anda tidak mendapat untung darinya? Panduan saya akan memberi Anda semua detail seluk beluk tentang cara memaksimalkan pengikut Anda. Apakah Anda menyukai uang, ketenaran, kekuatan politik, atau pesta pora darah, saya siap membantu Anda!

Dengar, kita semua membutuhkan komunitas untuk membangun harapan. Dan kita semua membutuhkan harapan untuk tidak menjadi gila dan mulai menghirup garam mandi. Agama adalah dasar dari harapan komunal itu. Dan kita akan belajar bagaimana membangunnya dari awal.

Agama adalah hal yang indah. Ketika Anda mengumpulkan cukup banyak orang dengan nilai yang sama, mereka berperilaku dengan cara yang tidak akan pernah mereka lakukan saat sendirian. Harapan mereka menguat dalam semacam efek jaringan, dan validasi sosial menjadi bagian dari kelompok membajak Otak Berpikir mereka dan membiarkan Otak Perasaan mereka menjadi liar.¹

Agama membawa kelompok orang bersama-sama untuk saling memvalidasi satu sama lain dan membuat satu sama lain merasa penting. Ini adalah kesepakatan besar yang diam-diam bahwa jika kita semua berkumpul di bawah tujuan bersama, kita akan merasa penting dan berharga, dan Kebenaran yang Tidak Nyaman akan semakin jauh.²

Ini *sangat* memuaskan secara psikologis. Orang-orang hanya kehilangan kotoran mereka! Dan yang terbaik dari semuanya, mereka menjadi sangat mudah disugesti. Paradoksnya, hanya dalam lingkungan kelompok individu tidak memiliki kontrol, dia memperoleh persepsi kontrol diri yang sempurna.

Namun, bahaya dari akses langsung ke Otak Perasaan ini adalah bahwa sekelompok besar orang cenderung melakukan hal-hal yang sangat impulsif dan irasional. Jadi, di satu sisi, orang bisa merasa utuh, seperti mereka dipahami dan dicintai. Di sisi lain, mereka terkadang berubah menjadi gerombolan pembunuh yang marah.³

Panduan ini akan membawa Anda melalui rincian mendirikan agama Anda sendiri sehingga Anda dapat menuai keuntungan dari ribuan pengikut yang disarankan. Mari kita mulai.

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Langkah Satu: Jual Harapan kepada yang Putus Asa

Saya tidak akan pernah melupakan pertama kali seseorang mengatakan kepada saya bahwa saya memiliki darah di tangan saya. Aku mengingatnya seolah baru kemarin.

Saat itu tahun 2005, pagi yang cerah dan segar di Boston, Massachusetts. Saya adalah seorang mahasiswa saat itu dan berjalan ke kelas, mengurus bisnis saya sendiri, ketika saya melihat sekelompok anak-anak memegang foto-foto serangan teroris 9/11 dengan tulisan yang berbunyi, "Amerika memang pantas mendapatkannya."

Sekarang, saya tidak menganggap diri saya orang yang paling patriotik dengan imajinasi apa pun, tetapi bagi saya tampaknya siapa pun yang memegang tanda seperti itu di siang bolong segera menjadi orang yang sangat mudah dipukul.

Saya berhenti dan mengajak anak-anak, menanyakan apa yang mereka lakukan. Mereka memiliki meja kecil yang ditata dengan segelintir pamflet di atasnya. Salah satunya memiliki Dick Cheney dengan tanduk setan tertancap padanya dan kata-kata "Pembunuh Massal" tertulis di bawahnya. Yang lain memiliki George W. Bush dengan kumis Hitler.

Para siswa adalah bagian dari Gerakan Pemuda LaRouche, sebuah kelompok yang dimulai oleh ideolog sayap kiri Lyndon LaRouche di New Hampshire. Para pembantunya akan menghabiskan waktu berjam-jam berdiri di sekitar kampus-kampus di Timur Laut, membagikan brosur dan pamflet kepada anak-anak kampus yang rentan. Dan ketika saya menemukan mereka, saya membutuhkan waktu sepuluh detik untuk mengetahui apa sebenarnya mereka: sebuah agama.

Betul sekali. Mereka adalah agama ideologis: anti pemerintah, anti kapitalis, anti orang tua, agama anti kemapanan. Mereka berpendapat bahwa tatanan dunia internasional, dari atas ke bawah, korup. Mereka berpendapat bahwa Perang Irak telah dihasut tanpa alasan lain selain bahwa teman-teman Bush menginginkan lebih banyak uang. Mereka berpendapat bahwa terorisme dan penembakan massal tidak ada, bahwa peristiwa semacam itu hanyalah upaya pemerintah yang sangat terkoordinasi untuk mengendalikan penduduk. Jangan khawatir teman-teman sayap kanan, bertahun-tahun kemudian, mereka akan menggambar kumis Hitler yang sama dan membuat klaim yang sama tentang Obama—jika itu membuat Anda merasa lebih baik. (Seharusnya tidak.)

Apa yang dilakukan Gerakan Pemuda LaRouche (LYM) benar-benar jenius. Ia menemukan mahasiswa yang tidak puas dan gelisah (biasanya laki-laki muda), anak-anak yang takut dan marah (takut pada tanggung jawab yang tiba-tiba mereka telah dipaksa untuk mengambil dan marah pada bagaimana tanpa kompromi dan mengecewakan untuk menjadi orang dewasa) dan

kemudian sampaikan satu pesan sederhana kepada mereka: "Ini bukan salahmu."

Ya, anak muda, kamu pikir itu salah Ibu dan Ayah, tapi itu bukan salah mereka. Tidak. Dan saya tahu Anda mengira itu adalah profesor Anda yang menyebarkan dan kesalahan perguruan tinggi yang terlalu mahal. Tidak. Bukan milik mereka juga. Anda bahkan mungkin berpikir itu adalah kesalahan pemerintah. Dekat, tapi tetap tidak.

Lihat, ini *adalah kesalahan sistem*, entitas agung dan samar yang selalu Anda dengar.

Ini adalah keyakinan yang dijual LYM: jika kita bisa menggulingkan "sistem", maka *semuanya* akan baik-baik saja. Tidak ada lagi perang. Tidak ada lagi penderitaan. Tidak ada lagi ketidakadilan.

Ingatlah bahwa untuk merasakan harapan, kita perlu merasakan masa depan yang lebih baik di luar sana (nilai); kita perlu merasa seolah-olah kita mampu mencapai masa depan yang lebih baik itu (pengendalian diri); dan kita perlu menemukan orang lain yang berbagi nilai-nilai kita dan mendukung upaya kita (komunitas).

Masa dewasa muda adalah masa ketika banyak orang bergumul dengan nilai, kontrol, dan komunitas. Untuk pertama kalinya dalam hidup mereka, anak-anak diizinkan untuk memutuskan ingin menjadi siapa. Apakah mereka ingin menjadi dokter? Belajar bisnis?

Ambil kursus psikologi? Pilihannya bisa melumpuhkan. Frustrasi menyebabkan ⁴ Dan yang tak terhindarkan banyak anak muda mempertanyakan nilai-nilai mereka dan kehilangan harapan.

Selain itu, orang dewasa muda berjuang dengan pengendalian diri. ⁵ Untuk pertama kalinya dalam hidup mereka, mereka tidak memiliki figur otoritas yang mengawasi mereka 24/7. Di satu sisi, ini bisa membebaskan, menggairahkan. Di sisi lain, mereka sekarang bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri. Dan jika mereka agak payah dalam bangun dari tempat tidur tepat waktu, pergi ke kelas atau pekerjaan mereka, dan belajar cukup, sulit untuk mengakui bahwa tidak ada yang bisa disalahkan selain diri mereka sendiri.

Dan akhirnya, kaum muda sangat sibuk mencari dan cocok menjadi sebuah komunitas. ⁶ Tidak hanya ini penting untuk emosional mereka pengembangan, tetapi juga membantu mereka menemukan dan memantapkan identitas untuk diri mereka sendiri. ⁷

Orang-orang seperti Lyndon LaRouche memanfaatkan orang-orang muda yang tersesat dan tanpa tujuan. LaRouche memberi mereka penjelasan politik yang berbelit-belit untuk membenarkan betapa tidak puasny perasaan mereka. Dia memberi mereka rasa kontrol dan pemberdayaan dengan menguraikan cara (seharusnya) untuk mengubah dunia. Dan akhirnya, dia memberi mereka sebuah komunitas di mana mereka "cocok" dan tahu siapa mereka.

Karena itu, dia memberi mereka harapan. ⁸

"Tidakkah menurutmu ini terlalu berlebihan?" Saya bertanya kepada siswa LYM hari itu, sambil menunjuk gambar menara World Trade Center yang ditampilkan di pamflet mereka.

⁹

"Tidak mungkin, kawan. Saya katakan kita tidak mengambilnya cukup jauh!" salah satu anak menjawab.

—” “Dengar, saya tidak memilih Bush, dan saya juga tidak setuju dengan Perang Irak, tapi

“Tidak masalah siapa yang Anda pilih! Suara untuk siapa pun adalah suara untuk sistem korup dan menindas! Ada darah di tanganmu!”

“Permisi?”

Aku bahkan tidak tahu *bagaimana* meninju seseorang, namun aku mendapati diriku mengepalkan tanganku. Siapa sih yang orang ini pikir dia?

“Dengan berpartisipasi dalam sistem, Anda mengabadikannya,” lanjut anak itu, “dan karena itu terlibat dalam pembunuhan jutaan warga sipil tak berdosa di seluruh dunia. Ini, baca ini.” Dia menyodorkan pamflet ke arahku. Aku melirikinya, membalikinya.

“Itu benar-benar bodoh,” kataku.

“Diskusi” kami berlanjut seperti ini selama beberapa menit. Saat itu, saya tidak tahu lebih baik. Saya masih berpikir hal-hal seperti ini adalah tentang alasan dan bukti, bukan perasaan dan nilai. Dan nilai tidak dapat diubah melalui akal, hanya melalui pengalaman.

Akhirnya, setelah saya merasa baik dan kesal, saya memutuskan untuk pergi. Ketika saya mulai berjalan pergi, anak itu mencoba membuat saya mendaftar untuk sebuah seminar gratis. “Anda harus memiliki pikiran terbuka, kawan,” katanya. “Kebenaran itu menakutkan.”

Saya melihat ke belakang dan menjawab dengan kutipan Carl Sagan yang pernah saya baca di forum internet: “Saya pikir pikiran Anda sangat terbuka sehingga otak Anda jatuh!” ¹⁰

Saya merasa pintar dan sombong. Dia, mungkin, merasa pintar dan sombong. Tidak ada pikiran yang berubah hari itu.

Kita adalah orang yang paling mudah dipengaruhi ketika segala sesuatunya berada ¹¹ Ketika hidup kita dalam kondisi terburuknya. berantakan, itu menandakan bahwa nilai-nilai kita telah mengecewakan kita, dan kita dalam kegelapan mencari nilai-nilai baru untuk menggantikannya. Satu agama jatuh dan membuka ruang bagi yang berikutnya. Orang yang kehilangan kepercayaan pada Tuhan spiritual mereka akan mencari Tuhan duniawi. Orang yang kehilangan keluarga akan menyerahkan diri kepada ras, kepercayaan, atau bangsa mereka. Orang-orang yang kehilangan kepercayaan pada pemerintah atau negara mereka akan melihat ke ideologi ekstremis untuk memberi mereka harapan. ¹²

Ada alasan mengapa semua agama besar di dunia memiliki sejarah mengirim misionaris ke sudut-sudut termiskin dan paling miskin di dunia: orang yang kelaparan akan percaya apa pun jika itu akan membuat mereka tetap makan. Untuk agama baru Anda, yang terbaik adalah mulai mengkhhotbahkan pesan Anda kepada orang-orang yang hidupnya paling payah: orang miskin, orang buangan, orang yang dilecehkan dan dilupakan. Anda tahu, orang yang duduk di Facebook sepanjang hari. ¹³

Jim Jones membangun pengikutnya dengan merekrut para tunawisma dan terpinggirkan

minoritas dengan pesan sosialis yang dicacah dengan sikapnya sendiri (gila)

Kekristenan. Astaga, apa yang saya katakan? Yesus Kristus melakukan hal yang sama.

14

Budha juga. Musa—Anda mengerti. Para pemimpin agama berkhotbah kepada orang miskin dan tertindas dan diperbudak, memberi tahu mereka bahwa *mereka* pantas mendapatkan kerajaan surga —pada dasarnya, “persetan” terbuka dengan para elit korup saat itu. Ini adalah pesan yang mudah didapat.

Hari ini, menarik bagi yang putus asa lebih mudah dari sebelumnya. Yang Anda butuhkan hanyalah akun media sosial: mulailah memposting hal-hal ekstrem dan gila, dan biarkan algoritme melakukan sisanya. Semakin gila dan ekstrem postingan Anda, semakin banyak perhatian yang akan Anda kumpulkan, dan semakin banyak orang yang putus asa akan berbondong-bondong ke Anda seperti lalat hingga kotoran sapi. Ini tidak sulit sama sekali.

Tapi Anda tidak bisa begitu saja online dan mengatakan apa-apa. Tidak, Anda harus memiliki pesan (semi-) yang koheren. Anda harus memiliki visi. Karena mudah membuat orang gusar dan marah tentang apa pun—media berita telah menciptakan model bisnis yang utuh darinya. Tetapi untuk memiliki harapan, orang perlu merasa bahwa mereka adalah bagian dari gerakan yang lebih besar, bahwa mereka akan bergabung dengan pihak pemenang dalam sejarah.

Dan, untuk itu, Anda harus memberi mereka keyakinan.

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Langkah Kedua: Pilih Iman Anda

Kita semua harus memiliki keyakinan pada sesuatu. Tanpa iman, tidak ada harapan.

Orang-orang nonreligius tersinggung dengan kata *iman*, tetapi memiliki iman tidak bisa dihindari. Bukti dan sains didasarkan pada pengalaman masa lalu. Harapan didasarkan pada pengalaman masa depan. Dan Anda harus selalu mengandalkan keyakinan bahwa sesuatu akan terjadi lagi di masa depan. ¹⁵ Anda membayar hipotek Anda karena Anda memiliki keyakinan bahwa rumah itu ada dan kosong Anda adalah nyata. ¹⁶ Anda memberi tahu anak-anak Anda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mereka karena Anda yakin bahwa pendidikan mereka penting, bahwa itu akan membawa mereka menjadi orang dewasa yang lebih bahagia dan lebih sehat. Anda memiliki keyakinan bahwa kebahagiaan itu ada dan mungkin. Anda memiliki keyakinan bahwa hidup lebih lama itu sepadan, jadi Anda berusaha untuk tetap aman dan sehat. Anda memiliki keyakinan bahwa cinta itu penting, bahwa pekerjaan Anda penting, bahwa semua ini penting.

Jadi, tidak ada yang namanya ateis. Yah, agak. Tergantung apa yang Anda maksud. Maksud saya yang dilakukan oleh orang ateis adalah mereka tidak memiliki keyakinan, mereka hanya percaya. ¹⁷ "Tidak ada yang lebih penting dari iman" adalah pernyataan yang aneh. Ketika kita berbicara tentang iman, kita berbicara tentang keyakinan, bahwa tidak ada yang lebih penting dari apa pun.

Jadi, pada akhirnya, itu semua adalah iman. ¹⁸ Maka, pertanyaan pentingnya adalah: Iman pada apa? Apa yang kita pilih untuk percaya?

Apa pun yang diadopsi oleh Otak Perasaan kita sebagai nilai tertingginya, puncak hierarki nilai kita ini menjadi lensa yang melaluinya kita menafsirkan semua nilai lainnya.

Mari kita sebut nilai tertinggi ini sebagai "Nilai Tuhan". ¹⁹ Nilai Tuhan bagi sebagian orang adalah uang. Orang-orang ini melihat semua hal lain (keluarga, cinta, prestise, politik) melalui prisma uang. Keluarga mereka akan mencintainya hanya jika mereka menghasilkan cukup uang. Mereka akan dihormati hanya jika mereka punya uang. Semua konflik, frustrasi, kecemburuan, kecemasan—semuanya bermuara pada uang.

²⁰

Nilai Tuhan orang lain adalah cinta. Mereka memandang semua nilai lain melalui prisma cinta—mereka menentang konflik dalam segala bentuknya, menentang apa pun yang memisahkan atau memecah belah orang lain.

Jelas, banyak orang mengadopsi Yesus Kristus, atau Muhammad, atau Buddha, sebagai Nilai Ketuhanan mereka. Mereka kemudian menginterpretasikan semua yang mereka alami melalui

prisma ajaran pemimpin spiritual itu.

Nilai Tuhan beberapa orang adalah diri mereka sendiri — atau, lebih tepatnya, kesenangan dan kesenangan mereka sendiri. Inilah narsisme: agama pembesar diri. orang menempatkan ^{sendiri} ini keyakinan mereka pada superioritas dan kelayakan mereka sendiri.

Nilai Tuhan orang lain adalah orang lain. Ini sering disebut "ketergantungan".

²² Orang-orang ini memperoleh semua harapan dari hubungan mereka dengan individu lain dan mengorbankan diri mereka sendiri dan kepentingan mereka sendiri untuk individu itu. Mereka kemudian mendasarkan semua perilaku, keputusan, dan keyakinan mereka pada apa yang mereka pikir akan menyenangkan orang lain itu—Tuhan pribadi kecil mereka. Ini biasanya mengarah pada hubungan yang benar-benar kacau dengan — Anda dapat menebaknya — narsisis. Bagaimanapun, Nilai Ketuhanan narsisis adalah dirinya sendiri, dan Nilai Ketuhanan kodependen memperbaiki dan menyelamatkan si narsisis. Jadi, itu bekerja dengan cara yang benar-benar sakit dan kacau. (Tapi tidak juga.)

Semua agama harus dimulai dengan Nilai Ketuhanan yang berbasis keyakinan. Tidak peduli apa itu. Menyembah kucing, percaya pada pajak yang lebih rendah, tidak pernah membiarkan anak-anak Anda meninggalkan rumah—apa pun itu, adalah nilai berbasis keyakinan bahwa *satu hal* ini akan menghasilkan realitas masa depan terbaik, dan karena itu memberikan harapan terbesar. Kami kemudian mengatur hidup kami, dan semua nilai lainnya, di sekitar nilai itu. Kami mencari aktivitas yang mewujudkan keyakinan itu, gagasan yang mendukungnya, dan yang paling penting, komunitas yang membagikannya.

Sudah sekitar sekarang bahwa beberapa pembaca yang lebih berpikiran ilmiah mulai mengangkat tangan mereka dan menunjukkan bahwa ada hal-hal yang disebut *fakta* dan ada banyak bukti untuk menunjukkan bahwa fakta itu ada, dan kita tidak perlu memiliki keyakinan untuk mengetahui bahwa beberapa hal adalah nyata.

Cukup adil. Tapi ada satu hal tentang bukti: itu tidak mengubah apa pun. Bukti milik Otak Berpikir, sedangkan nilai ditentukan oleh Otak Perasaan. Anda tidak dapat memverifikasi nilai. Mereka, menurut definisi, subjektif dan sewenang-wenang. Oleh karena itu, Anda dapat berdebat tentang fakta sampai Anda murung, tetapi pada akhirnya, itu tidak masalah—orang menafsirkan pentingnya pengalaman mereka melalui nilai- *nilai mereka*. ²³

Jika sebuah meteorit menghantam sebuah kota dan membunuh separuh penduduknya, orang beragama über-tradisional akan melihat peristiwa itu dan mengatakan bahwa itu terjadi karena kota itu penuh dengan orang berdosa. Orang ateis akan melihatnya dan mengatakan bahwa itu adalah bukti bahwa tidak ada Tuhan (omong-omong, kepercayaan lain yang berbasis iman), bagaimana mungkin makhluk yang baik hati dan mahakuasa membiarkan hal mengerikan seperti itu terjadi? Seorang hedonis akan melihatnya dan memutuskan bahwa itu lebih menjadi alasan untuk berpesta, karena kita semua bisa mati kapan saja. Dan seorang kapitalis akan melihatnya dan mulai berpikir tentang bagaimana berinvestasi dalam teknologi pertahanan meteorit.

Bukti melayani kepentingan Nilai Tuhan, bukan sebaliknya.

Satu-satunya celah untuk pengaturan ini adalah ketika *bukti itu sendiri* menjadi Nilai Tuhan Anda. Agama yang dibangun di sekitar pemujaan bukti lebih dikenal sebagai "sains", dan itu bisa dibilang hal terbaik yang pernah kita lakukan sebagai spesies. Tapi kita akan membahas sains dan konsekuensinya di bab berikutnya.

Maksud saya adalah bahwa semua nilai adalah keyakinan berbasis keyakinan. Oleh karena itu, semua harapan (dan karena itu, semua agama) juga didasarkan pada iman, keyakinan bahwa sesuatu dapat menjadi penting dan berharga dan benar meskipun faktanya tidak akan pernah ada cara untuk memverifikasinya tanpa keraguan.

Untuk tujuan kita, saya telah mendefinisikan tiga jenis agama, masing-masing jenis berdasarkan a berbagai jenis Nilai Tuhan:

agama-agama rohani. Agama spiritual menarik harapan dari kepercayaan supernatural, atau kepercayaan pada hal-hal yang ada di luar alam fisik atau material. Agama-agama ini mencari masa depan yang lebih baik di luar dunia dan kehidupan ini. Kristen, Islam, Yudaisme, animisme, dan mitologi Yunani adalah contoh agama spiritual.

Agama ideologis. Agama-agama ideologis menarik harapan dari alam. Mereka mencari keselamatan dan pertumbuhan dan mengembangkan keyakinan berbasis iman mengenai dunia ini dan kehidupan ini. Contohnya termasuk kapitalisme, komunisme, lingkungan, liberalisme, fasisme, dan libertarianisme.

agama antar pribadi. Agama interpersonal menarik harapan dari orang lain dalam hidup kita. Contoh agama interpersonal termasuk cinta romantis, anak-anak, pahlawan olahraga, pemimpin politik, dan selebriti.

Agama spiritual berisiko tinggi/berhadiah tinggi. Mereka membutuhkan, sejauh ini, keterampilan dan karisma paling banyak untuk memulai. Tetapi mereka juga membayar paling banyak dalam hal loyalitas dan manfaat pengikut. (Maksud saya, apakah Anda *pernah melihat Vatikan?* Astaga.)

Dan jika Anda membangunnya dengan sangat baik, itu akan bertahan lama setelah Anda mati.

Agama-agama ideologis memainkan permainan pembentukan agama pada "Kesulitan Normal". Agama-agama ini membutuhkan banyak usaha dan usaha untuk menciptakannya, tetapi mereka cukup umum. Tetapi karena mereka sangat umum, mereka menghadapi banyak persaingan untuk mendapatkan harapan orang. Mereka sering digambarkan sebagai "tren" budaya, dan memang, beberapa dari mereka bertahan lebih dari beberapa tahun atau dekade. Hanya yang terbaik yang bertahan selama beberapa abad.

Terakhir, agama antarpribadi memainkan permainan pembentukan agama dalam mode "Mudah". Itu karena agama antarpribadi sama umum dengan orang itu sendiri. Hampir semua dari kita, pada titik tertentu dalam hidup kita, sepenuhnya menyerahkan diri dan harga diri kita kepada individu lain. Agama antarpribadi terkadang dialami sebagai remaja, semacam cinta yang naif dan itu adalah jenis kotoran yang harus Anda derita sebelum Anda bisa tumbuh darinya.

Mari kita mulai dengan agama-agama spiritual, karena mereka memiliki taruhan tertinggi dan bisa dibilang sebagai agama paling penting dalam sejarah manusia.

Agama Rohani

Dari ritual pagan dan kebinatangan budaya manusia purba, hingga dewa-dewa pagan kuno, hingga agama monoteistik agung yang masih ada hingga sekarang, sebagian besar sejarah manusia telah didominasi oleh kepercayaan pada kekuatan supernatural dan, yang paling penting, harapan bahwa tindakan dan keyakinan tertentu dalam kehidupan *ini* akan mengarah pada penghargaan dan peningkatan di kehidupan *selanjutnya*.

Kekhawatiran akan kehidupan selanjutnya berkembang karena sebagian besar sejarah manusia, semuanya benar-benar kacau dan 99 persen populasi tidak memiliki harapan akan peningkatan materi atau fisik dalam kehidupan mereka. Jika Anda berpikir hal-hal buruk hari ini, pikirkan saja wabah yang memusnahkan sepertiga populasi di seluruh benua,

²⁴ atau perang yang melibatkan penjualan puluhan ribu anak sebagai budak. ²⁵

Kenyataannya, keadaan di masa lalu begitu buruk sehingga satu-satunya cara untuk membuat semua orang tetap waras adalah dengan menjanjikan mereka harapan di akhirat. Agama jadul menyatukan struktur masyarakat karena memberikan jaminan kepada massa bahwa penderitaan mereka bermakna, bahwa Tuhan mengawasi, dan bahwa mereka akan diberi upah yang semestinya.

Jika Anda belum menyadarinya, agama-agama spiritual sangat tangguh. Mereka bertahan ratusan, jika bukan ribuan, tahun. Ini karena kepercayaan supernatural tidak pernah bisa dibuktikan atau dibantah. Oleh karena itu, begitu suatu kepercayaan supernatural dimasukkan sebagai Nilai Ketuhanan seseorang, hampir tidak mungkin untuk menghilangkannya.

Agama-agama spiritual juga kuat karena mereka sering mendorong harapan melalui kematian, yang memiliki efek samping yang baik untuk membuat banyak orang rela mati demi keyakinan mereka yang tidak dapat diverifikasi. Sulit untuk bersaing dengan itu.

Agama Ideologis

Agama ideologis membangkitkan harapan dengan membangun jaringan kepercayaan bahwa tindakan tertentu akan menghasilkan hasil yang lebih baik dalam kehidupan *ini* hanya jika tindakan tersebut diadopsi oleh masyarakat luas. Ideologi biasanya adalah "isme": libertarianisme, nasionalisme, materialisme, rasisme, seksisme, veganisme, komunisme, kapitalisme, sosialisme, fasisme, sinisme, skeptisisme, dll. Tidak seperti agama spiritual, ideologi dapat diverifikasi hingga tingkat yang berbeda-beda. Anda secara teoritis dapat menguji untuk melihat apakah bank sentral membuat sistem keuangan lebih atau kurang stabil, apakah demokrasi membuat masyarakat lebih adil, apakah pendidikan membuat orang lebih jarang menghancurkan satu sama lain, tetapi pada titik tertentu, sebagian besar ideologi masih mengandalkan iman. Ada dua alasan untuk ini. Yang pertama adalah bahwa beberapa hal sangat sulit, jika bukan tidak mungkin, untuk diuji dan diverifikasi. Yang lainnya adalah bahwa banyak ideologi bergantung pada setiap orang di masyarakat yang memiliki keyakinan pada hal yang sama.

Misalnya, Anda tidak dapat membuktikan secara ilmiah bahwa uang pada dasarnya ada berharga. Tapi kita semua percaya itu, jadi itu. ²⁶ Anda juga tidak dapat membuktikan bahwa nasional kewarganegaraan adalah hal yang nyata, atau bahkan sebagian besar etnis ada. ²⁷ Ini semua keyakinan yang dibangun secara sosial bahwa kita semua telah membeli, diambil pada iman.

Masalah dengan bukti dan ideologi adalah bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk mengambil sedikit bukti dan menjalankannya, menggeneralisasi beberapa ide sederhana ²⁸ Ini adalah narsisme populasi dan planet ini. kebutuhan kita untuk menemukan kepentingan diri kita, Otak Perasaan kita mengamuk. Jadi, meskipun ideologi tunduk pada bukti dan verifikasi, kami tidak benar-benar pandai memverifikasinya. ²⁹ Umat manusia begitu luas dan kompleks sehingga otak kita kesulitan mencerna semuanya. Terlalu banyak variabel untuk dipelajari. Otak memiliki beberapa keyakinan yang diambil pada iman untuk seperti rasisme atau seksisme tetap ada karena ketidaktahuan jauh lebih banyak daripada kebencian. Dan orang-orang berpegang pada ideologi-ideologi buruk itu karena, sayangnya, mereka menawarkan beberapa harapan kepada para penganutnya.

Agama-agama ideologis sulit untuk dimulai, tetapi mereka jauh lebih umum daripada agama-agama spiritual. Yang harus Anda lakukan adalah menemukan beberapa penjelasan yang terdengar masuk akal mengapa semuanya kacau dan kemudian memperkirakannya di seluruh populasi yang luas dengan cara yang memberi orang harapan, dan voila! Anda sendiri memiliki agama ideologis. Jika Anda telah hidup selama lebih dari dua puluh tahun, pasti Anda telah melihat ini terjadi beberapa kali sekarang. Dalam hidup saya sendiri telah ada gerakan yang mendukung hak-hak LGBTQ, penelitian sel induk, dan dekriminasi penggunaan narkoba. Faktanya, banyak hal yang membuat semua orang kehilangan akal saat ini adalah fakta bahwa ideologi tradisional, nasionalis, dan populis memenangkan kekuatan politik di sebagian besar dunia, dan ideologi ini berusaha untuk membongkar banyak pekerjaan yang dilakukan oleh neoliberal, ideologi globalis, feminis, dan pencinta lingkungan pada akhir abad kedua puluh.

Agama Antarpribadi

Setiap hari Minggu, jutaan orang berkumpul untuk menatap lapangan hijau yang kosong. Lapangan memiliki garis-garis putih yang dicat di atasnya. Jutaan orang ini semuanya setuju untuk percaya (dengan keyakinan) bahwa garis-garis ini berarti sesuatu yang penting. Kemudian, lusinan pria (atau wanita) yang kuat turun ke lapangan, berbaris dalam formasi yang tampaknya sewenang-wenang, dan melempar (atau menendang) di sekitar sepotong kulit. Tergantung ke mana potongan kulit ini pergi dan kapan, satu kelompok orang bersorak, dan kelompok lain menjadi sangat marah.

Olahraga adalah salah satu bentuk agama. Mereka adalah sistem nilai arbitrer yang dirancang untuk

memberi orang harapan. Pukul bola di sini, dan Anda adalah pahlawan! Tendang bola di sana, dan Anda kalah! Olahraga mendewakan beberapa individu dan menjelekkan orang lain. Ted Williams adalah pemukul bisbol terbaik yang pernah ada, dan oleh karena itu, menurut beberapa orang, seorang pahlawan Amerika, ikon, panutan. Atlet-atlet lain dibenci karena tampil pendek, karena menyia-nyiakan bakat mereka, karena mengkhianati pengikut mereka. ³⁰ Namun, ada contoh yang lebih besar dari agama antarpribadi selain olahraga: politik. Di seluruh dunia, kita berkumpul di bawah seperangkat nilai yang sama dan memutuskan untuk memberikan otoritas, kepemimpinan, dan kebajikan kepada sejumlah kecil orang.

Seperti garis di lapangan sepak bola, sistem politik seluruhnya dibuat, posisi kekuasaan ada hanya karena kepercayaan penduduk. Dan apakah itu demokrasi atau kediktatoran, hasilnya sama: sekelompok kecil pemimpin diidolakan dan diagungkan (atau dibenci) dalam kesadaran sosial.

31

Agama antarpribadi memberi kita harapan bahwa manusia lain akan memberi kita keselamatan dan kebahagiaan, bahwa satu individu (atau kelompok individu) lebih unggul dari yang lain. Agama antarpribadi terkadang digabungkan dengan kepercayaan supernatural dan kepercayaan ideologis, menghasilkan paria, martir, pahlawan, dan orang suci.

Banyak agama antarpribadi kita berkembang di sekitar para pemimpin kita. Seorang presiden atau selebritas yang karismatik yang tampaknya memahami semua yang kita lalui dapat mendekati tingkat Nilai Tuhan di mata kita, dan banyak dari apa yang kita anggap benar atau salah disaring melalui apa yang baik atau buruk untuk Pemimpin Terkasih kita.

Fandom, secara umum, adalah jenis agama tingkat rendah. Penggemar Will Smith atau Katy Perry atau Elon Musk mengikuti semua yang dilakukan orang tersebut, berpegang pada setiap kata yang dia katakan, dan datang untuk melihatnya sebagai orang yang diberkati atau benar dalam beberapa cara. Pemujaan terhadap sosok tersebut memberikan harapan masa depan yang lebih baik bagi para penggemarnya, meski dalam bentuk sesuatu yang sederhana seperti film, lagu, atau penemuan masa depan.

Tetapi agama antarpribadi yang paling penting adalah hubungan keluarga dan romantis kita. Keyakinan dan emosi yang terlibat dalam hubungan ini adalah ³² Setiap keluarga memiliki sifat semuanya sama-sama didasarkan pada keyakinan. mini-gereja sendiri, sekelompok orang yang ditetapkan iman, percaya bahwa menjadi bagian dari kelompok akan memberi hidup mereka makna, harapan, dan keselamatan. Cinta romantis, tentu saja, bisa menjadi pengalaman quasi-spiritual.

33 Kita tampaknya kehilangan diri kita sendiri

pada seseorang yang membuat kita jatuh cinta, memutar segala macam narasi tentang signifikansi kosmik dari hubungan tersebut.

Baik atau buruk, peradaban modern sebagian besar telah mengasingkan kita dari agama dan suku kecil antarpribadi ini dan menggantikannya dengan nasionalis besar. ³⁴ Ini adalah kabar baik bagi Anda internasionalis. sesama pembangun agama, karena kita tidak punya agama yang ideologis yang harus dipotong untuk membuat pengikut kita terikat secara emosional dengan kita.

Karena, seperti yang akan kita lihat, agama adalah tentang keterikatan emosional. Dan cara terbaik untuk membangun keterikatan itu adalah dengan membuat orang berhenti berpikir kritis.

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Langkah Tiga: Membatalkan Semua Kritik atau Luar bertanya

Sekarang setelah agama Anda yang masih baru memiliki prinsip inti iman, Anda perlu menemukan cara untuk melindungi iman itu dari kritik tak terelakkan yang akan dilontarkan.

Triknnya adalah dengan mengadopsi keyakinan yang menciptakan dikotomi kita-versus-mereka yang memperkuat diri—yaitu, menciptakan persepsi tentang “kita” versus “mereka” sedemikian rupa sehingga siapa pun yang mengkritik atau mempertanyakan “kita” segera menjadi a “mereka.”

Ini terdengar sulit, tetapi sebenarnya cukup mudah. Berikut beberapa contohnya:

- Jika Anda tidak mendukung perang, maka Anda mendukung teroris.
- Tuhan menciptakan sains untuk menguji iman kita kepada Tuhan. Oleh karena itu, segala sesuatu yang bertentangan dengan Alkitab hanyalah ujian iman kita kepada Tuhan.
- Siapapun yang mengkritik feminisme adalah seksis.
- Siapapun yang mengkritik kapitalisme adalah komunis.
- Siapapun yang mengkritik presiden adalah pengkhianat.
- Siapapun yang berpikir Kobe Bryant lebih baik dari Michael Jordan tidak mengerti bola basket; oleh karena itu, pendapat apa pun yang mereka pegang tentang bola basket tidak valid.

Inti dari dikotomi kita-versus-mereka yang salah ini adalah untuk memotong semua alasan atau diskusi sebelum pengikut Anda mulai mempertanyakan keyakinan mereka.

Dikotomi kita-versus-mereka yang salah ini memiliki manfaat tambahan karena selalu menghadirkan musuh bersama bagi kelompok.

Musuh bersama sangat penting. Saya tahu kita semua suka berpikir bahwa kita lebih suka hidup di dunia yang damai dan harmonis, tapi jujur, dunia seperti itu tidak akan bertahan lebih dari beberapa menit. Musuh bersama menciptakan persatuan dalam agama kita. Beberapa jenis kambing hitam, apakah dibenarkan atau tidak, diperlukan [35](#) Dikotomi kita-versus-mereka menyalahkan atas rasa sakit kita dan mempertahankan harapan

kita. kita musuh yang sangat kita dambakan.

Lagi pula, Anda harus bisa melukis gambar yang sangat sederhana untuk pengikut Anda. Ada yang mendapatkan “itu” dan ada yang tidak mendapatkan “itu”. Mereka yang mendapatkannya akan menyelamatkan dunia. Mereka yang tidak mendapatkannya akan menghancurkannya.

Akhir dari diskusi. Apapun “itu” tergantung pada keyakinan apa pun yang Anda coba

jual—Yesus, Muhammad, libertarianisme, diet bebas gluten, puasa intermiten, tidur di kamar hiperbarik, dan hidup dari es loli. Juga, tidak cukup untuk memberi tahu pengikut Anda bahwa orang yang tidak percaya itu jahat. Anda harus menjelekkan mereka. Mereka adalah kejatuhan dari segala sesuatu yang baik dan suci. Mereka merusak segalanya. Mereka *jahat sekali*.

Anda kemudian harus meyakinkan pengikut Anda bahwa sangat penting bahwa setiap orang yang tidak mendapatkan "itu" dihentikan, apa pun yang terjadi. Orang berada di dekat bagian atas hierarki nilai atau di bagian bawah; tidak ada perantara dalam agama kita.

36

Semakin banyak ketakutan, semakin baik. Berbohong sedikit jika Anda harus—ingat, orang secara naluriah ingin merasa seolah-olah mereka sedang berperang, untuk percaya bahwa mereka adalah pejuang suci keadilan dan kebenaran dan keselamatan. Jadi, katakan apa pun yang perlu Anda katakan. Buat mereka merasakan membenaran diri itu untuk menjaga agama tetap berjalan.

Di sinilah teori konspirasi berguna. Bukan hanya vaksin yang menyebabkan autisme; itu karena industri medis dan farmasi menjadi kaya dengan menghancurkan keluarga semua orang. Bukan hanya para pemilih yang pro memiliki pandangan berbeda tentang status biologis janin; mereka adalah tentara yang dikirim oleh Setan untuk menghancurkan keluarga Kristen yang baik. Bukan hanya bahwa perubahan iklim adalah tipuan; itu adalah tipuan yang dibuat oleh pemerintah Cina untuk memperlambat ekonomi AS dan mengambil alih dunia. 37

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Langkah Empat: Pengorbanan Ritual untuk Boneka—Sangat Mudah, Siapapun Bisa Melakukannya!

Tumbuh di Texas, Yesus dan sepak bola adalah satu-satunya dewa yang penting. Dan sementara saya belajar untuk menikmati sepak bola meskipun buruk dalam hal itu, seluruh hal Yesus tidak pernah masuk akal bagi saya. Yesus hidup, tetapi kemudian dia mati, tetapi kemudian dia hidup kembali, lalu dia mati lagi. Dan dia adalah seorang pria, tetapi dia juga Tuhan, dan sekarang dia adalah sejenis manusia-dewa-roh-hal yang mencintai semua orang selamanya (kecuali mungkin orang gay, tergantung pada siapa Anda bertanya). Semua itu menurut saya agak sewenang-wenang, dan saya merasa—bagaimana saya mengatakan ini?—seperti orang-orang hanya mengada-ada.

Jangan salah paham: Saya dapat mendukung sebagian besar ajaran moral Kristus: bersikap baik dan kasihilah sesamamu dan semua hal itu. Kelompok pemuda sebenarnya sangat menyenangkan. (Perkemahan Yesus mungkin adalah kegiatan musim panas yang paling diremehkan sepanjang masa.) Dan gereja biasanya memiliki kue gratis yang disembunyikan di suatu tempat, di beberapa ruangan, setiap Minggu pagi, yang, ketika Anda masih kecil, sangat menyenangkan.

Tetapi jika saya jujur, saya tidak suka menjadi seorang Kristen, dan saya tidak menyukainya karena alasan yang sangat bodoh: orang tua saya menyuruh saya memakai pakaian yang lusuh. Betul sekali. Saya mempertanyakan iman keluarga saya dan menjadi ateis pada usia dua belas tahun karena suspender anak-anak dan dasi kupu-kupu.

Saya ingat bertanya kepada ayah saya, “Jika Tuhan sudah mengetahui segalanya dan mencintai saya apa pun yang terjadi, mengapa dia peduli dengan apa yang saya kenakan di hari Minggu?” Ayah akan membuatku diam. “Tetapi Ayah, jika Tuhan akan mengampuni dosa-dosa kita, apa pun yang terjadi, mengapa tidak berbohong dan menipu dan mencuri sepanjang waktu?” diam lagi. “Tapi, Ayah—”

Masalah gereja tidak pernah benar-benar berhasil bagi saya. Saya menyelundupkan T-shirt Nine Inch Nails ke sekolah Minggu sebelum bola saya benar-benar jatuh, dan beberapa tahun kemudian, saya berjuang melalui buku Nietzsche pertama saya. Dari sana, semuanya menurun. Saya mulai berakting. Saya ditebus di sekolah minggu untuk pergi merokok di tempat parkir sebelah. Sudah berakhir; Aku sedikit kafir.

Pertanyaan terbuka dan skeptisisme akhirnya menjadi sangat buruk sehingga guru Sekolah Minggu saya membawa saya ke samping suatu pagi dan membuat saya kesepakatan: dia akan memberi saya nilai sempurna di kelas konfirmasi kami dan memberi tahu orang tua saya bahwa saya adalah siswa teladan selama saya berhenti mempertanyakan inkonsistensi logis dari Alkitab di depan semua anak-anak lain. Saya setuju.

Ini mungkin tidak akan mengejutkan Anda, tetapi saya tidak terlalu spiritual—tidak

kepercayaan supernatural bagi saya, terima kasih. Saya mendapatkan kesenangan sakit dari kekacauan dan ketidakpastian. Sayangnya, ini telah mengutuk saya ke dalam kehidupan perjuangan dengan Kebenaran yang Tidak Nyaman. Tapi itu adalah sesuatu yang saya terima tentang diri saya sendiri.

Sekarang setelah saya lebih tua, saya mendapatkan seluruh hal dandanan untuk Yesus. Terlepas dari apa yang saya pikirkan saat itu, itu bukan tentang orang tua saya (atau Tuhan) yang menyiksa saya. Itu tentang rasa hormat. Dan bukan kepada Tuhan, tetapi kepada masyarakat, kepada agama. Berdandan pada hari Minggu adalah tentang memberi sinyal kebajikan kepada pengunjung gereja lainnya, "Hal-hal tentang Yesus ini adalah bisnis yang *serius* ." Itu bagian dari dinamika kita-lawan-mereka. Ini menandakan bahwa Anda adalah "kami" dan Anda harus diperlakukan seperti itu.

Dan kemudian ada jubah . . . Pernah memperhatikan bahwa saat-saat terpenting dalam hidup selalu ditemani oleh seseorang yang berjubah? Pernikahan, wisuda, pemakaman, sidang pengadilan, sidang komite yudisial, operasi jantung terbuka, pembaptisan, dan ya, bahkan khotbah gereja.

Saya pertama kali memperhatikan hal jubah ketika saya lulus dari perguruan tinggi. Saya mabuk dan tidur sekitar tiga jam ketika saya tersandung ke tempat duduk saya untuk memulai. Saya melihat sekeliling dan berpikir, sial, saya belum pernah melihat banyak orang mengenakan jubah di satu tempat sejak saya pergi ke gereja. Kemudian saya melihat ke bawah dan, dengan ngeri saya, menyadari bahwa saya adalah salah satu dari mereka.

Jubah, isyarat visual yang menandakan status dan kepentingan, adalah bagian dari ritual. Dan kita membutuhkan ritual karena ritual membuat nilai-nilai kita menjadi nyata. Anda tidak bisa memikirkan cara Anda untuk menilai sesuatu. Anda harus menjalaninya. Anda harus mengalaminya. Dan salah satu cara untuk memudahkan orang lain untuk hidup dan mengalami suatu nilai adalah dengan membuat pakaian lucu untuk mereka pakai dan kata-kata yang terdengar penting untuk mereka ucapkan—singkatnya, untuk memberi mereka ritual. Ritual adalah representasi visual dan pengalaman dari apa yang kita anggap penting. Itu sebabnya setiap agama yang baik memilikinya.

Ingat, emosi *adalah* tindakan; keduanya adalah satu dan sama. Oleh karena itu, untuk memodifikasi (atau memperkuat) hierarki nilai Otak Perasaan, Anda memerlukan beberapa tindakan yang mudah diulang namun benar-benar unik dan dapat diidentifikasi untuk dilakukan orang. Di situlah ritual masuk.

Ritual dirancang untuk diulang dalam jangka waktu yang lama, yang hanya membuat mereka merasa lebih penting—bagaimanapun juga, tidak sering Anda melakukan hal yang sama persis seperti yang dilakukan orang lima ratus tahun yang lalu. Itu omong kosong yang berat. Ritual juga simbolis. Sebagai nilai, mereka juga harus mewujudkan beberapa cerita atau narasi. Gereja memiliki orang-orang berjubah yang mencelupkan roti ke dalam anggur (atau jus anggur) dan memberikannya kepada sekelompok orang untuk mewakili tubuh Kristus. Simbolisme melambangkan pengorbanan Kristus (ia tidak pantas mendapatkannya!) untuk keselamatan kita (kami juga tidak, tapi itulah mengapa itu kuat!).

Negara-negara membuat ritual di sekitar pendirian mereka atau di sekitar perang yang mereka menangkan (atau kalah). Kami berbaris dalam parade dan mengibarkan bendera dan menembakkan kembang api dan ada perasaan bersama bahwa itu semua menandakan sesuatu yang berharga dan berharga.

Pasangan menikah menciptakan ritual dan kebiasaan kecil mereka sendiri, lelucon batin mereka, semua untuk menegaskan kembali nilai hubungan mereka, agama interpersonal pribadi mereka sendiri.

Ritual menghubungkan kita dengan masa lalu. Mereka menghubungkan kita dengan nilai-nilai kita. Dan mereka menegaskan siapa kita.

Ritual biasanya tentang pengorbanan. Di masa lalu, para pendeta dan kepala suku akan benar-benar membunuh orang di altar, kadang-kadang merobek jantung mereka yang masih berdetak, dan orang-orang akan berteriak dan memukul drum dan melakukan segala macam hal gila. 38 Pengorbanan ini dilakukan untuk menenangkan dewa yang marah, atau memastikan panen yang baik, atau menghasilkan sejumlah hasil lain yang diinginkan. Tetapi alasan sebenarnya untuk pengorbanan ritual lebih dalam dari itu.

Manusia sebenarnya adalah makhluk yang diliputi rasa bersalah yang mengerikan. Katakanlah Anda menemukan dompet dengan seratus dolar di dalamnya tetapi tidak ada ID atau info lain tentang siapa pemiliknya. Tidak ada orang di sekitar, dan Anda tidak tahu bagaimana menemukan pemiliknya, jadi Anda menyimpannya. Hukum Emosi Pertama Newton menyatakan bahwa setiap tindakan menghasilkan reaksi emosional yang sama besar dan berlawanan arah. Dalam hal ini, sesuatu yang baik terjadi pada Anda tanpa Anda layak mendapatkannya. Tandai rasa bersalah.

Sekarang pikirkan seperti ini: Anda ada. Anda tidak melakukan apa pun untuk pantas ada. Anda bahkan tidak tahu *mengapa* Anda mulai eksis; Anda baru saja melakukannya. Boom— Anda memiliki kehidupan. Dan Anda tidak tahu dari mana asalnya atau mengapa. Jika Anda percaya Tuhan memberikannya kepada Anda, maka, sial! Apakah Anda berutang banyak waktu kepada-Nya! Tetapi bahkan jika Anda tidak percaya pada Tuhan—sial, Anda diberkati dengan *kehidupan*! Apa yang pernah Anda lakukan untuk mendapatkan *itu*? Bagaimana Anda bisa hidup sedemikian rupa untuk membuat hidup Anda berharga?

Ini adalah pertanyaan yang konstan, namun tidak dapat dijawab tentang kondisi manusia, dan mengapa rasa bersalah yang melekat pada kesadaran adalah landasan dari hampir setiap agama spiritual.

Pengorbanan-pengorbanan yang muncul dalam agama-agama spiritual kuno dilakukan untuk memberi para penganutnya perasaan membayar utang itu, menjalani kehidupan yang berharga itu.

Meskipun di masa lalu, mereka benar-benar mengorbankan manusia—kehidupan untuk kehidupan—pada akhirnya, orang-orang menjadi cerdas dan menyadari bahwa Anda dapat *secara simbolis* mengorbankan kehidupan (milik Yesus, atau siapa pun) demi keselamatan seluruh umat manusia. Dengan begitu, kami tidak harus terus membersihkan darah dari altar setiap hari. (Dan lalat-lalat itu—bahkan jangan biarkan saya memulainya.)

Sebagian besar praktik keagamaan dikembangkan untuk mengurangi rasa bersalah. Anda bahkan dapat mengatakan bahwa sebenarnya doa adalah: episode-episode pengurangan rasa bersalah yang kecil.

Anda tidak berdoa kepada Tuhan untuk mengatakan, “Persetan, ya. aku luar biasa!” Tidak. Doa itu seperti jurnal rasa syukur sebelum ada jurnal rasa syukur: “Terima kasih Tuhan, karena telah membiarkan saya ada, meskipun terkadang menjadi saya itu menyebalkan. Maaf saya berpikir dan melakukan semua hal buruk itu.” Ledakan! Rasa bersalah hilang, setidaknya untuk sementara waktu.

Agama-agama ideologis menangani pertanyaan rasa bersalah jauh lebih efisien daripada agama-agama spiritual. Bangsa mengarahkan perasaan bersalah eksistensial orang-orang terhadap layanan — “Negara kami memberi Anda kesempatan ini, jadi kenakan seragam sialan dan berjuang untuk melindungi mereka.” Ideologi sayap kanan biasanya menganggap pengorbanan yang diperlukan dalam hal melindungi negara dan keluarga seseorang. Ideologi sayap kiri biasanya melihat pengorbanan yang diperlukan sebagai menyerah untuk kebaikan yang lebih besar dari semua masyarakat.

Akhirnya, dalam agama antarpribadi, mengorbankan diri sendiri menghasilkan rasa romantis dan kesetiaan. (Pikirkan tentang pernikahan: Maksud saya, Anda berdiri di *altar* dan berjanji untuk memberikan hidup Anda kepada orang lain ini.) Kita semua berjuang dengan perasaan bahwa kita layak untuk dicintai. Bahkan jika orang tua Anda hebat, Anda terkadang bertanya-tanya, wow, mengapa saya? Apa yang saya lakukan untuk mendapatkan ini? Agama interpersonal memiliki segala macam ritual dan pengorbanan yang dirancang untuk membuat orang merasa bahwa mereka layak untuk dicintai. Cincin, hadiah, hari jadi, menyeka kotoran dari lantai saat aku ketinggalan toilet —hal-hal kecil yang menambah satu hal besar. Sama-sama sayang.

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Langkah Kelima: Janjikan Surga, Bebaskan Neraka

Jika Anda telah sampai sejauh ini dalam memulai agama Anda sendiri, itu berarti Anda telah mengumpulkan sekelompok orang baik yang putus asa dengan putus asa menghindari Kebenaran yang Tidak Nyaman dengan mempelajari banyak omong kosong yang Anda buat, mengabaikan teman-teman mereka, dan memberi tahu keluarga mereka untuk bercinta.

Sekarang saatnya untuk serius.

Keindahan sebuah agama adalah semakin Anda menjanjikan keselamatan, pencerahan, perdamaian dunia, kebahagiaan sempurna, atau apa pun kepada pengikut Anda, semakin mereka gagal memenuhi janji itu. Dan semakin mereka gagal memenuhi janji itu, semakin mereka akan menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah. Dan semakin mereka menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah, semakin mereka akan melakukan apa pun yang Anda perintahkan untuk menebusnya.

Beberapa orang mungkin menyebut ini siklus pelecehan psikologis. Tapi jangan biarkan istilah seperti itu merusak kesenangan kita.

Skema piramida melakukan ini dengan sangat baik. Anda memberi bajingan sejumlah uang untuk sekelompok produk yang tidak Anda inginkan atau butuhkan dan kemudian Anda menghabiskan tiga bulan berikutnya dengan putus asa mencoba membuat orang lain mendaftar untuk skema di bawah Anda dan juga membeli dan menjual produk yang tidak diinginkan atau dibutuhkan siapa pun .

Dan itu tidak berhasil.

Kemudian, alih-alih mengenali yang sudah jelas (produknya adalah satu penipuan besar yang menjual penipuan ke penipuan untuk menjual lebih banyak penipuan), Anda menyalahkan diri sendiri—karena, lihat, orang di puncak piramida memiliki *Ferrari!* Dan *Anda* menginginkan Ferrari. Jadi, jelas masalahnya pasti *kamu*, kan?

Untungnya, pria dengan Ferrari itu dengan murah hati setuju untuk mengadakan seminar untuk membantu Anda menjual lebih banyak omong kosong yang tidak diinginkan orang yang kemudian akan mencoba menjual lebih banyak omong kosong. . . . dan seterusnya.

Dan di seminar tersebut, sebagian besar waktu dihabiskan untuk menyemangati Anda dengan musik dan nyanyian dan menciptakan dikotomi kita-lawan-mereka ("Pemenang tidak pernah menyerah! Pecundang percaya itu tidak akan berhasil untuk mereka!"), dan Anda keluar dari seminar benar-benar termotivasi dan bersemangat, tetapi masih tidak tahu bagaimana menjual apa pun, terutama omong kosong yang tidak diinginkan siapa pun. Dan alih-alih marah pada agama berbasis uang yang Anda beli, Anda malah marah pada diri sendiri. Anda menyalahkan diri sendiri karena gagal memenuhi Nilai Tuhan Anda, terlepas dari betapa kelirunya

bahwa Nilai Tuhan itu.

Anda dapat melihat siklus keputusan yang sama ini terjadi di berbagai bidang lainnya. Rencana kebugaran dan diet, aktivisme politik, seminar swadaya, perencanaan keuangan, mengunjungi nenek Anda di hari libur—pesannya selalu sama: semakin banyak Anda melakukannya, semakin banyak Anda diberitahu bahwa Anda perlu melakukannya untuk akhirnya mengalami kepuasan yang telah Anda janjikan. Namun kepuasan itu tidak pernah datang.

Lihat, waktu istirahat sebentar. Biarkan saya menjadi orang yang menyampaikan kabar buruk kepada Anda: rasa sakit manusia seperti permainan Whac-A-Mole. Setiap kali Anda merobohkan satu jenis rasa sakit, rasa sakit lainnya muncul. Dan semakin cepat Anda memukul mereka, semakin cepat mereka kembali.

Rasa sakitnya mungkin menjadi lebih baik, mungkin berubah bentuk, mungkin lebih sedikit bencana setiap waktu. Tapi itu akan selalu ada. Itu bagian dari kita.

40

Ini adalah kita.

Banyak juru bicara agama di luar sana menghasilkan banyak uang dengan mengklaim bahwa mereka dapat mengalahkan rasa sakit dari permainan Whac-A-Mole untuk Anda, sekali dan untuk semua. Tapi kenyataannya adalah bahwa tidak *ada akhir untuk rasa sakit tahi lalat*. Semakin cepat Anda memukul mereka, semakin cepat mereka kembali. Dan begitulah cara semua kano douche dalam permainan agama bertahan dalam bisnis begitu lama: alih-alih mengakui bahwa permainan itu dicurangi, bahwa sifat manusia kita pada dasarnya dirancang untuk menimbulkan rasa sakit, mereka menyalahkan Anda karena tidak memenangkan permainan. Atau, lebih buruk lagi, mereka menyalahkan beberapa “mereka” yang samarsingkirkan saja “mereka”, kita semua akan berhenti menderita. Janji jari kelingking.⁴¹ samar. Jika kita bisa Tapi itu tidak bekerja, baik. Itu hanya memindahkan rasa sakit dari satu populasi ke populasi lain, dan memperkuatnya.

Karena, serius, jika seseorang benar-benar dapat menyelesaikan semua masalah Anda, mereka akan gulung tikar pada Selasa depan (atau dicopot dari kantor minggu depan).

Para pemimpin membutuhkan pengikut mereka untuk terus-menerus tidak puas; itu bagus untuk bisnis kepemimpinan. Jika semuanya sempurna dan hebat, tidak akan ada alasan untuk mengikuti siapa pun. Tidak ada agama yang akan membuat Anda merasa bahagia dan damai sepanjang waktu. Tidak ada negara yang akan merasa sepenuhnya adil dan aman. Tidak ada filsafat politik yang akan menyelesaikan masalah setiap orang sepanjang waktu. Kesetaraan sejati tidak akan pernah bisa dicapai; seseorang di suatu tempat akan selalu kacau. Kebebasan sejati tidak benar-benar ada karena kita semua harus mengorbankan beberapa otonomi untuk stabilitas.

Tidak seorang pun, tidak peduli seberapa besar Anda mencintai mereka atau mereka mencintai Anda, akan pernah membebaskan rasa bersalah internal yang Anda rasakan hanya karena ada. Ini semua kacau. Semuanya kacau. Itu selalu dan akan selalu begitu. Tidak ada solusi, hanya langkah-langkah sementara, hanya peningkatan bertahap, hanya bentuk kekejaman yang sedikit lebih baik daripada yang lain. Dan inilah saatnya kita berhenti berlari dari itu dan, sebagai gantinya,

42 merangkulnya.

Ini dunia kita yang kacau. Dan kita yang kacau di dalamnya.

BAGAIMANA MEMULAI AGAMA ANDA SENDIRI

Langkah Enam: Nabi untuk Untung!

Jadi, ini dia. Anda telah sampai pada akhir. Anda memiliki agama Anda, dan inilah saatnya untuk menuai semua manfaatnya. Sekarang setelah Anda memiliki pengikut kecil yang memberi Anda uang dan memotong rumput Anda, Anda akhirnya dapat memiliki semua yang Anda inginkan!

Ingin selusin budak seks? Katakan saja. Membuat kitab suci. Beritahu pengikut Anda bahwa "Tahap Enam Pencerahan Manatee" hanya dapat ditemukan dalam orgasme Nabi.

Ingin sebidang tanah besar di antah berantah? Beri tahu pengikut Anda bahwa hanya Anda yang dapat membangun surga untuk mereka dan itu harus sangat jauh—oh, dan omong-omong, mereka harus membayarnya.

Ingin kekuasaan dan prestise? Beritahu pengikut Anda untuk memilih Anda ke kantor atau, bahkan lebih baik, menggulingkan pemerintah dengan kekerasan. Jika Anda melakukan pekerjaan Anda dengan baik, mereka harus rela menyerahkan hidup mereka untuk Anda.

Peluang benar-benar tidak terbatas.

Tidak ada lagi kesepian. Tidak ada lagi masalah hubungan. Tidak ada lagi kesulitan keuangan. Anda dapat memenuhi impian terlarut Anda. Anda hanya perlu menginjak-injak harapan dan impian ribuan orang lain untuk sampai ke sana.

Ya, teman saya, Anda telah bekerja keras untuk ini. Oleh karena itu, Anda berhak mendapatkan semua manfaat tanpa masalah sosial yang mengganggu atau argumen bertele-tele tentang etika dan yang lainnya. Karena itulah yang harus Anda lakukan ketika Anda memulai agama Anda sendiri: *Anda* harus memutuskan apa yang etis. *Anda* harus memutuskan apa yang benar. Dan *Anda* harus memutuskan siapa yang benar.

Mungkin seluruh hal "memulai agama" ini membuat Anda menggeliat. Yah, aku benci untuk membocorkannya kepada Anda, tapi Anda sudah dalam satu. Disadari atau tidak, Anda telah mengadopsi keyakinan dan nilai beberapa kelompok, Anda berpartisipasi dalam ritual dan mempersembahkan pengorbanan, Anda menarik garis kita-lawan-mereka dan secara intelektual mengisolasi diri Anda sendiri. Inilah yang kita semua lakukan. Keyakinan agama dan perilaku suku konstituen mereka adalah bagian mendasar dari sifat kita.

⁴³ Tidak mungkin untuk *tidak* mengadopsi mereka. Jika Anda berpikir Anda berada di atas agama, bahwa Anda menggunakan logika dan alasan, saya minta baik dan mengatakan, Anda salah: Anda adalah salah satu dari ⁴⁴ kita. Anda berpikir Anda agnostik, Anda salah. Anda masih payah. ⁴⁵

Kita semua harus memiliki keyakinan pada sesuatu. Kita harus menemukan nilai di suatu tempat. Begitulah cara kita secara psikologis bertahan dan berkembang. Begitulah cara kita menemukan harapan. Dan bahkan jika Anda memiliki visi untuk masa depan yang lebih baik, terlalu sulit untuk melakukannya sendiri. Untuk mewujudkan mimpi apa pun, kami membutuhkan jaringan pendukung, baik untuk alasan emosional maupun logistik. Dibutuhkan tentara. Secara harfiah.

Ini adalah hierarki nilai kita—seperti yang diungkapkan melalui kisah-kisah agama, dan dibagikan di antara ribuan atau jutaan—yang menarik, mengatur, dan mendorong sistem manusia ke depan dalam semacam kompetisi Darwinian. Agama-agama bersaing di dunia untuk sumber daya, dan agama-agama yang cenderung menang adalah mereka yang hierarki nilainya paling efisien menggunakan tenaga kerja dan modal. Dan seiring dengan kemenangannya, semakin banyak orang yang mengadopsi hierarki nilai agama pemenang, karena ia telah menunjukkan nilai tertinggi bagi individu dalam populasi. Agama-agama pemenang ini kemudian memantapkan dan menjadi landasan bagi kebudayaan. [46](#)

Tapi inilah masalahnya: Setiap kali sebuah agama berhasil, setiap kali ia menyebarkan pesannya jauh dan luas dan mendominasi sebagian besar emosi dan usaha manusia, nilainya berubah. Nilai Ketuhanan agama tidak lagi terdiri dari prinsip-prinsip yang mengilhami agama pada awalnya. Nilai Ketuhanannya perlahan bergeser dan menjadi pelestarian agama itu sendiri: tidak kehilangan apa yang telah diperolehnya.

Dan di sinilah korupsi dimulai. Ketika nilai-nilai asli yang mendefinisikan agama, gerakan, revolusi, disingkirkan demi mempertahankan status quo, ini adalah narsisme di tingkat organisasi. Beginilah cara Anda pergi dari Yesus ke Perang Salib, dari Marxisme ke gulag, dari kapel pernikahan ke pengadilan perceraian. Kerusakan nilai-nilai orisinal agama ini merusak pemeluk agama tersebut, sehingga menyebabkan munculnya agama-agama reaksioner yang lebih baru yang pada akhirnya menaklukkan yang asli. Kemudian seluruh proses dimulai lagi.

Dalam pengertian ini, kesuksesan dalam banyak hal jauh lebih berbahaya daripada kegagalan. Pertama, karena semakin banyak Anda memperoleh semakin banyak Anda harus kehilangan, dan kedua, karena semakin banyak Anda harus kehilangan, semakin sulit mempertahankan harapan. Tapi yang lebih penting, karena dengan mengalami harapan kita, kita kehilangannya. Kami melihat bahwa visi indah kami untuk masa depan yang sempurna tidak begitu sempurna, bahwa impian dan aspirasi kami sendiri penuh dengan kekurangan yang tak terduga dan pengorbanan yang tak terduga.

Karena satu-satunya hal yang benar-benar dapat menghancurkan mimpi adalah mewujudkannya.

Bab 5

Harapan Adalah Kacau

Pada akhir abad kesembilan belas, selama musim panas yang sejuk dan indah di Pegunungan Alpen Swiss, seorang filsuf hermetis, dinamai pikiran dan jiwa yang diurapi sendiri, secara metaforis turun dari puncak gunungnya dan, dengan uangnya sendiri, menerbitkan sebuah buku. Buku itu adalah hadiahnya untuk umat manusia, hadiah yang berdiri dengan berani di ambang pintu dunia modern dan mengumumkan kata-kata yang akan membuat filsuf terkenal lama setelah kematiannya.

Itu mengumumkan, “Tuhan sudah mati!”—dan banyak lagi. Diumumkan bahwa gaung kematian ini akan menjadi pertanda zaman baru dan berbahaya yang akan menantang kita semua.

Filsuf mengucapkan kata-kata ini sebagai peringatan. Dia berbicara sebagai penjaga.
Dia berbicara untuk kita semua.

Namun, buku itu terjual kurang dari empat puluh eksemplar.¹

Meta von Salis bangun sebelum fajar untuk menyalakan api untuk merebus air untuk teh filsuf. Dia mengambil es untuk mendinginkan selimut untuk persendiannya yang sakit. Dia mengumpulkan tulang dari makan malam kemarin untuk mulai merebus kaldu yang akan menenangkan perutnya. Dia mencuci linen kotor suaminya dengan tangan. Dan segera, dia akan perlu memotong rambutnya dan kumisnya dipangkas, dan dia menyadari dia lupa mengambil pisau cukur baru.

Ini adalah musim panas ketiga Meta merawat Friedrich Nietzsche dan mungkin, pikirnya, yang terakhir. Dia mencintainya—sebagai saudara laki-laki, begitulah. (Ketika seorang teman menyarankan mereka menikah, mereka berdua tertawa terbahak-bahak... dan kemudian menjadi mual.) Tapi Meta mendekati batas amalnya.

Dia bertemu Nietzsche di sebuah pesta makan malam. Dia mendengarkan dia bermain piano dan menceritakan lelucon dan cerita kasar tentang kejenakaannya dengan teman lamanya, komposer Richard Wagner. Tidak seperti dalam tulisannya, Nietzsche sopan dan lembut secara pribadi. Dia adalah pendengar yang penuh kasih sayang. Dia adalah pecinta puisi dan bisa melafalkan puluhan ayat dari ingatan. Dia akan duduk dan bermain permainan kata selama berjam-jam, menyanyikan lagu dan membuat permainan kata-kata.

Nietzsche sangat brilian. Pikiran yang begitu tajam sehingga dia bisa mengiris ruangan

terbuka hanya dengan beberapa kata. Kata-kata mutiara yang kemudian menjadi terkenal di dunia seakan terlontar dari dirinya seperti nafas berkabut di udara dingin. "Terlalu banyak bicara tentang diri sendiri juga bisa menjadi sarana untuk menyembunyikan diri," dia akan menambahkan secara spontan, dengan cepat membungkam ruangan.

2

Meta sering mendapati dirinya tak bisa berkata apa-apa di hadapannya, bukan karena emosi yang meluap-luap, tetapi hanya karena pikirannya terus-menerus merasa beberapa langkah di belakangnya dan perlu waktu sejenak untuk mengejar ketertinggalannya.

Namun, Meta bukanlah intelektual yang bungkok. Bahkan, dia adalah seorang badass pada waktunya. Meta adalah wanita pertama yang meraih gelar PhD di Swiss. Dia juga salah satu penulis dan aktivis feminis terkemuka dunia. Dia berbicara empat bahasa dengan lancar dan menerbitkan artikel di seluruh Eropa yang memperdebatkan hak-hak perempuan, sebuah ide 3 Dan radikal pada saat itu. Dia bepergian dengan baik, dan keras kepala. ketika dia menemukan karya Nietzsche, dia merasa akhirnya menemukan seseorang yang ide-idenya dapat mendorong pembebasan perempuan ke dunia.

brilian

Inilah seorang pria yang berargumen untuk pemberdayaan individu, untuk tanggung jawab pribadi yang radikal. Di sini ada seorang pria yang percaya bahwa bakat individu lebih penting dari segalanya, bahwa setiap manusia tidak hanya pantas untuk berkembang ke dalam potensi penuhnya, tetapi juga memiliki tugas untuk melatih dan mendorong ekspansi itu. Nietzsche mengatakan, Meta percaya, ide-ide inti dan kerangka kerja konseptual yang pada akhirnya akan memberdayakan perempuan dan membawa mereka keluar dari perbudakan abadi mereka.

Tapi hanya ada satu masalah: Nietzsche bukan seorang feminis. Sebenarnya, dia menganggap seluruh gagasan tentang pembebasan perempuan itu konyol.

Ini tidak menghalangi Meta. Dia adalah orang yang berakal; dia bisa dibujuk. Dia hanya perlu mengenali prasangkanya sendiri dan dibebaskan darinya. Dia mulai mengunjunginya secara teratur, dan segera mereka menjadi teman dekat dan teman intelektual. Mereka menghabiskan musim panas di Swiss, musim dingin di Prancis dan Italia, terjun ke Venesia, perjalanan cepat dua kali lipat kembali ke Jerman dan kemudian Swiss lagi.

Seiring berlalunya waktu, Meta menemukan bahwa di balik mata tajam Nietzsche dan kumisnya yang besar terdapat sekumpulan kontradiksi. Dia menulis secara obsesif tentang kekuasaan sementara dirinya sendiri rapuh dan lemah. Dia mengajarkan tanggung jawab radikal dan kemandirian meskipun sepenuhnya bergantung pada (kebanyakan wanita) teman dan keluarga untuk merawat dan mendukungnya. Dia mengutuk para pengulas dan akademisi yang berubah-ubah yang menyorot karyanya atau menolak untuk membacanya, sambil secara bersamaan membual bahwa kurangnya kesuksesan poplurnya hanya membuktikan kecemerlangannya — seperti yang pernah dia nyatakan, "Waktu saya belum tiba, beberapa pria dilahirkan secara anumerta."

4

Nietzsche, pada kenyataannya, adalah semua yang dia benci: lemah, tergantung,

dan sepenuhnya terpicat dan bergantung pada wanita yang kuat dan mandiri. Namun, dalam karyanya, dia mengajarkan kekuatan individu dan kemandirian, dan merupakan seorang misoginis yang menyedihkan. Ketergantungannya seumur hidup pada perawatan wanita tampaknya mengaburkan kemampuannya untuk melihat mereka dengan jelas. Itu akan menjadi titik buta yang mencolok dalam penglihatan seorang pria yang dinyatakan kenabian.

Jika ada Hall of Fame untuk "rasa sakit yang paling ditoleransi oleh satu individu," saya akan menominasikan Nietzsche sebagai salah satu calon pertama yang dilantik. Dia terus-menerus sakit saat kecil: Dokter mengoleskan lintah ke leher dan telinganya dan menyuruhnya menghabiskan berjam-jam tanpa bergerak. Dia mewarisi kelainan neurologis yang menyebabkan migrain yang melemahkan sepanjang hidupnya (dan menyebabkan dia menjadi gila di usia paruh baya). Dia juga sangat sensitif terhadap cahaya, tidak bisa keluar rumah tanpa kacamata tebal berwarna biru, dan akan hampir buta pada usia tiga puluh tahun.

Sebagai seorang pemuda, ia akan bergabung dengan militer dan melayani sebentar dalam Perang Perancis Prusia. Di sana, ia akan terjangkit penyakit difteri dan disentri, yang hampir membunuhnya. Perawatan saat itu adalah enema asam, yang merusak saluran pencernaannya. Selama sisa hidupnya, ia akan berjuang dengan sakit pencernaan akut, tidak pernah bisa makan makanan besar, dan mengompol selama sebagian hidupnya.

Cedera dari hari-hari kavalerinya membuat bagian-bagian tubuhnya tidak fleksibel dan, pada hari-hari terburuknya, tidak dapat digerakkan. Dia sering membutuhkan bantuan untuk berdiri dan akan menghabiskan waktu berbulan-bulan terjebak sendirian di tempat tidur, tidak dapat membuka matanya karena rasa sakit. Pada tahun 1880, apa yang kemudian dia sebut "tahun yang buruk," dia terbaring di tempat tidur 260 dari 365 hari. Dia menghabiskan sebagian besar hidupnya bermigrasi antara pantai Prancis di musim dingin dan Pegunungan Alpen Swiss di musim panas, karena dia membutuhkan suhu ringan agar tulang dan persendiannya tidak sakit.

Meta dengan cepat menemukan bahwa dia bukan satu-satunya wanita intelektual yang terpesona oleh pria ini. Dia memiliki parade wanita yang datang untuk merawatnya selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan pada suatu waktu. Seperti Meta, wanita-wanita ini adalah orang-orang jahat pada masanya: Mereka adalah profesor dan pemilik tanah yang kaya serta pengusaha. Mereka dididik dan multibahasa dan sangat mandiri.

Dan mereka adalah feminis, feminis paling awal.

Mereka juga telah melihat pesan pembebasan dalam karya Nietzsche. Dia menulis tentang struktur sosial yang melumpuhkan individu; feminis berpendapat bahwa struktur sosial zaman memenjarakan mereka. Dia mencela Gereja karena memberi penghargaan kepada yang lemah dan biasa-biasa saja; feminis juga mencela Gereja, karena memaksa perempuan menikah dan tunduk pada laki-laki. Dan dia berani menyusun kembali kisah sejarah manusia bukan sebagai pelarian manusia dari dan dominasi atas alam, tetapi sebagai ketidaktahuan umat manusia yang semakin besar terhadap sifatnya sendiri. Dia berpendapat bahwa individu

harus memberdayakan dirinya sendiri dan mengakses tingkat kebebasan dan kesadaran yang semakin tinggi. Para wanita ini melihat feminisme sebagai langkah selanjutnya menuju pembebasan yang lebih tinggi itu.

Nietzsche memenuhi mereka semua dengan harapan, dan mereka bergiliran merawat pria yang rusak dan hancur ini, berharap bahwa buku berikutnya, esai berikutnya, polemik berikutnya, akan menjadi buku yang membuka pintu air.

Tetapi untuk sebagian besar hidupnya, karyanya hampir secara universal diabaikan.

Kemudian Nietzsche mengumumkan kematian Tuhan, dan dia berubah dari profesor universitas yang gagal menjadi paria. Dia menganggur dan pada dasarnya tunawisma. Tidak ada yang mau berhubungan dengannya: tidak ada universitas, tidak ada penerbit, bahkan tidak banyak temannya. Dia mengumpulkan uang untuk menerbitkan karyanya sendiri, meminjam dari ibu dan saudara perempuannya untuk bertahan hidup. Dia mengandalkan teman untuk mengatur hidupnya untuknya. Dan bahkan kemudian, buku-bukunya hampir tidak terjual salinannya.

Namun, terlepas dari itu semua, para wanita ini tetap bersamanya. Mereka membersihkannya dan memberinya makan dan menggendongnya. Mereka percaya ada sesuatu dalam diri pria jompo ini yang berpotensi mengubah sejarah. Jadi, mereka menunggu.

Sejarah Singkat Dunia, Menurut Nietzsche

Katakanlah Anda menjatuhkan sekelompok orang ke sebidang tanah dengan sumber daya terbatas dan meminta mereka memulai peradaban dari awal. Inilah yang terjadi:

Beberapa orang secara alami lebih berbakat daripada yang lain. Beberapa lebih pintar. Beberapa lebih besar dan lebih kuat. Beberapa lebih karismatik. Beberapa ramah dan mudah bergaul dengan orang lain. Beberapa bekerja lebih keras dan menghasilkan ide-ide yang lebih baik.

Orang-orang dengan keunggulan alam akan mengumpulkan lebih banyak sumber daya daripada yang lain. Dan karena mereka memiliki lebih banyak sumber daya, mereka akan memiliki kekuatan yang tidak proporsional dalam masyarakat baru ini. Mereka akan dapat menggunakan kekuatan itu untuk mengumpulkan lebih banyak sumber daya dan lebih banyak keuntungan, dan seterusnya—Anda tahu, semua hal "kaya semakin kaya". Jalankan ini melalui generasi yang cukup, dan segera Anda memiliki hierarki sosial dengan sejumlah kecil elit di atas dan sejumlah besar orang benar-benar disemprot di bawah. Sejak munculnya pertanian, semua masyarakat manusia telah menunjukkan stratifikasi ini, dan semua masyarakat harus menghadapi ketegangan yang muncul antara elit yang diuntungkan dan massa yang kurang beruntung.

5

Nietzsche menyebut kaum elit sebagai “penguasa” masyarakat, karena mereka hampir memiliki kendali penuh atas kekayaan, produksi, dan kekuasaan politik. Dia menyebut massa pekerja sebagai “budak” masyarakat karena dia melihat sedikit perbedaan antara seorang buruh yang bekerja seumur hidupnya untuk sejumlah kecil uang dan perbudakan itu sendiri. 6

Sekarang, di sinilah hal itu menjadi menarik. Nietzsche berpendapat bahwa penguasa masyarakat akan melihat hak istimewa mereka juga pantas. Artinya, mereka akan menyusun narasi nilai untuk membenarkan status elit mereka. Mengapa mereka tidak diberi imbalan untuk itu? Itu *bagus* mereka berada di atas. Mereka pantas mendapatkannya. Mereka adalah yang paling pintar dan paling kuat dan paling berbakat. Oleh karena itu, merekalah yang paling benar.

Nietzsche menyebut sistem kepercayaan ini, di mana mereka yang berakhir di depan melakukannya karena mereka pantas mendapatkannya, "menguasai moralitas." Moralitas master adalah keyakinan moral bahwa orang mendapatkan apa yang pantas mereka dapatkan. Ini adalah keyakinan moral bahwa "mungkin membuat benar," bahwa jika Anda mendapatkan sesuatu melalui kerja keras atau kecerdikan, Anda pantas mendapatkannya. Tidak ada yang bisa mengambil itu dari Anda; mereka juga tidak. Anda adalah yang terbaik, dan karena Anda telah menunjukkan keunggulan, Anda harus diberi penghargaan untuk itu.

Sebaliknya, Nietzsche berpendapat, "budak" masyarakat akan menghasilkan kode moral mereka sendiri. Sementara para majikan percaya bahwa mereka benar dan berbudi luhur karena *kekuatan mereka*, para budak masyarakat menjadi percaya bahwa mereka benar dan berbudi luhur karena *kelemahan mereka*. Moralitas budak percaya bahwa orang yang paling menderita, mereka yang paling dirugikan dan dieksploitasi, pantas mendapatkan perlakuan terbaik *karena* penderitaan itu. Moralitas budak percaya bahwa yang termiskin dan paling malanglah yang paling pantas mendapatkan simpati dan rasa hormat.

Sedangkan moralitas tuan percaya pada kebajikan kekuatan dan dominasi, moralitas budak percaya pada kebajikan pengorbanan dan ketundukan. Sementara moralitas tuan percaya pada perlunya hierarki, moralitas budak percaya pada perlunya kesetaraan. Sementara moralitas tuan umumnya diwakili oleh keyakinan politik sayap kanan, moralitas budak biasanya ditemukan dalam keyakinan politik sayap kiri. 7 Kita semua mengandung kedua moralitas ini di dalam diri kita. Bayangkan Anda berada di kelas di sekolah dan Anda belajar dan mendapatkan nilai ujian tertinggi. Dan karena Anda mendapat nilai ujian tertinggi, Anda

diberikan manfaat karena kesuksesan Anda. Anda merasa secara moral dibenarkan memiliki manfaat tersebut; setelah semua, Anda bekerja keras dan mendapatkannya. Anda adalah siswa yang "baik" dan orang yang "baik" karena menjadi siswa yang baik. Ini adalah moralitas guru.

Sekarang bayangkan Anda memiliki teman sekelas. Teman sekelas ini memiliki delapan belas saudara, semuanya dibesarkan oleh seorang ibu tunggal. Teman sekelas ini bekerja paruh waktu dan tidak pernah bisa belajar karena dia benar-benar menyediakan makanan untuk saudara-saudaranya. Dia gagal dalam ujian yang sama yang Anda lulus dengan warna terbang. Apakah itu adil? Tidak. Anda mungkin akan merasa bahwa dia pantas mendapatkan semacam pengecualian khusus karena situasinya—mungkin kesempatan untuk mengulang ujian atau mengambilnya di kemudian hari, ketika dia punya waktu untuk belajar. Dia pantas mendapatkan ini karena dia adalah orang yang "baik" untuk pengorbanannya dan

kerugian. Ini adalah moralitas budak.

Dalam istilah Newtonian, moralitas master adalah keinginan intrinsik untuk menciptakan pemisahan moral antara diri kita sendiri dan dunia di sekitar kita. Ini adalah keinginan untuk menciptakan kesenjangan moral dengan kami di atas. Moralitas budak, kemudian, merupakan keinginan intrinsik untuk menyamakan, menutup kesenjangan moral dan meringankan penderitaan. Keduanya adalah komponen fundamental dari sistem operasi Otak Perasaan kita. Keduanya menghasilkan dan mengabadikan emosi yang kuat. Dan keduanya memberi kita harapan.

Nietzsche berpendapat bahwa budaya dunia kuno (Yunani, Romawi, Mesir, India, dan sebagainya) adalah budaya moralitas master. Mereka disusun untuk merayakan kekuatan dan keunggulan bahkan dengan mengorbankan jutaan budak dan rakyat. Mereka adalah peradaban prajurit; mereka merayakan keberanian, kemuliaan, dan pertumpahan darah. Nietzsche juga berargumen bahwa etika kasih, belas kasihan, dan kasih sayang Yudeo-Kristen mengantarkan moralitas budak menjadi menonjol, dan terus mendominasi peradaban Barat hingga zamannya sendiri. Bagi Nietzsche, kedua hierarki nilai ini berada dalam ketegangan dan pertentangan yang konstan. Mereka, dia percaya, adalah akar dari semua konflik politik dan sosial sepanjang sejarah.

Dan, dia memperingatkan, konflik itu akan menjadi jauh lebih buruk.

Setiap agama adalah upaya berbasis keyakinan untuk menjelaskan realitas sedemikian rupa sehingga memberikan aliran harapan yang mantap kepada orang-orang. Dalam semacam kompetisi Darwinian, agama-agama yang paling banyak memobilisasi, mengoordinasikan, dan menginspirasi penganutnya adalah yang menang dan menyebar ke seluruh dunia. ⁸ Di dunia kuno, agama-agama pagan yang

dibangun di atas moralitas utama membenarkan keberadaan kaisar dan raja-pejuang yang menyapu planet ini, memperluas dan mengkonsolidasikan wilayah dan orang-orang. Kemudian, sekitar dua ribu tahun yang lalu, agama moralitas budak muncul dan perlahan mulai menggantikannya. Agama-agama baru ini (biasanya) monoteistik dan tidak terbatas pada satu bangsa, ras, atau kelompok etnis. Mereka mengkhotbahkan pesan mereka kepada semua orang karena pesan mereka adalah kesetaraan: semua orang dilahirkan baik dan kemudian rusak atau dilahirkan sebagai pendosa dan harus diselamatkan. Either way, hasilnya sama. *Setiap orang*, tanpa memandang bangsa, ras, atau keyakinan, harus bertobat dalam nama Satu Tuhan Yang Benar. ⁹ Kemudian, pada abad ketujuh belas, sebuah agama baru mulai muncul di Eropa, sebuah agama yang akan melepaskan kekuatan yang lebih kuat dari apa pun yang terlihat dalam sejarah manusia.

Setiap agama menghadapi masalah bukti yang lengket. Anda dapat memberi tahu orang-orang semua hal hebat tentang Tuhan dan roh dan malaikat dan yang lainnya, tetapi jika seluruh kota terbakar dan anak Anda kehilangan lengan dalam kecelakaan memancing, ya, ya ampun. Dimana Tuhan? . . .

Sepanjang sejarah, pihak berwenang telah melakukan banyak upaya untuk menyembunyikan kurangnya bukti yang mendukung agama mereka dan/atau menghukum siapa pun yang berani mempertanyakan validitas nilai-nilai berbasis keyakinan mereka. Karena alasan inilah, seperti kebanyakan ateis, Nietzsche membenci agama-agama spiritual.

Para filosof alam, sebagaimana para ilmuwan dipanggil pada zaman Isaac Newton, memutuskan bahwa keyakinan berbasis keyakinan yang paling dapat diandalkan adalah yang memiliki bukti paling banyak yang mendukungnya. Bukti menjadi Nilai Tuhan, dan kepercayaan apa pun yang tidak lagi didukung oleh bukti harus diubah untuk menjelaskan realitas baru yang diamati. Ini menghasilkan agama baru: sains.

Sains bisa dibilang agama yang paling efektif karena merupakan agama pertama yang mampu berkembang dan memperbaiki dirinya sendiri. Ini terbuka untuk siapa saja dan semua orang. Itu tidak ditambatkan pada satu buku atau keyakinan. Itu tidak terikat pada beberapa tanah atau orang kuno. Itu tidak terikat pada roh supernatural yang keberadaannya tidak dapat dibuktikan atau disangkal. Ini adalah kumpulan keyakinan berbasis bukti yang terus berubah, yang bebas untuk bermutasi, tumbuh, dan bergeser sesuai petunjuk bukti.

Revolusi ilmiah mengubah dunia lebih dari apa pun sebelumnya atau ia telah membentuk 10 sejak. kembali planet ini, mengangkat miliaran orang dari penyakit dan kemiskinan, dan meningkatkan setiap aspek kehidupan. 11 Tinggallah satu-satunya hal baik yang pernah dilakukan manusia untuk dirinya sendiri.

(Terima kasih, Francis Bacon, terima kasih, Isaac Newton, kamu titans sialan.)

Sains bertanggung jawab atas semua penemuan dan kemajuan terbesar dalam sejarah manusia, dari kedokteran dan pertanian hingga pendidikan dan perdagangan.

Tetapi sains melakukan hal lain yang lebih spektakuler: ia memperkenalkan konsep pertumbuhan kepada dunia. Untuk sebagian besar sejarah manusia, "pertumbuhan" bukanlah suatu hal. Perubahan terjadi begitu lambat sehingga setiap orang meninggal dalam kondisi ekonomi yang hampir sama dengan saat mereka dilahirkan. Rata-rata manusia dari dua ribu tahun yang lalu mengalami pertumbuhan ekonomi yang hampir sama dengan yang kita alami dalam enam bulan hari ini.

12 Orang-orang akan menjalani seluruh hidup mereka, *dan tidak ada yang berubah—tidak ada* perkembangan, penemuan, atau teknologi baru. Orang akan hidup dan mati di tanah yang sama, di antara orang yang sama, menggunakan alat yang sama, dan tidak ada yang lebih baik. Faktanya, hal-hal seperti wabah penyakit dan kelaparan dan perang dan penguasa brengsek dengan pasukan besar sering kali memperburuk segalanya. Itu adalah keberadaan yang lambat, melelahkan, dan menyedihkan.

Dan tanpa prospek untuk perubahan atau kehidupan yang lebih baik dalam kehidupan *ini*, orang-orang menarik harapan mereka dari janji-janji spiritual akan kehidupan yang lebih baik di kehidupan *berikutnya*. Agama-agama spiritual berkembang, dan mendominasi kehidupan sehari-hari. Semuanya berputar di sekitar Gereja (atau sinagoge atau kuil atau masjid atau apa pun). Imam dan orang suci

adalah wasit kehidupan sosial karena mereka wasit harapan. Mereka adalah satu-satunya yang dapat memberi tahu Anda apa yang Tuhan inginkan, dan Tuhan adalah satu-satunya yang bisa menjanjikan keselamatan atau masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, orang-orang suci ini mendiktekan segala sesuatu yang bernilai dalam masyarakat.

Kemudian sains terjadi, dan omong kosong menjadi gila. Mikroskop dan mesin cetak dan mesin pembakaran internal dan mesin gin kapas dan termometer dan, akhirnya, beberapa obat sialan yang benar-benar bekerja. Tiba-tiba, hidup menjadi lebih baik.

Lebih penting lagi, Anda bisa *melihat* hidup menjadi lebih baik. Orang-orang menggunakan alat yang lebih baik, memiliki akses ke lebih banyak makanan, lebih sehat, dan menghasilkan lebih banyak uang. Akhirnya, Anda dapat melihat ke belakang sepuluh tahun dan berkata, "Wah! Bisakah kamu percaya kita dulu hidup seperti itu?"

Dan kemampuan untuk melihat ke belakang dan melihat kemajuan, melihat pertumbuhan terjadi, mengubah cara orang memandang masa depan. Itu mengubah cara mereka memandang diri mereka sendiri. Selama-lamanya.

Sekarang, Anda tidak perlu menunggu sampai kematian untuk meningkatkan nasib Anda. Anda dapat meningkatkannya *di sini dan sekarang*. Dan ini menyiratkan segala macam hal yang indah.

Kebebasan, misalnya: Bagaimana Anda akan *memilih* untuk tumbuh hari ini? Tetapi juga tanggung jawab: karena Anda sekarang dapat mengendalikan nasib Anda sendiri, Anda harus bertanggung jawab atas takdir itu. Dan tentu saja, kesetaraan: karena jika Tuhan patriarkal yang besar tidak mendikte siapa yang pantas mendapatkan apa, itu pasti berarti bahwa tidak seorang pun pantas mendapatkan apa pun atau semua orang pantas mendapatkan segalanya.

Ini adalah konsep yang belum pernah disuarakan sebelumnya. Dengan prospek begitu banyak pertumbuhan dan perubahan dalam kehidupan *ini*, orang tidak lagi mengandalkan kepercayaan spiritual tentang kehidupan *selanjutnya* untuk memberi mereka harapan. Sebaliknya, mereka mulai menciptakan dan mengandalkan agama-agama ideologis pada zaman mereka.

Ini mengubah segalanya. Doktrin gereja melunak. Orang-orang tinggal di rumah pada hari Minggu. Para raja menyerahkan kekuasaan kepada rakyatnya. Para filsuf mulai mempertanyakan Tuhan secara terbuka—dan entah bagaimana tidak dibakar hidup-hidup karena melakukannya. Itu adalah zaman keemasan bagi pemikiran dan kemajuan manusia. Dan hebatnya, kemajuan yang dimulai pada usia itu hanya semakin cepat dan terus meningkat hingga hari ini.

Revolusi ilmiah mengikis dominasi agama-agama spiritual dan membuka jalan bagi dominasi agama-agama ideologis. Dan inilah yang membuat Nietzsche khawatir. Karena untuk semua kemajuan dan kekayaan serta manfaat nyata yang dihasilkan oleh agama-agama ideologis, mereka kekurangan sesuatu yang tidak dimiliki oleh agama-agama spiritual: kesempurnaan.

Setelah dipercaya, dewa supernatural kebal terhadap urusan duniawi. Kota Anda bisa terbakar. Ibumu bisa menghasilkan satu juta dolar dan kemudian kehilangan semuanya lagi. Anda bisa menyaksikan perang dan penyakit datang dan pergi. Tak satu pun dari pengalaman ini secara langsung bertentangan dengan kepercayaan pada dewa, karena entitas supernatural adalah bukti-bukti. Dan sementara ateis melihat ini sebagai bug, itu juga bisa menjadi fitur.

Kekokohan agama spiritual berarti bahwa kotoran bisa mengenai kipas pepatah, dan stabilitas psikologis Anda akan tetap utuh. Harapan bisa terpelihara karena Tuhan selalu terpelihara.

13

Tidak demikian dengan ideologi. Jika Anda menghabiskan satu dekade hidup Anda untuk melobi reformasi pemerintah tertentu, dan kemudian reformasi itu menyebabkan kematian puluhan ribu orang, itu tanggung jawab Anda. Sepotong harapan yang menopang Anda selama bertahun-tahun hancur. Identitas Anda, hancur. Halo kegelapan, teman lamaku.

Ideologi, karena terus-menerus ditantang, diubah, dibuktikan, dan kemudian dibantah, menawarkan sedikit stabilitas psikologis untuk membangun harapan seseorang.

Dan ketika fondasi ideologis dari sistem kepercayaan dan hierarki nilai kita terguncang, itu melemparkan kita ke dalam pusaran Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Nietzsche berada di atas ini sebelum orang lain. Dia memperingatkan malaise eksistensial yang akan datang yang akan dibawa oleh pertumbuhan teknologi ke dunia. Sebenarnya, ini adalah inti dari proklamasi "Tuhan sudah mati" -nya.

"Tuhan telah mati" bukanlah suatu kemegahan ateistik yang menjengkelkan, seperti yang biasanya ditafsirkan hari ini. Tidak. Itu adalah ratapan, peringatan, teriakan minta tolong. Siapakah *kita* untuk menentukan makna dan signifikansi dari keberadaan kita sendiri? Siapakah *kita* untuk memutuskan apa yang baik dan benar di dunia? Bagaimana kita bisa menanggung beban ini?

Nietzsche, memahami keberadaan secara inheren kacau dan tidak dapat diketahui, percaya bahwa kita tidak dilengkapi secara psikologis untuk menangani tugas menjelaskan signifikansi kosmik kita. Dia melihat serentetan agama ideologis yang dimuntahkan pada kebangkitan Pencerahan (demokrasi, nasionalisme, komunisme, sosialisme, kolonialisme, dll.) sebagai sekadar menunda krisis eksistensial umat manusia yang tak terhindarkan. Dan dia membenci mereka *semua*. Dia menemukan demokrasi itu naif, nasionalisme bodoh, komunisme mengerikan, kolonialisme ofensif. 14 Karena, dalam semacam cara Buddhis yang terbelakang, Nietzsche percaya bahwa keterikatan duniawi apa pun — pada jenis kelamin, ras, etnis, kebangsaan, atau

sejarah — adalah fatamorgana, konstruksi berbasis keyakinan yang dirancang untuk menggantung kita tinggi-tinggi di atas jurang. Kebenaran yang Tidak Nyaman dengan seutas tali tipis makna. Dan pada akhirnya, dia percaya bahwa semua konstruksi ini ditakdirkan untuk saling bertentangan dan menyebabkan lebih banyak kekerasan daripada yang dipecahkan. 15

Nietzsche meramalkan konflik yang akan datang antara ideologi yang dibangun di atas moralitas tuan dan budak. 16 Dia percaya bahwa konflik-konflik ini akan mendatangkan kehancuran yang lebih besar atas dunia daripada apa pun yang pernah ada dalam sejarah manusia. Dia memperkirakan perusakan ini tidak akan terbatas pada batas negara atau suku yang berbeda. Itu akan melampaui semua batas; itu akan melampaui negara dan orang-orang. Karena konflik-konflik ini, perang-perang ini, bukan *untuk* Tuhan.

Mereka akan berada di *antara* para dewa.

Dan para dewa akan menjadi kita.

Kotak Pandora

Dalam mitologi Yunani, dunia dimulai dengan hanya laki-laki. ¹⁷ Semua orang minum banyak dan tidak melakukan pekerjaan apa pun. Itu adalah pesta persaudaraan yang besar dan abadi. Orang Yunani kuno menyebut ini "surga." Tetapi jika Anda bertanya kepada saya, itu terdengar seperti neraka yang istimewa.

Para dewa, menyadari bahwa ini adalah keadaan yang cukup membosankan, memutuskan untuk sedikit membumbui situasi. Mereka ingin menciptakan pendamping bagi umat manusia, seseorang yang akan menarik perhatian pria, seseorang yang akan memperkenalkan kerumitan dan ketidakpastian pada kehidupan yang mudah menembak kaleng bir dan bermain sepak bola sepanjang malam.

Jadi, mereka memutuskan untuk menciptakan wanita pertama.

Untuk proyek ini, setiap dewa utama membantu. Aphrodite memberikan kecantikannya. Athena memberinya kebijaksanaan. Hera memberinya kemampuan untuk menciptakan keluarga. Hermes memberikan pidato karismatik. Terus dan terus, para dewa memasang hadiah, bakat, dan intrik ke dalam aplikasi seperti wanita di iPhone baru.

Hasilnya adalah Pandora.

Para dewa mengirim Pandora ke bumi untuk memperkenalkan persaingan dan seks dan bayi dan argumen tentang dudukan toilet. Tetapi para dewa juga melakukan hal lain: mereka mengirimnya dengan sebuah kotak. Itu adalah kotak yang indah, dengan emboss emas dan ditutupi dengan desain yang rumit dan halus. Para dewa menyuruh Pandora untuk memberikan kotak itu kepada laki-laki, tetapi juga menginstruksikannya bahwa kotak itu tidak akan pernah bisa dibuka.

Peringatan spoiler: orang menyebarkan. Seseorang membuka kotak Pandora—kejutan, keterkejutan, semua pria akan menyalahkan wanita untuk itu—dan menerbangkan semua kejahatan ke dunia: kematian, penyakit, kebencian, kecemburuan, dan Twitter. Pesta sosis pedesaan tidak ada lagi. Sekarang pria bisa saling membunuh. Dan, yang lebih penting, sekarang pria memiliki sesuatu untuk membunuh satu sama lain : wanita, dan sumber daya yang menarik wanita. Maka, dimulailah kontes mengukur kontol bodoh yang juga dikenal sebagai sejarah manusia.

Perang dimulai. Kerajaan dan persaingan muncul. Perbudakan terjadi. Kaisar mulai menaklukkan satu sama lain, meninggalkan ratusan ribu dibantai di belakang mereka. Seluruh kota dibangun dan kemudian dihancurkan. Sementara itu, perempuan diperlakukan sebagai properti, diperjualbelikan dan dibarter di antara laki-laki seperti kambing mewah atau semacamnya.

¹⁸

Pada dasarnya, manusia mulai menjadi manusia.

Semuanya tampak kacau. Tapi di bagian bawah kotak itu ada tetap menjadi sesuatu yang berkilau dan indah.

Masih ada harapan.

Ada banyak interpretasi dari mitos kotak Pandora, yang paling umum adalah bahwa sementara para dewa menghukum kita dengan semua kejahatan dunia, mereka juga melengkapi kita dengan satu penangkal kejahatan itu: harapan. Anggap saja sebagai yin dan yang dari perjuangan abadi umat manusia: semuanya selalu kacau, tetapi semakin kacau, semakin kita harus memobilisasi harapan untuk mempertahankan dan mengatasi kekejaman dunia. Inilah sebabnya mengapa pahlawan seperti Witold Pilecki menginspirasi kita: kemampuan mereka untuk mengumpulkan cukup harapan untuk melawan kejahatan mengingatkan kita bahwa kita semua mampu melawan kejahatan.

Penyakit mungkin menyebar, tetapi begitu juga obatnya, karena harapan itu menular.

Harapan adalah yang menyelamatkan dunia.

Tapi inilah interpretasi lain yang kurang populer dari mitos kotak Pandora: Bagaimana jika harapan bukanlah penangkal kejahatan? Bagaimana jika harapan hanyalah bentuk lain dari kejahatan? Bagaimana jika harapan hanya tertinggal di dalam kotak? [19](#) Karena harapan tidak hanya menginspirasi kepahlawanan Pilecki. Harapan juga mengilhami revolusi Komunis dan genosida Nazi. Hitler *berharap* untuk memusnahkan orang-orang Yahudi untuk menghasilkan ras manusia yang unggul secara evolusioner. Soviet *berharap* untuk memicu revolusi global untuk menyatukan dunia dalam kesetaraan sejati di bawah komunisme. Dan jujur saja, sebagian besar kekejaman yang dilakukan oleh masyarakat kapitalis Barat selama seratus tahun terakhir dilakukan atas nama harapan: harapan akan kebebasan dan kekayaan ekonomi global yang lebih besar.

Seperti pisau bedah, harapan bisa menyelamatkan nyawa, dan harapan bisa mencabut nyawa. Itu bisa mengangkat kita, dan itu bisa menghancurkan kita. Sama seperti ada bentuk kepercayaan yang sehat dan merusak, dan bentuk cinta yang sehat dan merusak, ada juga bentuk harapan yang sehat dan merusak. Dan perbedaan antara keduanya tidak selalu jelas.

Sejauh ini, saya telah berargumen bahwa harapan adalah dasar dari psikologi kita, bahwa kita perlu (a) memiliki sesuatu untuk dinanti-nantikan, (b) percaya bahwa diri kita cukup mengendalikan nasib kita untuk mencapai sesuatu itu, dan (c) menemukan komunitas untuk mencapainya bersama kami. Ketika kita kekurangan satu atau semua ini terlalu lama, kita kehilangan harapan dan berputar ke dalam kehampaan Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Pengalaman menghasilkan emosi. Emosi menghasilkan nilai. Nilai menghasilkan narasi makna. Dan orang-orang yang memiliki narasi makna yang sama berkumpul untuk menghasilkan agama. Semakin efektif (atau afektif) suatu agama, semakin rajin dan disiplin pemeluknya. Dan semakin rajin dan

mendisiplinkan pemeluknya, semakin besar kemungkinan agama tersebut disebarluaskan kepada orang lain, memberikan mereka rasa pengendalian diri dan perasaan harapan. Agama-agama ini tumbuh dan berkembang dan akhirnya mendefinisikan in-groups versus out-groups, menciptakan ritual dan tabu, dan memacu konflik antarkelompok dengan nilai-nilai yang berlawanan.

Konflik-konflik ini harus ada karena mempertahankan makna dan tujuan orang-orang di dalam kelompok.

Oleh karena itu, konfliklah yang memelihara harapan.

Jadi, kita mundur: segala sesuatu yang kacau tidak membutuhkan harapan; harapan membutuhkan segala sesuatu yang kacau.

Sumber harapan yang memberi makna pada hidup kita adalah sumber perpecahan dan kebencian yang sama. Harapan yang membawa kebahagiaan terbesar dalam hidup kita adalah harapan yang sama yang membawa bahaya terbesar. Harapan yang menyatukan orang-orang terdekat seringkali merupakan harapan yang sama yang membuat mereka terpisah.

Oleh karena itu, harapan bersifat destruktif. Harapan tergantung pada penolakan terhadap *apa yang ada saat ini*.

Karena harapan membutuhkan sesuatu untuk dihancurkan. Harapan mengharuskan kita meninggalkan bagian dari diri kita sendiri dan/atau bagian dari dunia. Itu menuntut kita untuk anti *sesuatu*.

Ini melukiskan gambaran yang sangat suram tentang kondisi manusia. Ini berarti bahwa susunan psikologis kita sedemikian rupa sehingga satu-satunya pilihan kita dalam hidup adalah konflik abadi atau nihilisme—kesukuan atau isolasi, perang agama, atau Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Nietzsche percaya bahwa tidak ada ideologi yang dihasilkan oleh revolusi ilmiah yang akan bertahan dalam jangka panjang. Dia percaya bahwa, satu per satu, mereka perlahan akan saling membunuh dan/atau runtuh dari dalam. Kemudian, setelah beberapa abad, krisis eksistensial yang sebenarnya akan dimulai. Moralitas guru akan rusak. Moralitas budak akan meledak. Kami akan gagal sendiri. Karena kelemahan manusia sedemikian rupa sehingga segala sesuatu yang kita hasilkan pastilah tidak kekal dan tidak dapat diandalkan.

Nietzsche malah percaya bahwa kita harus melihat melampaui harapan. Kita harus melihat melampaui nilai-nilai. Kita harus berevolusi menjadi sesuatu yang “melampaui kebaikan dan kejahatan.” Baginya, moralitas masa depan ini harus dimulai dengan sesuatu yang disebutnya *amor fati*, atau “cinta nasib seseorang”: “Formula saya untuk keagungan dalam diri manusia,” tulisnya, “adalah *amor fati*: bahwa seseorang tidak menginginkan apa pun . menjadi berbeda, tidak maju, tidak mundur, tidak selamanya. Tidak hanya menanggung apa yang perlu, apalagi menyembunyikannya — semua idealisme adalah kebohongan dalam menghadapi apa yang perlu — tetapi menyukainya.”

20

Amor fati, bagi Nietzsche, berarti penerimaan tanpa syarat atas semua kehidupan dan pengalaman: suka dan duka, makna dan ketidakberartian. Dia

berarti mencintai rasa sakit seseorang, merangkul penderitaan seseorang. Ini berarti menutup pemisahan antara keinginan seseorang dan kenyataan bukan dengan berjuang untuk keinginan yang lebih banyak, tetapi hanya dengan menginginkan kenyataan.

Itu pada dasarnya berarti: tidak berharap apa-apa. Harapan untuk apa yang *sudah* ada—karena harapan pada akhirnya kosong. Apa pun yang dapat dikonseptualisasikan oleh pikiran Anda pada dasarnya cacat dan terbatas dan karena itu merusak jika disebarkan tanpa syarat. Jangan berharap untuk lebih banyak kebahagiaan. Jangan berharap lebih sedikit penderitaan.

Jangan berharap untuk meningkatkan karakter Anda. Jangan berharap untuk menghilangkan kekurangan Anda.

Harapan untuk *ini*. Harapan untuk kesempatan tak terbatas dan penindasan hadir di setiap saat. Harapan untuk penderitaan yang datang dengan kebebasan. Untuk rasa sakit yang datang dari kebahagiaan. Untuk kebijaksanaan yang datang dari ketidaktahuan. Untuk kekuatan yang datang dari penyerahan.

Dan kemudian bertindak *meskipun* itu.

Inilah tantangan kami, panggilan kami: Untuk bertindak tanpa harapan. Untuk tidak berharap lebih baik. Untuk *menjadi* lebih baik. Di saat ini dan selanjutnya. Dan berikutnya. Dan berikutnya.

Semuanya kacau. Dan harapan adalah penyebab dan akibat dari kekejaman itu.

Ini sulit untuk ditelan, karena menyapih diri kita sendiri dari nektar manis harapan seperti menarik botol dari mabuk. Tanpa itu, kita percaya kita akan jatuh kembali ke dalam kehampaan dan ditelan oleh jurang yang dalam. Kebenaran yang Tidak Nyaman membuat kita takut, jadi kita memutar cerita dan nilai-nilai dan narasi dan mitos dan legenda tentang diri kita sendiri dan dunia untuk menjaga *kebenaran itu*.

Tetapi satu-satunya hal yang membebaskan kita *adalah* kebenaran itu: Anda dan saya dan semua orang yang kita kenal akan mati, dan sedikit atau tidak ada yang kita lakukan akan berarti dalam skala kosmik. Dan sementara beberapa orang takut bahwa kebenaran ini akan membebaskan mereka dari semua tanggung jawab, bahwa mereka akan menghirup delapan bola kokain dan bermain di lalu lintas, kenyataannya adalah bahwa kebenaran ini membuat mereka takut karena membebaskan mereka *dari tanggung jawab*. Artinya, tidak ada alasan untuk *tidak* mencintai diri sendiri dan satu sama lain. Bahwa tidak ada alasan untuk *tidak* memperlakukan diri kita sendiri dan planet kita dengan hormat. Bahwa tidak ada alasan untuk *tidak* menjalani setiap momen dalam hidup kita seolah-olah itu harus dijalani pengulangan abadi. 21

Bagian kedua dari buku ini adalah upaya untuk memahami seperti apa hidup tanpa harapan itu. Hal pertama yang akan saya katakan adalah bahwa itu tidak seburuk yang Anda pikirkan. Bahkan, saya percaya itu lebih baik daripada alternatifnya.

Paruh kedua buku ini juga merupakan pandangan jujur ke dunia modern dan segala sesuatu yang kacau dengannya. Ini adalah evaluasi yang dilakukan dengan harapan bukan untuk memperbaikinya, tetapi untuk menyukainya.

Karena kita harus keluar dari lingkaran konflik agama kita. Kita harus

muncul dari kepompong ideologis kita. Kita harus membiarkan Otak Perasaan merasakan, tetapi menyangkalnya cerita-cerita makna dan nilai yang sangat dibutuhkannya. Kita harus melampaui konsepsi kita tentang yang baik dan yang jahat. Kita harus belajar mencintai apa *adanya*.

cinta fati

Itu adalah hari terakhir Meta di Sils Maria, Swiss, dan dia berencana untuk menghabiskan waktu sebanyak mungkin di luar ruangan.

Jalan favorit Friedrich adalah di sekitar tepi timur Danau Silvaplana, setengah kilometer dari kota. Danau itu tampak seperti kristal yang berkilauan sepanjang tahun ini, dilingkari oleh pegunungan di cakrawala yang dilumuri puncak-puncak putih. Saat berjalan-jalan di sekitar danau inilah dia dan Meta pertama kali terikat empat musim panas yang lalu.

Ini adalah bagaimana dia ingin menghabiskan hari terakhirnya bersamanya. Ini adalah bagaimana dia ingin mengingatnya.

Mereka pergi tak lama setelah sarapan. Mataharinya sempurna, dan udaranya selembut sutra. Dia memimpin, dan dia berjalan tertatih-tatih di belakangnya dengan tongkatnya. Mereka melewati lumbung dan ladang ternak dan sebuah peternakan bit gula kecil. Friedrich bercanda bahwa sapi-sapi itu akan menjadi sahabatnya yang paling intelektual begitu Meta pergi. Keduanya tertawa dan bernyanyi dan memetik kenari saat mereka pergi.

Mereka berhenti dan makan sekitar tengah hari, di bawah pohon larch. Saat itulah Meta mulai khawatir. Mereka telah datang jauh dalam kegembiraan mereka. Jauh lebih jauh dari yang dia perkirakan. Dan sekarang dia bisa melihat bahwa Friedrich sedang berjuang, baik secara fisik maupun mental, untuk mempertahankannya.

Perjalanan kembali sangat sulit baginya. Dia menyeret terasa sekarang. Dan kenyataan bahwa dia akan pergi keesokan paginya menimpa mereka seperti bulan yang tidak menyenangkan, menutupi kata-kata mereka.

Dia menjadi pemarah, dan pegal. Perhentian itu sering terjadi. Dan dia mulai bergumam pada dirinya sendiri.

Tidak seperti ini, pikir Meta. Dia tidak ingin meninggalkannya seperti ini, tapi dia harus.

Hari sudah sore ketika mereka mendekati desa. Matahari mulai memudar, dan udara sekarang menjadi beban. Friedrich tertinggal dua puluh meter, namun Meta tahu satu-satunya cara untuk membawanya pulang adalah dengan *tidak* berhenti untuknya.

Mereka melewati perkebunan gula bit yang sama, lumbung yang sama dan ternak yang sama, teman-teman barunya.

"Apa itu tadi?" teriak Friedrich. "Ke mana perginya Tuhan, katamu?"

Meta berbalik dan tahu apa yang akan dia temukan bahkan sebelum dia melihatnya: Friedrich, tongkat berjalan melambai di udara, berteriak gila-gilaan pada sekelompok kecil

sapi yang mengunyah di depannya.

"Aku akan memberitahumu," katanya, terengah-engah. Dia mengangkat tongkatnya dan menunjuk ke pegunungan di sekitarnya. "*Kami telah membunuhnya* —kau dan aku! Kami adalah pembunuhnya. Tapi bagaimana kita melakukan ini?"

Sapi-sapi itu mengunyah dengan tenang. Salah satunya memukul lalat dengan ekornya.

"Bagaimana kami bisa meminum air laut? Siapa yang memberi *kita* spons untuk menghapus cakrawala? Apa yang kita lakukan ketika kita melepaskan bumi dari mataharinya? Bukankah kita terus-menerus jatuh ke segala arah? Apakah kita tidak tersesat seolah-olah melalui sesuatu yang tidak terbatas?"

22

"Friedrich, ini konyol," kata Meta, mencoba meraih lengan bajunya dan menariknya sepanjang. Tapi dia menarik lengannya; ada kegilaan di matanya.

23

"Di mana Tuhan? *Tuhan Mati*. Tuhan tetap mati. Dan kami telah membunuhnya," katanya.

"Tolong, hentikan omong kosong ini, Friedrich. Ayo kita ke rumah."

"Bagaimana kita menghibur diri kita sendiri, para pembunuh dari semua pembunuh? Apa yang paling suci dan paling kuat dari semuanya yang berdarah sampai mati di bawah pisau kita: siapa yang akan menghapus darah ini dari kita?"

Meta menggelengkan kepalanya. Itu tidak ada gunanya. Ini dia. Ini adalah bagaimana itu akan berakhir. Dia mulai berjalan pergi.

"Air apa yang bisa kita gunakan untuk membersihkan diri? Festival penebusan apa, permainan suci apa yang harus kita ciptakan? Bukankah kehebatan perbuatan ini terlalu besar bagi kita? Haruskah kita sendiri tidak menjadi dewa hanya untuk tampak layak untuk itu? "

Kesunyian. Sebuah moo terdengar di kejauhan.

"Manusia adalah seutas tali, diikat antara binatang dan Superman—tali di atas jurang.

Apa yang hebat dalam diri manusia adalah bahwa dia adalah jembatan dan bukan tujuan: apa yang bisa dicintai dalam diri manusia adalah bahwa dia adalah pembuka [untuk sesuatu yang lebih besar.]"

24

Kata-kata itu mengejutkannya. Dia berbalik dan mengunci pandangannya pada pria itu. Gagasan tentang pria yang menjadi pembuka untuk sesuatu yang lebih besar inilah yang telah menariknya ke Nietzsche bertahun-tahun yang lalu. Pemikiran inilah yang secara intelektual merayunya, karena, baginya, feminisme dan pembebasan perempuan (agama ideologisnya) adalah "sesuatu yang lebih besar". Tapi, dia menyadari, bagi Nietzsche, itu hanyalah konstruksi lain, kesombongan lain, kegagalan manusia lain, dewa mati lainnya.

Meta akan terus maju dan melakukan hal-hal hebat. Di Jerman dan Austria, dia akan mengorganisir pawai untuk hak pilih perempuan—dan mencapainya. Dia akan menginspirasi ribuan wanita di seluruh dunia untuk membela proyek tuhan mereka sendiri, untuk penebusan mereka sendiri, pembebasan mereka sendiri. Dia akan diam-diam, tanpa nama, mengubah dunia. Dia akan membebaskan dan membebaskan lebih banyak manusia daripada Nietzsche dan

kebanyakan pria "hebat" lainnya, namun dia akan melakukan ini dari bayang-bayang, dari belakang panggung sejarah. Memang, hari ini, dia dikenal sebagian besar sebagai teman Friedrich Nietzsche—bukan sebagai bintang pembebasan perempuan, tetapi sebagai karakter pendukung dalam drama tentang seorang pria yang dengan tepat meramalkan seratus tahun kehancuran ideologis. Seperti utas tersembunyi, dia akan menyatukan dunia, meskipun hampir tidak terlihat dan dengan cepat dilupakan.

Dia akan pergi, meskipun. Dia tahu dia akan melakukannya. Dia harus terus maju dan berusaha menyeberangi jurang, seperti yang harus kita semua lakukan; untuk hidup untuk orang lain meskipun masih tidak tahu bagaimana hidup untuk dirinya sendiri.

"Meta," kata Nietzsche.

"Ya?"

"Saya mencintai mereka yang tidak tahu bagaimana hidup," katanya. "Karena merekalah yang menyeberang."

Bagian II:

Semuanya Kacau

Bab 6

Rumus Kemanusiaan

Tergantung pada perspektif Anda, filsuf Immanuel Kant adalah orang yang paling membosankan yang pernah hidup atau mimpi basah peretas produktivitas. Selama empat puluh tahun dia bangun setiap pagi pada pukul lima dan menulis tepat selama tiga jam. Dia kemudian akan kuliah di universitas yang sama selama empat jam, dan kemudian makan siang di restoran yang sama setiap hari. Kemudian, pada sore hari, ia akan berjalan-jalan melalui taman yang sama, pada rute yang sama, berangkat dan pulang pada waktu yang sama. Dia melakukan ini selama empat puluh tahun. Setiap. Lajang.

Hari. ¹

Kant adalah personifikasi efisiensi. Dia sangat mekanis dalam kebiasaannya, sehingga tetangganya bercanda bahwa mereka dapat mengatur jam mereka ketika dia meninggalkan apartemennya. Dia akan berangkat untuk jalan-jalan hariannya pada pukul tiga tiga puluh sore, makan malam dengan teman yang sama hampir setiap malam, dan setelah bekerja lagi, akan tidur tepat pukul sepuluh setiap malam.

Meski terdengar membosankan, Kant adalah salah satu pemikir paling penting dan berpengaruh dalam sejarah dunia. Dan dari apartemen satu kamar di Königsberg, Prusia, dia melakukan lebih banyak hal untuk mengarahkan dunia daripada kebanyakan raja, presiden, perdana menteri, atau jenderal sebelum dan sesudahnya.

Jika Anda hidup dalam masyarakat demokratis yang melindungi kebebasan individu, Anda harus berterima kasih kepada Kant untuk itu. Dia adalah salah satu orang pertama yang berpendapat bahwa *semua* orang memiliki martabat yang melekat yang harus dihormati dan dihormati. ² Dia adalah orang pertama yang membayangkan sebuah badan pemerintahan global yang dapat menjamin perdamaian di sebagian besar dunia (sebuah gagasan yang pada akhirnya akan mengilhami pembentukan Perserikatan Bangsa-Bangsa).³ Deskripsinya tentang bagaimana kita memandang ruang dan waktu kemudian akan membantu menginspirasi penemuan teori relativitas Einstein. ⁴

Dia adalah salah satu orang pertama yang menyarankan kemungkinan hak-hak ⁵ Dia menemukan kembali binatang. filosofi estetika dan keindahan. ⁶ Dia menyelesaikan perdebatan filosofis berusia

dua ratus tahun antara rasionalisme dan empirisme dalam rentang waktu berpasangan.

dari seratus halaman. ⁷ Dan seolah-olah semua itu belum cukup, ia menemukan kembali filsafat moral, dari atas ke bawah, menggulingkan gagasan-gagasan yang selama ini menjadi dasar

peradaban Barat sejak Aristoteles. ⁸

Kant adalah pembangkit tenaga intelektual. Jika Thinking Brains memiliki bisept, Kant's Thinking Brain adalah Tuan Olympia dari alam semesta intelektual.

Seperti gaya hidupnya, Kant kaku dan tanpa kompromi dalam pandangannya tentang dunia. Dia percaya bahwa ada benar dan salah yang jelas, sistem nilai yang melampaui dan beroperasi di luar emosi manusia atau penilaian Otak Perasaan.

⁹ Apalagi dia menghidupi apa yang dia khotbahkan. Raja mencoba menyensor dia; para imam mengutuknya; akademisi iri padanya. Namun semua ini tidak memperlambatnya.

Kant tidak peduli. Dan maksud saya itu dalam arti ungkapan yang paling benar dan paling dalam.

¹⁰ Dia adalah satu-satunya pemikir yang pernah saya temui yang menghindari harapan dan nilai-nilai kemanusiaan yang salah yang diandalkannya; yang menghadapi Kebenaran yang Tidak Nyaman dan menolak untuk menerima implikasinya yang mengerikan; yang menatap ke dalam jurang hanya dengan logika dan alasan murni; yang, dipersenjatai hanya dengan kecemerlangan pikirannya, berdiri di hadapan para dewa dan menantang mereka dan entah bagaimana menang. . . .

. . .

¹¹

Tetapi untuk memahami perjuangan Hercules Kant, pertama-tama kita harus mengambil jalan memutar, dan belajar tentang perkembangan psikologis, kedewasaan, dan kedewasaan. ¹²

Cara Tumbuh

Ketika saya berusia empat tahun, meskipun ibu saya memperingatkan saya untuk tidak melakukannya, saya meletakkan jari saya di atas kompor panas. Hari itu, saya mendapat pelajaran penting: Hal-hal yang benar-benar panas menyebalkan. Mereka membakarmu. Dan Anda ingin menghindari menyentuhnya lagi.

Sekitar waktu yang sama, saya membuat penemuan penting lainnya: es krim disimpan di lemari es, di rak yang dapat dengan mudah diakses jika saya berdiri di atas ujung jari kaki saya. Suatu hari, ketika ibuku berada di kamar lain (Mama yang malang), aku mengambil es krim, duduk di lantai, dan melanjutkan makan dengan tangan kosong.

Itu adalah yang paling dekat saya akan mencapai orgasme selama sepuluh tahun. Jika ada surga dalam pikiran kecil saya yang berusia empat tahun, saya baru saja menemukannya: Elysium kecil saya sendiri dalam seember keilahian yang membeku. Saat es krim mulai mencair, aku mengoleskan bantuan ekstra di wajahku, membiarkannya menetes ke seluruh bajuku. Ini semua terjadi dalam gerakan lambat, tentu saja. Saya praktis mandi dalam kebaikan yang manis dan lezat itu. *Oh ya, susu manis yang agung, bagikan dengan saya rahasia Anda, karena hari ini saya akan mengetahui kehebatan.*

Kemudian Ibu masuk—dan keadaan kacau balau, termasuk tetapi tidak terbatas pada mandi yang sangat dibutuhkan.

Saya mendapat beberapa pelajaran hari itu. Satu, mencuri es krim dan kemudian membuangnya ke seluruh tubuhmu dan lantai dapur membuat ibumu sangat marah. Dan dua, ibu yang marah menyebalkan; mereka memarahi Anda dan menghukum Anda. Hari itu, seperti hari dengan kompor panas, saya belajar apa yang *tidak boleh* dilakukan.

Tapi ada pelajaran ketiga, meta-pelajaran yang diajarkan di sini, salah satu pelajaran yang begitu jelas sehingga kita bahkan tidak menyadarinya ketika itu terjadi, pelajaran yang jauh lebih penting daripada pelajaran lainnya: makan es krim lebih baik daripada menjadi dibakar.

Pelajaran ini penting karena merupakan penilaian nilai. *Es krim lebih baik daripada kompor panas. Saya lebih suka rasa manis manis di mulut saya daripada sedikit api di tangan saya.* Itu adalah penemuan preferensi dan, oleh karena itu, penentuan prioritas. Itu adalah keputusan Otak Perasaan saya bahwa satu hal di dunia ini lebih baik dari yang lain, konstruksi hierarki nilai awal saya.

Seorang teman saya pernah menggambarkan menjadi orang tua sebagai "pada dasarnya hanya mengikuti seorang anak selama beberapa dekade dan memastikan dia tidak sengaja bunuh diri —dan Anda akan kagum betapa banyak cara seorang anak dapat menemukan untuk tidak sengaja bunuh diri."

Anak kecil selalu mencari cara baru untuk bunuh diri secara tidak sengaja karena kekuatan pendorong di balik psikologi mereka adalah eksplorasi.

Di awal kehidupan, kita terdorong untuk menjelajahi dunia di sekitar kita karena Otak Perasaan kita mengumpulkan informasi tentang apa yang menyenangkan dan merugikan kita, apa yang terasa baik dan buruk, apa yang layak dikejar lebih lanjut dan apa yang layak dihindari. Kami sedang membangun hierarki nilai kami, mencari tahu apa nilai pertama dan utama kami, sehingga kami dapat mulai mengetahui apa yang diharapkan. 13

Akhirnya, fase eksplorasi habis dengan sendirinya. Dan bukan karena kita kehabisan dunia untuk dijelajahi. Sebenarnya, kebalikannya: fase eksplorasi berakhir karena seiring bertambahnya usia, kita mulai menyadari bahwa ada *terlalu banyak* dunia untuk dijelajahi. Anda tidak dapat menyentuh dan merasakan semuanya. Anda tidak dapat bertemu dengan semua orang. Anda tidak dapat melihat semua hal. Ada terlalu banyak potensi pengalaman, dan besarnya keberadaan kita sendiri menguasai dan mengintimidasi kita.

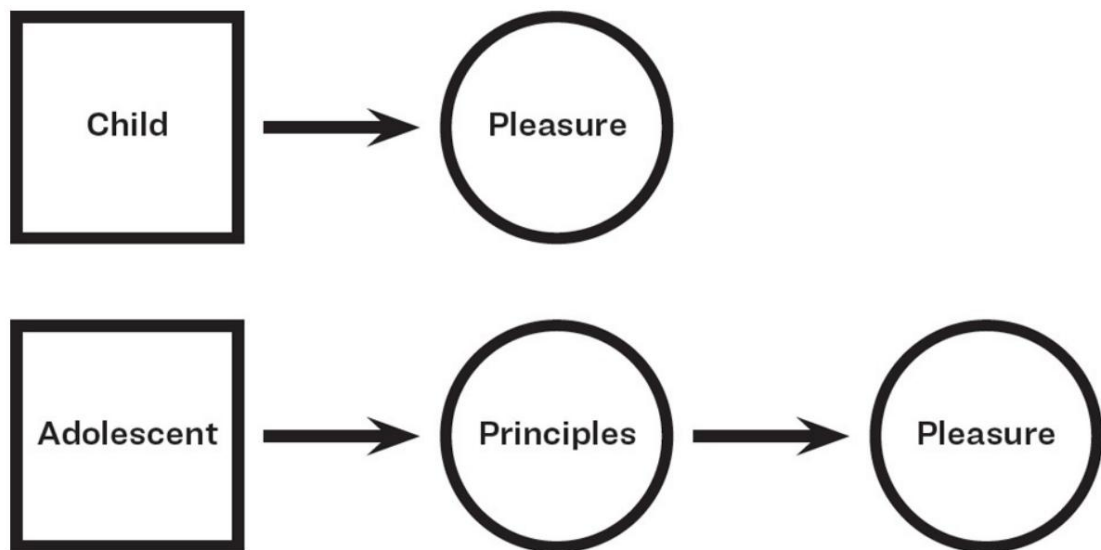
Oleh karena itu, kedua otak kita mulai kurang fokus untuk mencoba segalanya dan lebih banyak mengembangkan beberapa aturan untuk membantu kita menavigasi kompleksitas dunia yang tak ada habisnya di hadapan kita. Kami mengadopsi sebagian besar aturan ini dari orang tua dan guru kami, tetapi banyak dari mereka yang kami temukan sendiri. Misalnya, setelah cukup lama bermain-main di dekat api terbuka, Anda mengembangkan sedikit aturan mental bahwa *semua* api berbahaya, bukan hanya api kompor. Dan setelah melihat Ibu cukup kesal, kamu mulai menyadari bahwa merampok lemari es dan mencuri makanan penutup adalah

selalu buruk, tidak hanya ketika itu es krim. 14

Akibatnya, beberapa prinsip umum mulai muncul di benak kita: berhati-hatilah dengan hal-hal berbahaya agar tidak terluka; jujurilah dengan orang tua Anda dan mereka akan memperlakukan Anda dengan baik; berbagi dengan saudara Anda dan mereka akan berbagi dengan Anda.

Nilai-nilai baru ini lebih canggih karena abstrak. Anda tidak bisa menunjuk pada "keadilan" atau menggambarkan "kehati-hatian". Anak kecil itu berpikir, es krim itu enak; oleh karena itu, saya ingin es krim. Tetapi remaja itu berpikir, es krim itu enak, tetapi mencuri barang-barang membuat orang tua saya kesal dan saya akan dihukum; oleh karena itu, saya *tidak* akan mengambil es krim dari freezer. Remaja menerapkan aturan jika/maka dalam pengambilan keputusannya, memikirkan rantai sebab-akibat dengan cara yang tidak dapat dilakukan oleh anak kecil.

Akibatnya, seorang remaja belajar bahwa mengejar kesenangannya sendiri dan menghindari rasa sakit sering kali menimbulkan masalah. Tindakan memiliki konsekuensi. Anda harus menegosiasikan keinginan Anda dengan keinginan orang-orang di sekitar Anda. Anda harus bermain dengan aturan masyarakat dan otoritas, dan kemudian, lebih sering daripada tidak, Anda akan diberi imbalan.



Gambar 6.1: Seorang anak hanya memikirkan kesenangannya sendiri, sedangkan seorang remaja belajar menavigasi aturan dan prinsip untuk mencapai tujuannya.

Ini adalah kedewasaan dalam tindakan: mengembangkan nilai-nilai tingkat yang lebih tinggi dan lebih abstrak untuk meningkatkan pengambilan keputusan dalam konteks yang lebih luas. Ini adalah bagaimana Anda menyesuaikan diri dengan dunia, bagaimana Anda belajar menangani permutasi pengalaman yang tampaknya tak terbatas. Ini adalah lompatan kognitif utama bagi anak-anak dan fundamental untuk tumbuh dengan cara yang sehat dan bahagia.

Anak kecil seperti tiran kecil.

¹⁵ Mereka berjuang untuk memahami apa pun

dalam kehidupan di luar apa yang langsung menyenangkan atau menyakitkan bagi mereka pada saat tertentu. Mereka tidak bisa merasakan empati. Mereka tidak bisa membayangkan seperti apa kehidupan di sepatu Anda. Yang mereka tahu hanyalah mereka ingin es krim.

16

Oleh karena itu, identitas seorang anak kecil sangat kecil dan rapuh. Itu dibentuk oleh apa yang memberi kesenangan dan apa yang menghindari rasa sakit. Susie suka coklat. Dia takut pada anjing. Dia senang mewarnai. Dia sering jahat pada kakaknya. Inilah sejauh mana identitas Susie karena Otak Berpikirnya belum cukup berkembang makna untuk membuat cerita yang koheren untuknya. Hanya ketika dia cukup dewasa untuk bertanya untuk apa kesenangan itu, *untuk* apa rasa sakitnya, dia dapat mengembangkan beberapa narasi yang bermakna untuk dirinya sendiri, dan membangun identitas.

Pengetahuan tentang kesenangan dan rasa sakit masih ada di masa remaja. hanya itu kesenangan dan rasa sakit tidak lagi mendikte sebagian besar pengambilan keputusan.¹⁷ Nilai-nilai itu tidak lagi menjadi dasar nilai-nilai kita. Anak-anak yang lebih besar menimbang perasaan pribadi mereka dengan pemahaman mereka tentang aturan, trade-off, dan tatanan sosial di sekitar mereka untuk merencanakan dan membuat keputusan. Ini memberi mereka identitas yang lebih besar dan lebih kokoh.¹⁸ Remaja melakukan hal yang sama dengan anak kecil dalam mempelajari apa yang menyenangkan dan apa yang menyakitkan, kecuali remaja tersandung dengan mencoba aturan dan peran sosial yang berbeda. Jika saya memakai ini, apakah itu akan membuat saya keren? Jika saya berbicara seperti itu, apakah itu akan membuat orang menyukai saya? Jika saya berpura-pura menikmati musik ini, apakah saya akan populer?

19

Ini adalah peningkatan, tetapi masih ada kelemahan dalam pendekatan kehidupan remaja ini. Semuanya dilihat sebagai trade-off. Remaja mendekati kehidupan sebagai serangkaian tawar-menawar yang tak ada habisnya: Saya akan melakukan apa yang dikatakan bos saya sehingga saya bisa mendapatkan uang. Saya akan menelepon ibu saya agar saya tidak dimarahi. Saya akan melakukan pekerjaan rumah saya sehingga saya tidak mengacaukan masa depan saya. Saya akan berbohong dan berpura-pura baik sehingga saya tidak harus berurusan dengan konflik.

Tidak ada yang dilakukan untuk kepentingannya sendiri. Semuanya adalah transaksi yang diperhitungkan, biasanya dibuat karena takut akan dampak negatifnya. Semuanya adalah *sarana* untuk mencapai tujuan yang menyenangkan.²⁰ Masalah dengan nilai-nilai remaja adalah jika Anda memegangnya, Anda tidak pernah benar-benar membela sesuatu di luar diri Anda. Anda masih di hati seorang anak, meskipun anak yang lebih pintar dan jauh lebih canggih. Semuanya masih berkisar pada memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan rasa sakit, hanya saja remaja cukup cerdas untuk memikirkan beberapa langkah ke depan untuk sampai ke sana.

Pada akhirnya, nilai-nilai remaja merugikan diri sendiri. Anda tidak dapat menjalani seluruh hidup Anda dengan cara ini, jika tidak, Anda tidak pernah benar-benar menjalani hidup Anda sendiri. Anda hanya menjalani agregasi dari keinginan orang-orang di sekitar Anda.

Untuk menjadi individu yang sehat secara emosional, Anda harus keluar dari ini

tawar-menawar terus-menerus, tanpa henti memperlakukan setiap orang sebagai sarana untuk mencapai tujuan yang menyenangkan, dan mulai memahami prinsip-prinsip panduan yang lebih tinggi dan lebih abstrak.

Bagaimana Menjadi Dewasa

Saat Anda mencari "cara menjadi dewasa" di Google, sebagian besar hasil berfokus pada persiapan wawancara kerja, mengelola keuangan Anda, membersihkan diri, dan tidak menjadi bajingan total. Hal-hal ini semuanya hebat, dan memang, itu semua adalah hal yang diharapkan dilakukan oleh orang dewasa. Tetapi saya berpendapat bahwa, dengan sendirinya, mereka tidak membuat Anda menjadi dewasa. Mereka hanya mencegah Anda menjadi seorang anak, yang bukan hal yang sama.

Itu karena kebanyakan orang yang melakukan hal ini melakukannya karena mereka berdasarkan aturan dan transaksi. Mereka adalah sarana untuk mencapai tujuan yang dangkal. Anda mempersiapkan diri untuk wawancara kerja karena Anda ingin mendapatkan pekerjaan yang baik. Anda belajar cara membersihkan rumah Anda karena tingkat kebersihannya memiliki konsekuensi langsung pada apa yang orang pikirkan tentang Anda. Anda mengatur keuangan Anda karena jika tidak, suatu hari nanti Anda akan kacau balau. Tawar-menawar dengan aturan dan tatanan sosial memungkinkan kita menjadi manusia yang berfungsi dengan baik di dunia.

Namun, pada akhirnya, kita menyadari bahwa hal terpenting dalam hidup tidak dapat diperoleh melalui tawar-menawar. Anda tidak ingin menawar dengan ayah Anda untuk cinta, atau teman Anda untuk persahabatan, atau atasan Anda untuk rasa hormat. Tawar-menawar dengan orang-orang untuk mencintai atau menghormati Anda terasa menyebalkan. Ini merusak keseluruhan proyek. Jika kamu harus meyakinkan seseorang untuk mencintaimu, maka mereka tidak mencintaimu.

Jika Anda harus membujuk seseorang untuk menghormati Anda, maka mereka tidak akan pernah menghormati Anda. Jika Anda harus meyakinkan seseorang untuk mempercayai Anda, maka mereka tidak akan benar-benar mempercayai Anda.

Hal yang paling berharga dan penting dalam hidup, menurut definisi, adalah nontransaksional. Dan mencoba menawar mereka berarti segera menghancurkan mereka. Anda tidak dapat bersekongkol untuk kebahagiaan; itu tidak mungkin. Tapi inilah yang sering dilakukan orang, terutama ketika mereka mencari bantuan diri dan saran pengembangan pribadi lainnya—mereka pada dasarnya berkata, "Tunjukkan padaku aturan permainan yang harus aku mainkan, dan aku akan memainkannya," tidak menyadari bahwa itu adalah fakta bahwa mereka berpikir ada aturan untuk kebahagiaan yang mencegah mereka dari bahagia.

21

Sementara orang-orang yang menavigasi kehidupan melalui tawar-menawar dan aturan bisa pergi jauh di dunia *material*, mereka tetap lumpuh dan sendirian di dunia *emosional* mereka. Ini karena nilai transaksional menciptakan hubungan yang dibangun di atas manipulasi.

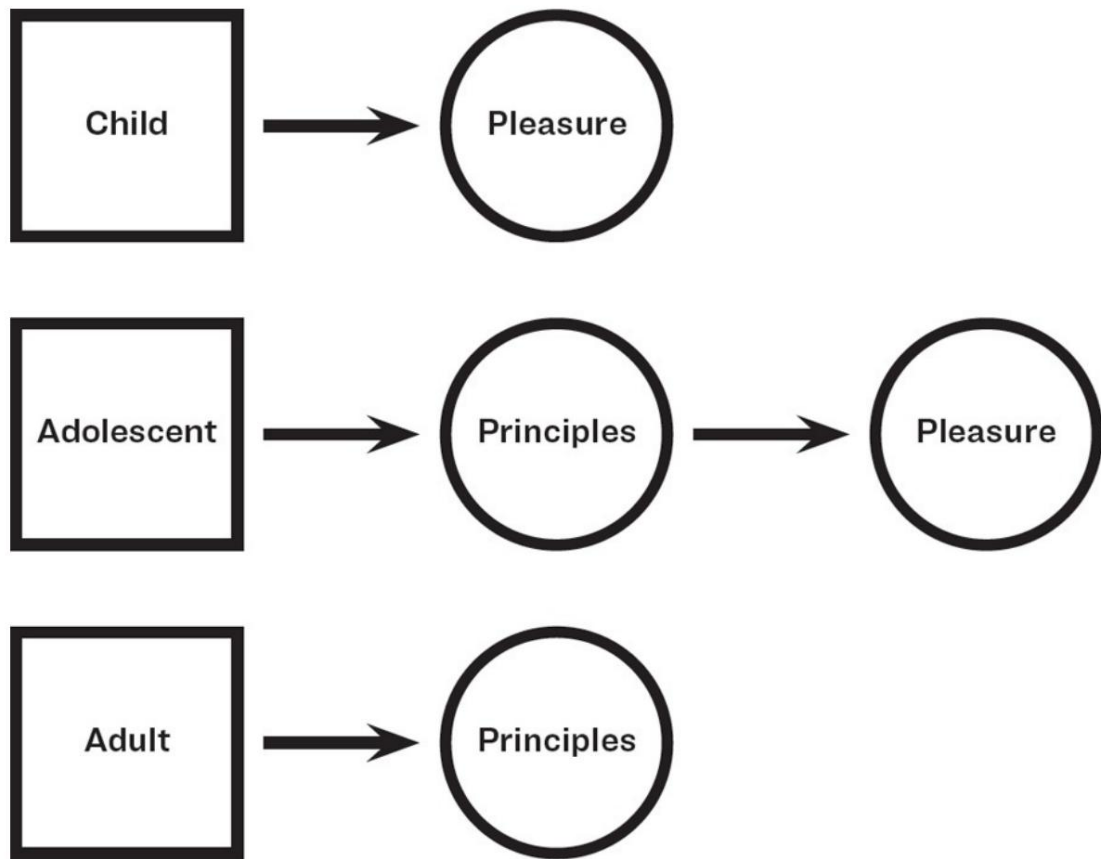
Kedewasaan adalah kesadaran bahwa terkadang prinsip abstrak itu benar dan

baik untuk dirinya sendiri, bahwa meskipun itu menyakitimu hari ini, bahkan jika itu menyakiti orang lain, jujur tetaplah hal yang benar untuk dilakukan. Dengan cara yang sama ketika remaja menyadari bahwa ada lebih banyak hal di dunia daripada kesenangan atau rasa sakit anak, orang dewasa menyadari bahwa ada lebih banyak hal di dunia daripada tawar-menawar yang terus-menerus remaja untuk validasi, persetujuan, dan kepuasan. Menjadi dewasa karena itu mengembangkan kemampuan untuk melakukan apa yang benar karena alasan sederhana bahwa itu benar.

Seorang remaja akan mengatakan bahwa dia menghargai kejujuran hanya karena dia telah belajar bahwa mengatakan itu menghasilkan hasil yang baik. Tetapi ketika dihadapkan dengan percakapan yang sulit, dia akan berbohong, membesar-besarkan kebenaran, dan menjadi agresif pasif. Orang dewasa akan jujur demi sederhana bahwa kejujuran lebih penting daripada kesenangan atau rasa sakitnya sendiri. Kejujuran lebih penting daripada mendapatkan apa yang Anda inginkan atau mencapai tujuan. Kejujuran pada dasarnya baik dan berharga, dengan sendirinya. Oleh karena itu, kejujuran adalah *tujuan*, bukan sarana untuk tujuan lain.

Seorang remaja akan mengatakan dia mencintaimu, tetapi konsepsinya tentang cinta adalah bahwa dia mendapatkan sesuatu sebagai balasannya, bahwa cinta hanyalah pertemuan pertukaran emosional, di mana Anda masing-masing membawa semua yang Anda tawarkan dan saling tawar-menawar untuk kesepakatan terbaik. Orang dewasa akan mencintai dengan bebas tanpa mengharapkan imbalan apa pun karena orang dewasa mengerti bahwa itulah satu-satunya hal yang dapat membuat cinta menjadi nyata. Orang dewasa akan memberi tanpa meminta imbalan apa pun, karena dengan melakukan hal itu, tujuan pemberian hadiah pada awalnya tidak akan tercapai.

Nilai-nilai prinsip kedewasaan tidak bersyarat—yaitu, tidak bisa dicapai melalui cara lain. Mereka adalah tujuan dalam dan dari diri mereka sendiri.



Gambar 6.2: Orang dewasa dapat menghindari kesenangannya sendiri demi prinsipnya.

Ada banyak anak dewasa di dunia. Dan ada banyak remaja yang menua. Sial, bahkan ada beberapa orang dewasa muda di luar sana. Itu ²³ Apa karena, melewati titik tertentu, kedewasaan hubungannya dengan usia. masalah adalah *niat seseorang*. Perbedaan antara seorang anak, remaja, dan orang dewasa bukanlah berapa usia mereka atau apa yang mereka lakukan, tetapi *mengapa* mereka melakukan sesuatu.

Anak itu mencuri es krim karena rasanya enak, dan dia tidak sadar atau tidak peduli dengan konsekuensinya. Remaja itu tidak mencuri karena dia tahu itu akan menciptakan konsekuensi yang lebih buruk di masa depan, tetapi keputusannya pada akhirnya adalah tawar-menawar dengan dirinya di masa depan: Saya akan melupakan kesenangan sekarang untuk mencegah rasa sakit yang lebih besar ²⁴ di masa depan.

Tapi hanya orang dewasa yang tidak mencuri karena prinsip sederhana bahwa mencuri itu salah. Dan untuk mencuri, bahkan jika dia lolos begitu saja, akan membuatnya merasa lebih buruk tentang dirinya sendiri.

Mengapa Kami Tidak Tumbuh

Ketika kita masih kecil, cara kita belajar untuk mengatasi nilai-nilai kesenangan/rasa sakit ("es krim itu enak; kompor panas itu buruk") adalah dengan mengejar nilai-nilai itu dan melihat bagaimana nilai-nilai itu mengecewakan kita. Hanya dengan mengalami rasa sakit dari kegagalan mereka, kita belajar untuk melampaui mereka. ²⁶ Kami mencuri es krim, Ibu marah dan menghukum kami. Tiba-tiba "es krim itu enak" tidak tampak sesederhana dulu—ada banyak faktor lain yang perlu dipertimbangkan. Saya suka es krim. Dan aku suka Ibu. Tapi mengambil es krim akan membuat Ibu kesal. Apa yang saya lakukan? Akhirnya, anak dipaksa untuk memperhitungkan fakta bahwa ada pertukaran yang harus dinegosiasikan.

Ini pada dasarnya adalah inti dari pengasuhan dini yang baik: menerapkan konsekuensi yang benar untuk perilaku yang didorong oleh kesenangan / rasa sakit anak. Hukum mereka karena mencuri es krim; hadiahi mereka karena duduk dengan tenang di restoran. Anda membantu mereka memahami bahwa hidup jauh lebih rumit daripada impuls atau keinginan mereka sendiri. Orang tua yang gagal melakukan ini mengecewakan anak-anak mereka dengan cara yang sangat mendasar karena tidak akan lama bagi anak untuk memiliki kesadaran yang mengejutkan bahwa dunia tidak memenuhi keinginannya. Mempelajari hal ini sebagai orang dewasa sangat menyakitkan—jauh lebih menyakitkan daripada jika anak mempelajari pelajaran itu ketika dia masih muda. Dia akan dihukum secara sosial oleh teman-temannya dan masyarakat karena tidak memahaminya. Tidak ada yang mau berteman dengan anak nakal yang egois. Tidak ada yang mau bekerja dengan seseorang yang tidak mempertimbangkan perasaan orang lain atau menghargai aturan. Tidak ada masyarakat yang menerima seseorang yang secara metaforis (atau secara harfiah) mencuri es krim dari freezer. Anak yang tidak diajari akan dijaui, diejek, dan dihukum karena perilakunya di dunia orang dewasa, yang akan menghasilkan lebih banyak rasa sakit dan penderitaan.

Orang tua dapat mengecewakan anak-anak mereka dengan cara lain: mereka dapat melecehkan mereka. ²⁷ Seorang anak yang dilecehkan juga tidak berkembang melampaui nilai-nilai yang didorong oleh rasa sakit dan kesenangan karena hukumannya tidak mengikuti pola logis dan tidak memperkuat nilai-nilai yang lebih dalam dan lebih abstrak. Alih-alih kegagalan yang dapat diprediksi, pengalamannya hanya acak dan kejam. Mencuri es krim terkadang menghasilkan hukuman yang terlalu keras. Di lain waktu, itu tidak menghasilkan konsekuensi sama sekali. Oleh karena itu, tidak ada pelajaran yang didapat. Tidak ada nilai yang lebih tinggi yang dihasilkan. Tidak ada perkembangan yang terjadi. Anak tidak pernah belajar mengendalikan perilakunya sendiri dan mengembangkan mekanisme koping untuk mengatasi rasa sakit yang tak henti-hentinya. Inilah sebabnya mengapa anak-anak yang dilecehkan dan anak-anak yang dimanjakan sering berakhir dengan masalah yang sama ketika mereka dewasa: mereka tetap terjebak dalam sistem nilai masa kecil mereka. ²⁸

Pada akhirnya, lulus ke masa remaja membutuhkan kepercayaan. Seorang anak harus percaya bahwa perilakunya akan menghasilkan hasil yang dapat diprediksi. Mencuri selalu menimbulkan keburukan

hasil. Menyentuh kompor panas juga menciptakan hasil yang buruk. Percaya pada hasil ini adalah apa yang memungkinkan anak untuk mengembangkan aturan dan prinsip di sekitar mereka.

Hal yang sama berlaku begitu anak tumbuh dewasa dan memasuki masyarakat. Masyarakat tanpa lembaga atau pemimpin yang dapat dipercaya tidak dapat mengembangkan aturan dan peran. Tanpa kepercayaan, tidak ada prinsip yang dapat diandalkan untuk mendukung keputusan, oleh karena itu semuanya kembali ke keegoisan kekanak-kanakan. ²⁹

Orang-orang terjebak dalam nilai-nilai tahap remaja karena alasan yang sama seperti mereka terjebak dengan nilai-nilai kekanak-kanakan: trauma dan/atau pengabaian. Korban intimidasi adalah contoh yang sangat menonjol. Seseorang yang telah diintimidasi di masa mudanya akan bergerak di dunia dengan asumsi pemahaman bahwa tidak ada yang akan menyukai atau menghormatinya tanpa syarat, bahwa semua kasih sayang harus diperoleh dengan susah payah melalui serangkaian percakapan yang dipraktikkan dan tindakan yang direkam. Anda harus berpakaian dengan cara tertentu. Anda harus berbicara dengan cara tertentu. Anda harus bertindak dengan cara tertentu—atau sebaliknya. ³⁰ Beberapa orang menjadi sangat ahli dalam memainkan permainan tawar-

menawar. Mereka cenderung menawan dan karismatik dan secara alami mampu merasakan apa yang diinginkan orang lain dari mereka dan untuk mengisi peran itu. Manipulasi ini jarang mengecewakan mereka dengan cara apa pun yang berarti, sehingga mereka menjadi percaya bahwa inilah cara kerja seluruh dunia. Hidup adalah salah satu gimnasium sekolah menengah yang besar, dan Anda harus mendorong orang ke loker agar Anda tidak didorong terlebih dahulu.

Remaja perlu ditunjukkan bahwa tawar-menawar adalah treadmill yang tidak pernah berakhir, bahwa satu-satunya hal dalam kehidupan yang bernilai dan bermakna dicapai tanpa syarat, tanpa transaksi. Hal ini membutuhkan orang tua dan guru yang baik untuk tidak menyerah pada tawar-menawar remaja. Cara terbaik untuk melakukan ini adalah dengan memberi contoh, tentu saja, dengan menunjukkan tanpa syarat dengan menjadi diri sendiri tanpa syarat. Cara terbaik untuk mengajari seorang remaja untuk percaya adalah dengan memercayainya. Cara terbaik untuk mengajarkan rasa hormat pada remaja adalah dengan menghormatinya. Cara terbaik mengajari seseorang untuk mencintai adalah dengan mencintainya. Dan Anda tidak memaksakan cinta atau kepercayaan atau rasa hormat padanya—lagi pula, itu akan membuat hal-hal itu bersyarat—Anda hanya memberi mereka, memahami bahwa pada titik tertentu, tawar-menawar remaja akan gagal dan dia akan memahami nilai tanpa syarat. ketika dia siap. ³¹

Ketika orang tua dan guru gagal, biasanya karena mereka sendiri terjebak pada nilai-nilai tingkat remaja. Mereka juga melihat dunia dalam istilah transaksional. Mereka juga menawarkan cinta untuk seks, kesetiaan untuk kasih sayang, menghormati kepatuhan. Bahkan, mereka cenderung menawarkan dengan anak-anak mereka untuk kasih sayang, cinta, atau rasa hormat. Mereka pikir ini normal, jadi anak itu tumbuh dengan berpikir itu normal. Dan hubungan orang tua/anak transaksional yang menyebarkan, dangkal, kemudian direplikasi ketika

anak itu keluar dan menjalin hubungan di dunia, karena ia kemudian menjadi guru atau orang tua dan menanamkan nilai-nilai remajanya pada anak-anak, menyebabkan seluruh kekacauan berlanjut ke generasi berikutnya.

Setelah lebih tua, orang-orang yang berpikiran remaja akan bergerak di seluruh dunia dengan asumsi bahwa semua hubungan manusia adalah kesepakatan perdagangan yang tidak pernah berakhir, bahwa keintiman tidak lebih dari rasa pura-pura mengenal orang lain untuk keuntungan bersama masing-masing, bahwa setiap orang adalah sarana untuk mencapai tujuan yang egois. Dan alih-alih mengakui bahwa masalah mereka berakar pada pendekatan transaksional terhadap dunia itu sendiri, mereka akan berasumsi bahwa satu-satunya masalah adalah mereka membutuhkan waktu lama untuk melakukan transaksi dengan benar.

Sulit untuk bertindak tanpa syarat. Anda mencintai seseorang dengan mengetahui bahwa Anda mungkin tidak dicintai sebagai balasannya, tetapi Anda tetap melakukannya. Anda memercayai seseorang meskipun Anda menyadari bahwa Anda mungkin akan terluka atau dikhianati. Itu karena untuk bertindak tanpa syarat membutuhkan beberapa tingkat keyakinan—keyakinan bahwa itu adalah hal yang benar untuk dilakukan bahkan jika itu menghasilkan lebih banyak rasa sakit, bahkan jika itu tidak berhasil bagi Anda atau orang lain.

Membuat lompatan iman menjadi dewasa yang bajik tidak hanya membutuhkan kemampuan untuk menahan rasa sakit, tetapi juga keberanian untuk meninggalkan harapan, melepaskan keinginan untuk selalu menjadi lebih baik atau lebih menyenangkan atau banyak kesenangan. Otak Berpikir Anda akan memberi tahu Anda bahwa ini tidak logis, bahwa asumsi Anda pasti salah dalam beberapa hal. Namun, Anda tetap melakukannya. Otak Perasaan Anda akan menunda-nunda dan panik tentang rasa sakit dari kejujuran yang brutal, kerentanan yang datang dengan mencintai seseorang, ketakutan yang datang dari kerendahan hati. Namun, Anda tetap melakukannya.

	MASA KANAK-KANAK	DEWASA REMAJA	
NILAI	Kesenangan/sakit	Aturan dan peran	Kebajikan
MELIHAT HUBUNGAN SEBAGAI . . .	Perebutan kekuasaan	Pertunjukan	Kerentanan
HARGA DIRI	Narsistik: ayunan lebar antara "Saya yang terbaik" dan "Saya yang terburuk"	Ketergantungan lainnya: divalidasi secara eksternal	Independen: sebagian besar terdivalidasi secara internal
MOTIVASI Membesarkan diri sendiri		Penerimaan diri	<i>cinta fati</i>
POLITIK	Ekstremis/nihilis	Pragmatis, ideologis	Pragmatis, nonideologis
UNTUK TUMBUH, DIA/DIA KEBUTUHAN . . .	Institusi yang dapat dipercaya dan orang yang dapat diandalkan	Keberanian untuk melepaskan hasil dan keyakinan pada tindakan tanpa syarat	Diri yang konsisten kesadaran

--	--	--	--

Perilaku orang dewasa pada akhirnya dilihat sebagai sesuatu yang mengagumkan dan patut diperhatikan. Boslah yang menanggung kesalahan karyawannya, ibu yang mengorbankan kebahagiaannya sendiri untuk anaknya, teman yang memberi tahu Anda apa yang perlu Anda dengar meskipun itu membuat Anda kesal.

Orang-orang inilah yang menyatukan dunia. Tanpa mereka, kita semua mungkin akan kacau.

Maka, bukanlah suatu kebetulan bahwa semua agama besar dunia mendorong orang-orang menuju nilai-nilai tanpa syarat ini, apakah itu pengampunan tanpa syarat dari Yesus Kristus atau Jalan Mulia Berunsur Delapan dari Buddha atau keadilan sempurna dari Muhammad. Dalam bentuknya yang paling murni, agama-agama besar dunia memanfaatkan insting manusiawi kita akan harapan untuk mencoba menarik orang ke atas menuju kebajikan orang dewasa. 32

Atau, setidaknya, itu biasanya niat awalnya.

Sayangnya, ketika mereka tumbuh, agama mau tidak mau dikooptasi oleh remaja transaksional dan anak-anak narsis, orang-orang yang memutarbalikkan prinsip-prinsip agama untuk keuntungan pribadi mereka sendiri. *Setiap* agama manusia pada titik tertentu menyerah pada kegagalan kelemahan moral ini. Betapapun indah dan murni doktrinnya, pada akhirnya menjadi institusi manusia, dan semua institusi manusia akhirnya menjadi rusak.

Para filosof pencerahan, bersemangat dengan peluang yang diberikan dunia oleh pertumbuhan, memutuskan untuk menghapus spiritualitas dari agama dan menyelesaikan pekerjaan dengan agama ideologis. Mereka membuang gagasan tentang kebajikan dan alih-alih berfokus pada tujuan yang terukur dan konkret: menciptakan kebahagiaan yang lebih besar dan mengurangi penderitaan; memberi orang kebebasan dan kebebasan pribadi yang lebih besar; dan mempromosikan kasih sayang, empati, dan kesetaraan.

Dan agama-agama ideologis ini, seperti agama-agama spiritual sebelumnya, juga menyerah pada sifat cacat semua institusi manusia. Ketika Anda mencoba untuk menukar kebahagiaan, Anda menghancurkan kebahagiaan. Ketika Anda mencoba untuk menegakkan kebebasan, Anda meniadakan kebebasan. Ketika Anda mencoba menciptakan kesetaraan, Anda merusak kesetaraan.

Tak satu pun dari agama-agama ideologis ini menghadapi masalah mendasar yang dihadapi: persyaratan. Mereka juga tidak mengakui atau tidak menerima kenyataan bahwa apa pun yang Anda jadikan Nilai Tuhan Anda, Anda akan selalu bersedia, pada titik tertentu, untuk menawar kehidupan manusia agar lebih dekat dengannya. Menyembah Tuhan yang supranatural, prinsip abstrak, keinginan tanpa dasar, bila dikejar cukup lama, akan selalu mengakibatkan penyerahan kemanusiaan Anda sendiri atau kemanusiaan orang lain untuk mencapai tujuan ibadah itu. Dan apa yang seharusnya menyelamatkan Anda dari penderitaan kemudian menjerumuskan Anda kembali ke dalam penderitaan. Siklus kehancuran harapan dimulai lagi.

Dan di sinilah Kant masuk

. . .

Satu Aturan untuk Hidup

Di awal hidupnya, Kant memahami permainan Whac-A-Mole untuk mempertahankan harapan di hadapan Kebenaran yang Tidak Nyaman. Dan seperti semua orang yang menyadari permainan kosmik yang kejam ini, dia putus asa. Tapi dia menolak untuk menerima permainan itu. Dia menolak untuk percaya bahwa tidak ada nilai yang melekat dalam keberadaan. Dia menolak untuk percaya bahwa kita selamanya dikutuk untuk menyulap cerita untuk memberi hidup kita arti yang sewenang-wenang. Jadi, dia mulai menggunakan Otak Berpikirnya yang besar untuk mencari tahu seperti apa nilai tanpa harapan.

Kant memulai dengan pengamatan sederhana. Di seluruh alam semesta, hanya ada satu hal yang, dari apa yang bisa kita katakan, benar-benar langka dan unik: kesadaran. Bagi Kant, *satu-satunya* hal yang membedakan kita dari materi lainnya di alam semesta adalah kemampuan kita untuk bernalar—kita mampu mengambil dunia di sekitar kita dan, melalui penalaran dan kemauan, memperbaikinya. Ini, baginya, adalah istimewa, sangat istimewa—keajaiban, hampir—karena untuk segala sesuatu dalam rentang keberadaan yang tak terbatas, *kita* adalah satu-satunya (yang kita ketahui) yang benar-benar dapat *mengarahkan keberadaan*. Dalam kosmos yang dikenal, *kita* adalah satu-satunya sumber kecerdikan dan kreativitas. *Kita* adalah satu-satunya yang dapat mengarahkan nasib kita sendiri. *Kami* adalah satu-satunya yang sadar diri. Dan untuk semua yang kita tahu, kita adalah satu-satunya kesempatan yang dimiliki alam semesta untuk mengatur diri sendiri secara cerdas.

Oleh karena itu, Kant dengan cerdas menyimpulkan bahwa, secara logis, nilai tertinggi di alam semesta *adalah hal yang mengandung nilai itu sendiri*. Satu-satunya makna sejati yang ada *adalah kemampuan untuk membentuk makna*. Satu-satunya yang penting adalah hal yang memutuskan pentingnya.³³

Dan kemampuan untuk memilih makna, untuk membayangkan pentingnya, untuk menemukan tujuan, adalah satu-satunya kekuatan di alam semesta yang diketahui yang dapat menyebarkan dirinya sendiri, yang dapat menyebarkan kecerdasannya dan menghasilkan tingkat organisasi yang lebih besar dan lebih besar di seluruh kosmos. Kant percaya bahwa tanpa rasionalitas, alam semesta akan menjadi sia-sia, sia-sia, dan tanpa tujuan. Tanpa kecerdasan, dan kebebasan untuk menggunakan kecerdasan itu, mungkin kita semua akan menjadi sekumpulan batu.

Batu tidak berubah. Mereka tidak memahami nilai, sistem, atau organisasi.

Mereka tidak mengubah, meningkatkan, atau menciptakan. Mereka hanya di *sana*.

Tetapi kesadaran—kesadaran dapat mengatur ulang alam semesta, dan reorganisasi itu dapat menambahkan dirinya sendiri secara eksponensial. Kesadaran mampu mengambil suatu masalah, suatu sistem dengan sejumlah kerumitan tertentu, dan membayangkan serta menghasilkan *kerumitan yang lebih besar*. Dalam seribu tahun, kami beralih dari memutar-mutar tongkat menjadi

gua kecil untuk merancang seluruh dunia digital yang menghubungkan pikiran miliaran orang. Dalam seribu lainnya, kita dapat dengan mudah berada di antara bintang-bintang, membentuk kembali planet-planet dan ruang/waktu itu sendiri. Setiap tindakan individu mungkin tidak penting dalam skema besar, tetapi pelestarian dan promosi kesadaran rasional secara keseluruhan lebih penting dari apa pun.

Kant berpendapat bahwa kewajiban moral yang paling mendasar adalah pemeliharaan dan pertumbuhan kesadaran, baik dalam diri kita sendiri maupun pada orang lain. Dia menyebut prinsip selalu mengutamakan kesadaran ini sebagai "Formula Kemanusiaan," dan itu menjelaskan . . . baik, seperti, semuanya, pernah. Ini menjelaskan intuisi moral dasar kita. Dia

menjelaskan konsep klasik tentang kebajikan. ³⁴ Ini menjelaskan bagaimana bertindak dalam kehidupan kita sehari-hari tanpa bergantung pada beberapa visi harapan yang dibayangkan. Ini menjelaskan bagaimana untuk tidak menjadi bajingan.

Dan, seolah-olah itu tidak cukup, itu menjelaskan semuanya dalam satu kalimat. Rumusan Kemanusiaan menyatakan, "Bertindaklah bahwa Anda menggunakan kemanusiaan, baik dalam diri Anda sendiri atau dalam pribadi orang lain, selalu pada saat yang sama sebagai tujuan, tidak pernah hanya sebagai sarana." ³⁵

Itu dia. Rumusan Kemanusiaan adalah prinsip tunggal yang menarik orang keluar dari tawar-menawar remaja dan menjadi kebajikan orang dewasa. ³⁶

Lihat, masalah dengan harapan adalah bahwa itu pada dasarnya transaksional—itu adalah tawar-menawar antara tindakan seseorang saat ini untuk masa depan yang menyenangkan dan dibayangkan. Jangan makan ini, dan kamu akan masuk surga. Jangan bunuh orang itu, atau Anda akan mendapat masalah. Bekerja keras dan simpan uang Anda, karena itu akan membuat Anda bahagia.

Untuk melampaui ranah harapan transaksional, seseorang harus bertindak *tanpa syarat*. Anda harus mencintai seseorang tanpa mengharapkan imbalan apa pun; jika tidak, itu tidak benar-benar cinta. Anda harus menghormati seseorang tanpa mengharapkan imbalan apa pun; jika tidak, Anda tidak benar-benar menghormatinya. Anda harus berbicara jujur tanpa mengharapkan tepukan di punggung atau tos atau bintang emas di samping nama Anda; jika tidak, Anda tidak benar-benar jujur.

Kant menyimpulkan tindakan tanpa syarat ini dengan satu prinsip sederhana: Anda harus memperlakukan umat manusia tidak pernah hanya sebagai sarana, tetapi selalu sebagai tujuan itu sendiri. ³⁷ Tetapi seperti apakah hal ini dalam kehidupan sehari-hari? Berikut adalah contoh sederhana:

Mari kita berpura-pura bahwa saya lapar dan saya ingin burrito. Saya masuk ke mobil saya dan pergi ke Chipotle dan memesan monster daging ganda saya yang biasa yang membuat saya sangat bahagia.

Dalam situasi ini, memakan burrito adalah tujuan "akhir" saya. Pada akhirnya itulah mengapa saya melakukan segala sesuatu yang lain: masuk ke dalam mobil, mengemudi, membeli bensin, dan sebagainya. Semua hal yang saya lakukan untuk mendapatkan burrito ini adalah "sarana", yaitu, hal-hal yang harus saya lakukan untuk mencapai "akhir" saya.

Sarana adalah hal-hal yang kita lakukan secara kondisional. Mereka adalah apa yang kita tawar-menawar. Saya

tidak ingin masuk ke mobil dan menyetir, dan saya tidak ingin membayar bensin, tapi saya ingin burrito. Oleh karena itu, saya harus melakukan hal-hal lain untuk mendapatkan burrito itu.

Tujuan adalah sesuatu yang diinginkan demi tujuan itu sendiri. Ini adalah faktor pendorong yang menentukan dari keputusan dan perilaku kita. Jika saya ingin makan burrito hanya karena istri saya menginginkan burrito dan saya ingin membuatnya bahagia, maka burrito bukan lagi tujuan saya; sekarang menjadi sarana untuk tujuan yang lebih besar: membuat istri saya bahagia. Dan jika saya hanya ingin membuat istri saya bahagia sehingga saya bisa bercinta malam ini, sekarang kebahagiaan istri saya adalah sarana untuk tujuan yang lebih besar, yang dalam hal ini adalah seks.

Kemungkinan contoh terakhir itu membuat Anda sedikit menggeliat, membuat Anda merasa bahwa kantong kotoran. saya berusia 38 tahun. Itulah *tepatnya* yang dibicarakan Kant. Formulanya semacam Kemanusiaan menyatakan bahwa memperlakukan setiap manusia (atau kesadaran apa pun) *sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain* adalah dasar dari semua perilaku salah. Jadi, memperlakukan burrito sebagai sarana untuk istri saya baik-baik saja. Terkadang menyenangkan untuk membuat pasangan Anda bahagia! Tetapi jika saya memperlakukan istri saya sebagai alat untuk mencapai tujuan seks, maka saya sekarang memperlakukan dia hanya sebagai alat, dan seperti yang akan dikatakan Kant, itu adalah beberapa bayangan yang salah.

Demikian pula, berbohong itu salah karena Anda menyesatkan perilaku sadar orang lain untuk mencapai tujuan Anda sendiri. Anda memperlakukan orang itu sebagai alat untuk mencapai tujuan Anda sendiri. Selingkuh tidak etis karena alasan yang sama. Anda melanggar harapan makhluk rasional dan makhluk hidup lainnya untuk tujuan pribadi Anda. Anda memperlakukan orang lain yang mengikuti tes yang sama atau mengikuti aturan yang sama sebagai sarana untuk tujuan pribadi Anda sendiri. Kekerasan, kesepakatan yang sama: Anda memperlakukan orang lain sebagai sarana untuk tujuan politik atau pribadi yang lebih besar. Buruk, pembaca. Buruk!

Rumusan Kemanusiaan Kant tidak hanya menggambarkan intuisi moral kita tentang apa yang salah; itu juga menjelaskan kebajikan orang dewasa, tindakan dan perilaku yang baik untuk kepentingan mereka sendiri. Kejujuran itu sendiri baik karena itu satu-satunya bentuk komunikasi yang *tidak* memperlakukan orang hanya sebagai sarana. Keberanian itu baik dalam dirinya sendiri karena gagal bertindak berarti memperlakukan diri sendiri atau orang lain sebagai sarana untuk memadamkan rasa takut Anda. Kerendahan hati itu sendiri baik karena jatuh ke dalam kepastian yang buta berarti memperlakukan orang lain sebagai sarana untuk tujuan Anda sendiri.

Jika pernah ada aturan tunggal untuk menggambarkan semua perilaku manusia yang diinginkan, Formula Kemanusiaan mungkin akan menjadi itu. Tapi inilah hal yang indah: tidak seperti sistem atau kode moral lainnya, Rumusan Kemanusiaan tidak bergantung pada harapan. Tidak ada sistem yang hebat untuk dipaksakan ke dunia, tidak ada kepercayaan supranatural berbasis iman untuk melindungi dari keraguan atau kurangnya bukti.

Rumusan Kemanusiaan hanyalah sebuah prinsip. Itu tidak memproyeksikan beberapa utopia masa depan. Itu tidak meratapi masa lalu yang mengerikan. Tidak ada yang lebih baik atau lebih buruk atau

lebih benar dari siapapun. Yang penting adalah bahwa kehendak sadar dihormati dan dilindungi. Akhir dari cerita.

Karena Kant mengerti bahwa ketika Anda masuk ke bisnis memutuskan dan mendikte masa depan, Anda melepaskan potensi harapan yang merusak. Anda mulai khawatir tentang mengubah orang daripada menghormati mereka, menghancurkan kejahatan pada orang lain daripada membasminya dalam diri Anda sendiri.

Sebaliknya, dia memutuskan bahwa satu-satunya cara logis untuk memperbaiki dunia adalah dengan memperbaiki diri kita sendiri—dengan tumbuh dewasa dan menjadi lebih berbudi luhur—dengan membuat keputusan sederhana, di setiap saat, untuk memperlakukan diri kita sendiri dan orang lain sebagai tujuan, dan tidak pernah hanya sebagai sarana. Jujur. Jangan mengalihkan perhatian atau membahayakan diri sendiri. Jangan melalaikan tanggung jawab atau menyerah pada rasa takut. Cintailah secara terbuka dan tanpa rasa takut. Jangan menyerah pada dorongan suku atau tipu daya yang penuh harapan. Karena tidak ada surga atau neraka di masa depan. Hanya ada pilihan yang Anda buat di setiap saat.

Apakah Anda akan bertindak dengan syarat atau tanpa syarat? Apakah Anda akan memperlakukan orang lain sebagai hanya berarti atau sebagai tujuan? Apakah Anda akan mengejar kebajikan dewasa atau narsisme kekanak-kanakan?

Harapan bahkan tidak harus masuk ke dalam persamaan. Jangan berharap lebih baik kehidupan. Cukup *menjadi* kehidupan yang lebih baik.

Kant memahami bahwa ada hubungan mendasar antara rasa hormat kita terhadap diri kita sendiri dan rasa hormat kita terhadap dunia. Nilai-nilai yang menentukan identitas kita adalah pola yang kita terapkan pada interaksi kita dengan orang lain, dan sedikit kemajuan yang dapat dibuat dengan orang lain sampai kita membuat kemajuan dalam diri kita sendiri.

39 Ketika kita mengejar kehidupan yang penuh kesenangan dan kepuasan sederhana, kita memperlakukan *diri kita sendiri* sebagai sarana untuk mencapai tujuan kita yang menyenangkan. Oleh karena itu, peningkatan diri bukanlah pengembangan kebahagiaan yang lebih besar, melainkan pengembangan harga diri yang lebih besar.

Mengatakan pada diri sendiri bahwa kita tidak berharga dan menyebarkan sama salahnya dengan mengatakan kepada orang lain bahwa mereka tidak berharga dan menyebarkan. Berbohong pada diri sendiri sama tidak etisnya dengan berbohong kepada orang lain. Menyakiti diri sendiri sama menjijikkannya dengan menyakiti orang lain.

Karena itu, cinta diri dan perawatan diri bukanlah sesuatu yang Anda pelajari atau praktikkan.

Itu adalah sesuatu yang secara etis dipanggil untuk Anda kembangkan di dalam diri Anda, bahkan jika hanya itu yang Anda miliki.

Rumusan Kemanusiaan memiliki efek riak: peningkatan kemampuan Anda untuk jujur dengan diri sendiri akan meningkatkan seberapa jujur Anda dengan orang lain, dan kejujuran Anda dengan orang lain akan mempengaruhi mereka untuk lebih jujur dengan diri sendiri, yang akan membantu *mereka* untuk tumbuh dan dewasa. Kemampuan Anda untuk tidak memperlakukan diri sendiri sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain pada gilirannya akan memungkinkan Anda untuk memperlakukan orang lain dengan lebih baik sebagai tujuan.

Oleh karena itu, Anda membersihkan hubungan Anda *dengan diri sendiri* memiliki hasil positif dari membersihkan hubungan Anda dengan orang lain, yang kemudian memungkinkan mereka untuk membersihkan hubungan mereka dengan diri mereka sendiri, dan seterusnya.

Beginilah cara Anda mengubah dunia—bukan melalui sesuatu yang mencakup segalanya

ideologi atau konversi agama massal atau mimpi masa depan yang salah tempat, tetapi dengan mencapai kedewasaan dan martabat setiap individu di masa sekarang, di sini dan sekarang. Akan selalu ada agama yang berbeda dan sistem nilai yang berbeda berdasarkan budaya dan pengalaman; akan selalu ada ide yang berbeda tentang ke mana kita pergi dan dari mana kita berasal. Tetapi, seperti yang diyakini Kant, pertanyaan sederhana tentang martabat dan rasa hormat di setiap momen harus bersifat universal.

Krisis Kedewasaan Modern

Demokrasi modern diciptakan dengan asumsi bahwa rata-rata orang adalah orang yang egois dan delusi, bahwa satu-satunya cara untuk melindungi kita dari diri kita sendiri adalah dengan menciptakan sistem yang begitu saling terkait dan saling bergantung sehingga tidak ada satu orang atau kelompok yang dapat sepenuhnya menyirami sisanya. populasi.

Politik adalah permainan transaksional dan egois, dan demokrasi adalah sistem pemerintahan terbaik sejauh ini karena satu-satunya sistem yang secara terbuka mengakuinya. Ia mengakui bahwa kekuasaan menarik orang-orang yang korup dan kekanak-kanakan.

Kekuasaan, pada dasarnya, *memaksa* para pemimpin untuk menjadi transaksional. Oleh karena itu, satu-satunya cara untuk mengelolanya adalah dengan memasukkan kebajikan orang dewasa ke dalam desain sistem itu sendiri.

Kebebasan berpendapat, kebebasan pers, jaminan privasi dan hak atas pengadilan yang adil—ini semua adalah implementasi Rumus Kemanusiaan di lembaga-lembaga sosial, dan diimplementasikan sedemikian rupa sehingga sangat sulit untuk diancam atau mengubah.

Hanya ada satu cara untuk mengancam sistem demokrasi: ketika satu kelompok memutuskan bahwa nilai-nilainya lebih penting daripada sistem itu sendiri dan ia menumbangkan agama demokrasi dengan agama lain yang mungkin kurang berbudi luhur. . . dan ekstremisme politik tumbuh.

Ekstremis politik, karena mereka keras kepala dan tidak mungkin untuk ditawar, menurut definisi, kekanak-kanakan. Mereka sekelompok bayi sialan. Ekstremis ingin dunia menjadi seperti itu, dan mereka menolak untuk mengakui kepentingan atau nilai apa pun di luar kepentingan mereka sendiri. Mereka menolak untuk bernegosiasi. Mereka menolak untuk memohon kebajikan atau prinsip yang lebih tinggi di atas keinginan egois mereka sendiri. Dan mereka tidak dapat dipercaya untuk menindaklanjuti harapan orang lain. Mereka juga otoriter tanpa malu-malu karena, sebagai anak-anak, mereka sangat membutuhkan orang tua yang sangat berkuasa untuk datang dan membuat segalanya “baik-baik saja.”

40

Ekstremis paling berbahaya tahu bagaimana mendandani nilai-nilai kekanak-kanakan mereka dalam bahasa transaksi atau prinsip universal. Seorang ekstremis sayap kanan akan mengklaim bahwa dia menginginkan "kebebasan" di atas segalanya dan bahwa dia bersedia melakukannya

pengorbanan untuk kebebasan itu. Tetapi yang sebenarnya dia maksudkan adalah dia menginginkan kebebasan dari keharusan berurusan dengan nilai-nilai apa pun yang tidak sesuai dengan dirinya sendiri. Dia menginginkan kebebasan dari keharusan menghadapi perubahan atau marginalisasi orang lain. Karena itu, dia rela membatasi dan menghancurkan kebebasan orang lain atas nama kebebasannya sendiri. ⁴¹ Ekstremis di sebelah kiri memainkan permainan yang sama, satu-satunya hal yang berubah

adalah bahasanya. Seorang ekstremis kiri akan mengatakan bahwa dia menginginkan "kesetaraan" untuk semua, tetapi yang dia maksud sebenarnya adalah bahwa dia tidak pernah ingin orang lain merasa sakit, merasa dirugikan, atau merasa rendah diri. Dia tidak ingin siapa pun harus menghadapi kesenjangan moral, selamanya. Dan dia bersedia *menyebabkan* rasa sakit dan kesulitan bagi orang lain atas nama menghilangkan kesenjangan moral tersebut.

Ekstremisme, baik di kanan maupun kiri, telah menjadi lebih menonjol secara politik di seluruh dunia dalam beberapa dekade terakhir.

⁴² Banyak orang pintar telah menyarankan banyak penjelasan yang rumit dan tumpang tindih untuk ini. Dan kemungkinan ada banyak alasan yang rumit dan tumpang tindih. ⁴³

Tapi izinkan saya untuk membuang satu lagi: *bahwa kedewasaan budaya kita sedang memburuk.*

Di seluruh dunia yang kaya dan maju, kita tidak hidup melalui krisis kekayaan atau materi, tetapi krisis karakter, krisis kebajikan, krisis sarana dan tujuan. Perpecahan politik mendasar di abad kedua puluh satu tidak lagi kanan versus kiri, tetapi nilai-nilai kekanak-kanakan impulsif dari kanan *dan* kiri versus kompromi nilai remaja/dewasa dari kanan dan kiri. Ini bukan lagi debat komunisme versus kapitalisme atau kebebasan versus kesetaraan, melainkan, tentang kedewasaan versus ketidakdewasaan, tentang cara versus tujuan.

Bab 7

Rasa Sakit Adalah Konstanta Universal

Satu per satu, para peneliti membawa subjek ke aula dan ke sebuah ruangan kecil. Di dalamnya ada satu konsol komputer berwarna krem dengan layar kosong dan dua tombol, dan tidak ada yang lain.

1

Instruksinya sederhana: duduk, menatap layar, dan jika titik biru berkedip di atasnya, tekan tombol yang bertuliskan, "Biru." Jika titik ungu berkedip di layar, tekan tombol yang bertuliskan, "Bukan Biru."

Kedengarannya mudah, bukan?

Nah, setiap subjek harus melihat seribu titik. Ya, *seribu*. Dan ketika satu subjek selesai, para peneliti membawa subjek lain dan mengulangi prosesnya: konsol krem, layar kosong, seribu titik. Berikutnya! Ini berlangsung dengan ratusan mata pelajaran di beberapa universitas.

Apakah para psikolog ini meneliti bentuk baru penyiksaan psikologis?

Apakah ini sebuah eksperimen untuk membatasi kebosanan manusia? Tidak. Sebenarnya, ruang lingkup penelitian hanya cocok dengan kegilaannya. Itu adalah studi dengan implikasi seismik, karena lebih dari studi akademis lainnya dalam ingatan baru-baru ini, ini menjelaskan banyak hal yang kita lihat terjadi di dunia saat ini.

Para psikolog sedang meneliti sesuatu yang mereka sebut "perubahan konsep yang diinduksi oleh prevalensi." Tapi karena itu nama yang benar-benar mengerikan, untuk tujuan kita, saya akan menyebut penemuan mereka sebagai "Efek Titik Biru." 2

Inilah kesepakatan dengan titik-titik: Kebanyakan dari mereka berwarna biru. Beberapa di antaranya berwarna ungu. Beberapa dari mereka adalah beberapa naungan di antara biru dan ungu.

Para peneliti menemukan bahwa ketika mereka menunjukkan sebagian besar titik biru, semua orang cukup akurat dalam menentukan titik mana yang berwarna biru dan mana yang tidak. Tetapi segera setelah para peneliti mulai membatasi jumlah titik biru, dan menunjukkan lebih banyak warna ungu, subjek mulai salah mengira titik ungu sebagai biru. Tampaknya mata mereka mendistorsi warna dan terus mencari sejumlah titik biru, tidak peduli berapa banyak yang benar-benar ditampilkan.

Oke, masalah besar, kan? Orang-orang salah melihat hal-hal sepanjang waktu. Dan selain itu, ketika Anda menatap titik-titik selama berjam-jam, Anda mungkin mulai melotot dan melihat

segala macam kotoran aneh.

Tapi titik-titik biru bukanlah intinya; mereka hanyalah cara untuk mengukur bagaimana manusia mengubah persepsi mereka agar sesuai dengan harapan mereka. Setelah para peneliti memiliki cukup data tentang titik-titik biru untuk membuat asisten lab mereka koma, mereka beralih ke persepsi yang lebih penting.

Sebagai contoh: selanjutnya, peneliti menunjukkan subjek gambar wajah yang beberapa derajat mengancam, ramah, atau netral. Awalnya, mereka menunjukkan kepada mereka sejumlah besar wajah yang mengancam. Namun seiring berjalannya eksperimen, seperti halnya titik-titik biru, mereka menunjukkan semakin sedikit—dan efek yang sama terjadi: semakin sedikit wajah yang mengancam subjek yang ditampilkan, semakin banyak subjek yang mulai salah membaca wajah ramah dan netral sebagai ancaman. Dengan cara yang sama seperti pikiran manusia yang tampaknya memiliki sejumlah titik biru yang diharapkan untuk dilihat, ia juga memiliki sejumlah wajah mengancam yang diharapkan untuk dilihat.

Kemudian para peneliti melangkah lebih jauh, karena — persetan, mengapa tidak? Adalah satu hal untuk melihat ancaman di mana tidak ada, tetapi bagaimana dengan penilaian moral? Bagaimana dengan percaya bahwa ada lebih banyak kejahatan di dunia daripada yang sebenarnya?

Kali ini, peneliti meminta subjek membaca proposal pekerjaan. Beberapa dari proposal ini tidak etis, melibatkan beberapa omong kosong yang teduh. Beberapa proposal benar-benar tidak berbahaya dan baik-baik saja. Lainnya adalah beberapa gradasi di antaranya.

Sekali lagi, para peneliti mulai dengan menunjukkan campuran proposal etis dan tidak etis, dan subjek diberitahu untuk mengawasi proposal yang tidak etis.

Kemudian, perlahan-lahan, para peneliti memaparkan orang pada proposal yang tidak etis semakin sedikit. Saat mereka melakukannya, Blue Dot Effect mulai bekerja. Orang-orang mulai menafsirkan proposal yang sepenuhnya etis sebagai tidak etis. Alih-alih memperhatikan bahwa lebih banyak proposal muncul di sisi etis pagar, pikiran orang-orang *menggerakkan pagar* itu sendiri untuk mempertahankan persepsi bahwa sejumlah proposal dan permintaan tidak etis. Pada dasarnya, mereka mendefinisikan ulang apa yang tidak etis tanpa sadar melakukannya.

Seperti yang dicatat oleh para peneliti, bias ini memiliki implikasi yang sangat mengecewakan bagi .. baik, hampir semuanya. Komite-komite pemerintah yang dirancang untuk mengawasi peraturan-peraturan, ketika disediakan dengan kelangkaan pelanggaran, mungkin mulai melihat pelanggaran-pelanggaran yang sebenarnya tidak ada. Gugus tugas yang dirancang untuk memeriksa praktik tidak etis dalam organisasi akan, ketika tidak ada orang jahat yang dituduh melakukan kesalahan, mulai membayangkan orang jahat di tempat yang sebenarnya tidak ada.

Blue Dot Effect menunjukkan bahwa, pada dasarnya, semakin kita mencari ancaman, semakin kita akan melihatnya, terlepas dari seberapa aman atau nyaman lingkungan kita sebenarnya. Dan kita melihat ini terjadi di dunia saat ini.

Dulu menjadi korban kekerasan berarti seseorang telah menyakiti Anda secara fisik. Saat ini, banyak orang mulai menggunakan kata

kekerasan untuk menggambarkan kata-kata yang membuat mereka merasa tidak nyaman, atau bahkan hanya kehadiran orang yang tidak mereka sukai. ³ Tapi yang harus diperhatikan adalah korban tidak dapat melanjutkan fungsinya. Saat ini, pertemuan sosial yang tidak menyenangkan atau beberapa kata yang menyinggung dianggap sebagai "trauma", dan memerlukan "ruang aman".

⁴ *Genosida* dulu berarti pembunuhan massal fisik terhadap kelompok etnis atau agama tertentu. Saat ini, istilah *genosida putih* digunakan oleh beberapa orang untuk menyesali kenyataan bahwa restoran lokal sekarang mencantumkan beberapa item menu dalam bahasa Spanyol. ⁵

Ini adalah Efek Titik Biru. Semakin baik keadaan, semakin kita merasakan ancaman yang sebenarnya tidak ada, dan semakin marah kita. Dan itu adalah inti dari paradoks kemajuan.

Pada abad kesembilan belas, Emile Durkheim, pendiri sosiologi dan pelopor awal ilmu-ilmu sosial, menjalankan eksperimen pemikiran dalam salah satu bukunya: Bagaimana jika tidak ada kejahatan? Bagaimana jika muncul sebuah masyarakat di mana semua orang sangat menghormati dan tanpa kekerasan dan semua orang setara? Bagaimana jika tidak ada yang berbohong atau menyakiti satu sama lain? Bagaimana jika korupsi tidak ada? Apa yang akan terjadi? Akankah konflik berhenti? Apakah stres akan menguap? Apakah semua orang akan bermain-main di ladang memetik bunga aster dan menyanyikan chorus "Halleluya" dari Handel's *Messiah*? ⁶ Durkheim mengatakan tidak, bahwa yang terjadi justru sebaliknya. Dia menyarankan bahwa semakin nyaman dan etis suatu

masyarakat, semakin banyak kecerobohan kecil akan membesar dalam pikiran kita. Jika semua orang berhenti membunuh satu sama lain, kita belum tentu merasa senang tentang hal itu. Kami hanya akan sama-sama kesal tentang hal-hal yang lebih kecil.

Psikologi perkembangan telah lama mengemukakan hal serupa: bahwa melindungi orang dari masalah atau kesulitan tidak membuat mereka lebih bahagia atau lebih aman; itu membuat mereka lebih mudah merasa tidak aman. Seorang anak muda yang telah dilindungi dari menghadapi tantangan atau ketidakadilan apa pun yang tumbuh dewasa akan menemukan ketidaknyamanan sekecil apa pun dari kehidupan orang dewasa yang tidak dapat ditoleransi, dan akan mengalami kehancuran publik yang kekanak-kanakan untuk membuktikannya. ⁷

Apa yang kita temukan, kemudian, adalah bahwa reaksi emosional kita terhadap masalah kita tidak ditentukan oleh besarnya masalah. Sebaliknya, pikiran kita hanya memperkuat (atau meminimalkan) masalah kita agar sesuai dengan tingkat stres yang kita harapkan untuk dialami. Kemajuan materi dan keamanan tidak serta merta membuat kita santai atau mempermudah harapan untuk masa depan. Sebaliknya, tampaknya dengan menghilangkan kesengsaraan dan tantangan yang sehat, orang semakin berjuang. Mereka menjadi lebih egois dan lebih kekanak-kanakan. Mereka gagal untuk berkembang dan menjadi dewasa di luar masa remaja. Mereka

tetap jauh dari kebajikan apa pun. Mereka melihat gunung di mana ada gundukan tanah. Dan mereka berteriak satu sama lain seolah-olah dunia adalah satu aliran susu yang tumpah tanpa akhir.

Bepergian dengan Kecepatan Rasa Sakit

Baru-baru ini, saya membaca kutipan keren Albert Einstein di internet: "Seorang pria harus mencari apa yang ada, dan bukan apa yang dia pikir seharusnya." Itu bagus. Ada gambar kecil yang lucu dengan dia tampak semua sains-y dan segalanya. Kutipan itu menyentuh dan terdengar cerdas, dan itu melibatkan saya selama beberapa detik sebelum saya menggulir di ponsel saya ke hal berikutnya.

Kecuali ada satu masalah: Einstein tidak mengatakannya.

Berikut kutipan viral Einstein lainnya yang sering beredar: "Semua orang jenius. Tetapi jika Anda menilai seekor ikan dari kemampuannya memanjat pohon, seumur hidupnya ia akan percaya bahwa ia bodoh."

Itu juga bukan Einstein.

Atau bagaimana dengan "Saya takut hari ketika teknologi tumpang tindih dengan kemanusiaan kita. Dunia hanya akan memiliki generasi idiot"? [8](#) Bukan, bukan dia.

Einstein mungkin adalah tokoh sejarah yang paling sering digunakan di internet. Dia seperti "teman pintar" budaya kita, yang kita katakan setuju dengan kita untuk membuat kita terdengar lebih pintar dari yang sebenarnya. Cangkirnya yang malang telah terpampang di sebelah kutipan tentang segala hal mulai dari Tuhan hingga penyakit mental hingga penyembuhan energi. Tidak ada yang ada hubungannya dengan sains. Orang malang itu pasti sedang berputar-putar di dalam kuburnya.

Orang memproyeksikan omong kosong ke Einstein sampai-sampai dia menjadi semacam tokoh mitos. Misalnya, gagasan bahwa Einstein adalah siswa yang miskin adalah palsu.

Dia unggul dalam matematika dan sains sejak usia dini, belajar sendiri aljabar dan geometri Euclidean dalam satu musim panas pada usia dua belas tahun, dan membaca *Critique of Pure Reason* karya Immanuel Kant (sebuah buku yang harus diselesaikan oleh mahasiswa pascasarjana saat ini) pada usia tiga belas tahun. Maksudku, pria itu mendapat gelar PhD dalam fisika eksperimental lebih awal daripada beberapa orang mendapatkan pekerjaan pertama mereka, jadi jelas dia menyukai hal sekolah.

Albert Einstein awalnya tidak memiliki cita-cita yang besar; dia hanya ingin mengajar. Tetapi sebagai seorang imigran muda Jerman di Swiss, dia tidak bisa mendapatkan posisi di universitas lokal. Akhirnya, dengan bantuan ayah seorang teman, dia mendapat pekerjaan di kantor paten, posisi yang cukup membosankan baginya untuk duduk-duduk sepanjang hari dan membayangkan teori-teori aneh tentang fisika—teori-teori yang akan segera membalikkan dunia. . Pada tahun 1905 ia menerbitkan teori relativitasnya,

yang meluncurkan dia ke ketenaran di seluruh dunia. Dia meninggalkan kantor paten. Presiden dan kepala negara tiba-tiba ingin bergaul dengannya. Semuanya Gucci.

Dalam hidupnya yang panjang, Einstein akan terus merevolusi fisika beberapa kali, melarikan diri dari Nazi, memperingatkan Amerika Serikat tentang kebutuhan (dan bahaya) senjata nuklir yang akan datang, dan menjadi subjek foto yang sangat terkenal di mana dia mencuat lidah.

Tetapi hari ini, kita juga mengenalnya karena banyak kutipan internet luar biasa yang tidak pernah dia katakan.

Sejak zaman Newton (nyata), fisika telah didasarkan pada gagasan bahwa segala sesuatu dapat diukur dalam ruang dan waktu. Misalnya, tempat sampah saya ada di sebelah saya sekarang. Ia memiliki posisi tertentu di luar angkasa. Jika saya mengambilnya dan melemparkannya ke seberang ruangan dalam keadaan mabuk, kita secara teoritis dapat mengukur lokasinya di ruang angkasa melintasi waktu, menentukan segala macam hal yang berguna seperti kecepatan, lintasan, momentum, dan seberapa besar penyok yang akan ditinggalkannya. dinding. Variabel lain ini ditentukan dengan mengukur pergerakan tempat sampah melintasi ruang dan waktu.

Waktu dan ruang adalah apa yang kita sebut "konstanta universal." Mereka tidak berubah. Mereka adalah metrik yang dengannya segala sesuatu lainnya diukur. Jika ini terdengar seperti akal sehat, itu karena memang demikian.

Kemudian Einstein datang dan berkata, "Persetan dengan akal sehatmu; Anda tidak tahu apa-apa, Jon Snow," dan mengubah dunia. Itu karena Einstein membuktikan bahwa waktu dan ruang *bukanlah* konstanta universal. Faktanya, ternyata persepsi kita tentang waktu dan ruang bisa berubah tergantung konteks pengamatan kita. Misalnya, apa yang saya alami sebagai sepuluh detik, Anda dapat mengalami sebagai lima; dan apa yang saya alami sejauh satu mil, secara teoritis Anda dapat mengalami beberapa kaki.

Bagi siapa saja yang telah menghabiskan banyak waktu di LSD, kesimpulan ini mungkin masuk akal. Tapi untuk dunia fisika pada saat itu, itu terdengar seperti kegilaan murni.

Einstein mendemonstrasikan bahwa ruang dan waktu berubah tergantung pada pengamatnya — yaitu, mereka *relatif*. Ini adalah *kecepatan cahaya* yang merupakan konstanta universal, hal yang dengannya segala sesuatu harus diukur. Kita semua bergerak, sepanjang waktu, dan semakin dekat kita dengan kecepatan cahaya, semakin banyak waktu "melambat" dan semakin banyak ruang berkontraksi.

Sebagai contoh, katakanlah Anda memiliki saudara kembar identik. Menjadi kembar, jelas Anda seumurannya. Anda berdua memutuskan untuk melakukan petualangan intergalaksi kecil, dan masing-masing dari Anda masuk ke pesawat ruang angkasa yang terpisah. Pesawat ruang angkasa Anda bergerak dengan kecepatan 50 kilometer per detik, tetapi kembar Anda bergerak mendekati kecepatan

cahaya — 299.000 kilometer per detik yang gila. Anda berdua setuju untuk melakukan perjalanan di sekitar ruang untuk sementara waktu dan menemukan banyak hal keren dan kemudian bertemu kembali setelah dua puluh tahun bumi telah berlalu.

Ketika Anda sampai di rumah, sesuatu yang mengejutkan telah terjadi. Anda telah berusia dua puluh tahun, tetapi saudara kembar Anda hampir tidak menua sama sekali. Kembar Anda telah "pergi" selama dua puluh tahun di bumi, namun di pesawat luar angkasanya, ia hanya mengalami sekitar satu tahun.

Ya, "Apa-apaan ini?" adalah apa yang saya katakan juga.

Seperti yang pernah dikatakan Einstein, "Bung, itu bahkan tidak masuk akal." Kecuali memang (dan Einstein tidak pernah mengatakan itu).

Contoh Einstein penting karena menunjukkan bagaimana asumsi kita tentang apa yang konstan dan stabil di alam semesta bisa salah, dan asumsi yang salah itu bisa berdampak besar pada cara kita mengalami dunia.

Kami berasumsi bahwa ruang dan waktu adalah konstanta universal karena itu menjelaskan bagaimana *kita* memandang dunia. Tapi ternyata itu bukan konstanta universal; mereka adalah variabel untuk beberapa konstanta lain yang tidak dapat dipahami, tidak jelas. Dan itu mengubah segalanya.

Saya menguraikan penjelasan relativitas yang memicu sakit kepala ini karena saya percaya hal serupa terjadi dalam psikologi kita sendiri: apa yang kita yakini sebagai konstanta universal dari pengalaman kita, pada kenyataannya, tidak konstan sama sekali. Dan, sebaliknya, banyak dari apa yang kita anggap benar dan nyata adalah relatif terhadap persepsi kita sendiri.

Psikolog tidak selalu mempelajari kebahagiaan. Faktanya, untuk sebagian besar sejarah bidang ini, psikologi tidak berfokus pada hal positif, tetapi pada apa yang membuat orang kacau, apa yang menyebabkan penyakit mental dan gangguan emosional, dan bagaimana orang harus mengatasi rasa sakit terbesar mereka.

Baru pada tahun 1980-an beberapa akademisi pemberani mulai bertanya pada diri mereka sendiri, "Tunggu sebentar, pekerjaan saya agak buruk. Bagaimana dengan apa yang membuat orang *bahagia*? Mari kita pelajari itu sebagai gantinya!" Dan ada banyak perayaan, karena tak lama kemudian lusinan buku "kebahagiaan" akan menjamur di rak buku, terjual jutaan kepada orang-orang kelas menengah yang bosan dan gelisah yang menderita krisis eksistensial.

Salah satu hal pertama yang dilakukan psikolog ketika mereka mulai mempelajari kebahagiaan adalah mengatur survei sederhana.

⁹ Mereka mengambil sekelompok besar orang dan memberi mereka pager—ingat, ini tahun 1980-an dan 90-an—dan setiap kali pager berbunyi, setiap orang harus berhenti dan menuliskan jawaban atas dua pertanyaan:

1. Dalam skala 1-10, seberapa bahagiakah kamu saat ini?
2. Apa yang telah terjadi dalam hidup Anda?

Para peneliti mengumpulkan ribuan peringkat dari ratusan orang dari semua lapisan masyarakat, dan apa yang mereka temukan mengejutkan dan sangat membosankan: hampir semua orang menulis "7" sepanjang waktu. Di toko kelontong membeli susu? Tujuh. Menghadiri pertandingan bisbol anak saya? Tujuh. Berbicara dengan bos saya tentang membuat penjualan besar ke klien? Tujuh.

Bahkan ketika bencana terjadi—Ibu terkena kanker; Saya melewatkan pembayaran hipotek di rumah; Junior kehilangan satu lengannya dalam kecelakaan bowling yang aneh—tingkat kebahagiaan akan turun ke kisaran dua hingga lima untuk waktu yang singkat, dan kemudian, setelah beberapa saat, akan kembali ke tujuh.

10

Ini juga berlaku untuk acara yang sangat positif. Mendapatkan bonus besar di tempat kerja, pergi berlibur impian, menikah—setelah acara itu, peringkat orang-orang akan naik untuk waktu yang singkat dan kemudian, dapat diduga, kembali sekitar pukul tujuh.

Ini membuat para peneliti terpesona. Tidak ada yang sepenuhnya bahagia sepanjang waktu, tetapi demikian pula, tidak ada yang sepenuhnya tidak bahagia sepanjang waktu. Tampaknya manusia, terlepas dari keadaan eksternal kita, hidup dalam keadaan kebahagiaan yang ringan tetapi tidak sepenuhnya memuaskan. Dengan kata lain, segala sesuatunya selalu baik-baik saja, tetapi mereka juga bisa selalu lebih baik.

11

Hidup tampaknya tidak lain hanyalah terombang-ambing naik turun dan di sekitar tingkat kebahagiaan tujuh kita. Dan "tujuh" konstan ini yang selalu kita mainkan kembali mempermainkan kita, trik yang membuat kita jatuh hati berulang kali.

Triknya adalah otak kita memberi tahu kita, "Anda tahu, jika saya bisa makan sedikit lagi, saya akhirnya akan mencapai sepuluh dan tetap di sana."

Sebagian besar dari kita menjalani sebagian besar hidup kita dengan cara ini, terus-menerus mengejar imajinasi kita sepuluh.

Anda berpikir, hei, agar lebih bahagia, saya perlu mencari pekerjaan baru; sehingga Anda mendapatkan pekerjaan baru. Dan kemudian, beberapa bulan kemudian, Anda merasa akan lebih bahagia jika memiliki rumah baru; sehingga Anda mendapatkan rumah baru. Dan kemudian, beberapa bulan kemudian, ini adalah liburan pantai yang luar biasa; jadi Anda pergi berlibur pantai yang luar biasa. Dan saat Anda berada di liburan pantai yang luar biasa, Anda seperti, Anda tahu apa yang saya butuhkan? Pia colada sialan! *Tidak bisakah keparat mendapatkan piña colada di sekitar sini?!* Jadi, Anda stres tentang piña colada Anda, percaya bahwa hanya satu piña colada akan membawa Anda ke sepuluh. Tapi kemudian piña colada kedua, dan kemudian yang ketiga, dan kemudian, Anda tahu bagaimana jadinya: Anda bangun dengan mabuk dan berada di tiga.

Ini seperti yang pernah disarankan Einstein, "Jangan pernah menyia-nyiakan koktail dengan mixer berbahan dasar gula—jika Anda perlu mencoba bender, bolehkah saya merekomendasikan beberapa seltzer, atau jika Anda orang yang sangat kaya, mungkin sampanye yang enak?"

Masing-masing dari kita secara implisit mengasumsikan bahwa *kita* adalah konstanta universal dari pengalaman kita sendiri, bahwa *kita* tidak berubah, dan pengalaman kita datang dan pergi seperti cuaca ¹². Beberapa hari baik dan cerah; hari-hari lain mendung dan menyebalkan. Langit berubah, tapi *kita* tetap sama.

Tapi ini tidak benar—bahkan, ini terbalik. Rasa sakit adalah konstanta universal kehidupan. Dan persepsi dan harapan manusia membengkokkan diri agar sesuai dengan jumlah rasa sakit yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan kata lain, tidak peduli seberapa cerah langit kita, pikiran kita akan selalu membayangkan awan yang cukup untuk sedikit kecewa.

Rasa sakit yang terus-menerus ini menghasilkan apa yang dikenal sebagai "treadmill hedonis," di mana Anda berlari dan berlari dan berlari, mengejar sepuluh yang Anda bayangkan. Tapi, tidak peduli apa, Anda selalu berakhir dengan tujuh. Rasa sakit itu selalu ada. Apa yang berubah adalah *persepsi* Anda tentangnya. Dan segera setelah hidup Anda "meningkat", harapan Anda berubah, dan Anda kembali merasa sedikit tidak puas lagi.

Tapi rasa sakit bekerja ke arah lain juga. Saya ingat ketika saya mendapatkan tato besar saya, beberapa menit pertama sangat menyakitkan. Saya tidak percaya saya telah mendaftar selama delapan jam dari omong kosong ini. Tetapi pada jam ketiga, saya benar-benar tertidur saat seniman tato saya bekerja.

Tidak ada yang berubah: jarum yang sama, lengan yang sama, artis yang sama. Tapi persepsi saya telah bergeser: rasa sakit menjadi normal, dan saya kembali ke tujuh internal saya sendiri.

Ini adalah permutasi lain dari Blue Dot Effect. ¹³ Ini adalah masyarakat "sempurna" Durkheim. Ini adalah relativitas Einstein dengan remix psikologis. Ini adalah konsep merayap dari seseorang yang tidak pernah benar-benar mengalami kekerasan fisik kehilangan akal sehat mereka dan mendefinisikan ulang beberapa kalimat tidak nyaman dalam sebuah buku sebagai "kekerasan." Ini adalah perasaan yang berlebihan bahwa budaya seseorang sedang diserang dan dihancurkan karena sekarang ada film tentang orang gay.

Efek Titik Biru ada di mana-mana. Ini mempengaruhi semua persepsi dan penilaian. Semuanya menyesuaikan dan membentuk dirinya sendiri untuk sedikit ketidakpuasan kita.

Dan *itulah* masalah dengan mengejar kebahagiaan.

Mengejar kebahagiaan adalah nilai dunia modern. Apakah menurut Anda Zeus peduli jika orang-orang bahagia? Apakah menurut Anda Tuhan dalam Perjanjian Lama peduli untuk membuat orang merasa baik? Tidak, mereka terlalu sibuk berencana untuk mengirim kawanan belalang untuk memakan daging manusia.

Di masa lalu, hidup itu keras. Kelaparan dan wabah penyakit dan banjir terus terjadi. Mayoritas populasi diperbudak atau terdaftar dalam perang tanpa akhir, sementara sisanya menggorok leher satu sama lain di malam hari untuk tiran ini atau itu. Kematian ada di mana-mana. Kebanyakan orang tidak hidup melewati, seperti, usia tiga puluh. Dan inilah yang terjadi pada sebagian besar sejarah manusia: kotoran dan herpes zoster dan kelaparan.

Penderitaan di dunia pra-sains bukan hanya fakta yang diterima; itu sering dirayakan. Para filsuf kuno tidak melihat kebahagiaan sebagai suatu kebajikan. Sebaliknya, mereka melihat kapasitas manusia untuk penyangkalan diri sebagai suatu kebajikan, karena merasa baik sama berbahayanya dengan yang diinginkan. Dan memang benar—yang diperlukan hanyalah seekor keledai terbawa dan hal berikutnya yang Anda tahu, separuh desa telah terbakar. Seperti Einstein yang terkenal tidak mengatakan, "Jangan main-main dengan obor sambil minum atau omong kosong itu akan merusak harimu."

Baru pada zaman sains dan teknologi kebahagiaan menjadi "sesuatu". Begitu umat manusia menemukan cara untuk meningkatkan kehidupan, pertanyaan logis berikutnya adalah "Jadi, apa yang harus kita perbaiki?" Beberapa filsuf pada saat itu memutuskan bahwa tujuan akhir umat manusia adalah untuk mempromosikan kebahagiaan—bahwa

adalah, untuk mengurangi rasa sakit.¹⁴

Ini kedengarannya bagus dan mulia dan semua yang ada di permukaan. Maksudku, ayolah, siapa yang tidak ingin menghilangkan sedikit rasa sakit? Bajingan macam apa yang akan mengklaim bahwa *itu* adalah ide yang buruk?

Yah, *aku* bajingan itu, karena itu ide yang buruk.

Karena Anda tidak dapat menghilangkan rasa sakit—sakit adalah konstanta universal dari kondisi manusia. Oleh karena itu, upaya untuk menjauh dari rasa sakit, untuk melindungi diri dari *semua* bahaya, hanya bisa menjadi bumerang. Mencoba menghilangkan rasa sakit hanya meningkatkan kepekaan Anda terhadap penderitaan, bukan mengurangi penderitaan Anda. Itu menyebabkan Anda melihat hantu-hantu berbahaya di setiap sudut, melihat tirani dan penindasan di setiap otoritas, melihat kebencian dan tipu daya di balik setiap pelukan.

Tidak peduli seberapa banyak kemajuan yang dibuat, tidak peduli seberapa damai dan nyaman dan bahagiannya hidup kita, Efek Titik Biru akan membuat kita kembali ke persepsi tentang sejumlah rasa sakit dan ketidakpuasan. Kebanyakan orang yang memenangkan jutaan dalam lotere tidak berakhir lebih bahagia dalam jangka panjang. Rata-rata, mereka akhirnya merasakan hal yang sama. Orang yang menjadi lumpuh dalam kecelakaan yang aneh tidak menjadi tidak bahagia dalam jangka panjang. Rata-rata, mereka juga akhirnya merasakan

sama.¹⁵

Ini karena rasa sakit adalah pengalaman hidup itu sendiri. Emosi positif adalah penghilangan rasa sakit sementara; emosi negatif augmentasi sementara itu. Mematikan rasa sakit seseorang berarti mematikan semua perasaan, semua emosi. Hal ini untuk diam-diam menghapus diri dari hidup.

Atau, seperti yang pernah dikatakan dengan brilian oleh Einstein:

Sama seperti sungai yang mengalir dengan lancar selama tidak menemui halangan, demikian pula sifat manusia dan hewan sedemikian rupa sehingga kita tidak pernah benar-benar memperhatikan atau menjadi sadar akan apa yang sesuai dengan keinginan kita; jika kita ingin memperhatikan sesuatu, keinginan kita harus digagalkan, harus mengalami semacam kejutan. Di sisi lain, semua yang menentang, menggagalkan, dan menolak keinginan kita, yaitu semua yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, langsung memengaruhi kita secara instan, langsung, dan dengan sangat jelas. Sama seperti kita

tidak sadar akan kesehatan seluruh tubuh kita tetapi hanya tempat kecil di mana sepatu terjepit, jadi kita tidak memikirkan totalitas aktivitas sukses kita tetapi beberapa hal sepele yang tidak penting atau lainnya yang terus mengganggu kita. ¹⁶

Oke, itu bukan Einstein. Itu adalah Schopenhauer, yang juga orang Jerman dan juga memiliki rambut yang terlihat lucu. Tapi intinya adalah, tidak hanya tidak ada jalan keluar dari pengalaman rasa sakit, tetapi rasa sakit *adalah* pengalaman.

Inilah sebabnya mengapa harapan pada akhirnya mengalahkan diri sendiri *dan* mengabadikan diri: tidak peduli apa yang kita capai, tidak peduli kedamaian dan kemakmuran apa yang kita temukan, pikiran kita akan dengan cepat menyesuaikan harapannya untuk mempertahankan rasa kesulitan yang stabil, sehingga memaksa perumusan harapan baru, agama baru, konflik baru untuk membuat kita terus maju. Kita akan melihat wajah-wajah yang mengancam di mana tidak ada wajah-wajah yang mengancam. Kita akan melihat proposal pekerjaan yang tidak etis di mana tidak ada proposal pekerjaan yang tidak etis. Dan tidak peduli seberapa cerah hari kita, kita akan selalu menemukan satu awan di langit.

Oleh karena itu, mengejar kebahagiaan tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga tidak mungkin. Ini seperti mencoba menangkap wortel yang digantung dengan seutas tali yang diikatkan pada tongkat yang menempel di punggung Anda. Semakin Anda bergerak maju, semakin Anda harus bergerak maju. Ketika Anda menjadikan wortel sebagai tujuan akhir Anda, Anda pasti akan mengubah diri Anda menjadi sarana untuk mencapainya. Dan dengan mengejar kebahagiaan, secara paradoks Anda membuatnya kurang bisa dicapai.

Mengejar kebahagiaan adalah nilai beracun yang telah lama mendefinisikan budaya kita. Itu merugikan diri sendiri *dan* menyesatkan. Hidup dengan baik tidak berarti menghindari penderitaan; itu berarti penderitaan untuk alasan yang benar. Karena jika kita dipaksa untuk menderita hanya karena ada, kita mungkin juga belajar bagaimana menderita dengan baik.

Satu-satunya Pilihan dalam Hidup

Pada tahun 1954, setelah hampir tujuh puluh lima tahun pendudukan dan dua puluh tahun perang, Vietnam akhirnya mengusir Prancis dari negara mereka. Ini seharusnya menjadi hal yang sangat baik. Masalahnya adalah bahwa Perang Dingin yang sial itu sedang berlangsung—perang agama global antara kapitalis, kekuatan Barat liberal dan Blok Timur Komunis. Dan ketika ternyata Ho Chi Minh, orang yang membuat Prancis ditendang, adalah seorang Komunis, yah, semua orang ketakutan dan berpikir ini bisa memicu Perang Dunia III.

Takut akan perang besar, sekelompok kepala negara duduk di meja mewah di suatu tempat di Swiss dan setuju untuk melewatkan bagian pemusnahan nuklir dan langsung membelah Vietnam menjadi dua. Mengapa negara yang tidak melakukan apa pun kepada siapa pun layak untuk dipotong setengah, jangan tanya saya. ¹⁷ Tapi rupanya semua orang memutuskan bahwa Vietnam Utara akan menjadi Komunis, Vietnam Selatan akan menjadi

kapitalis, dan itu saja. Semua orang akan hidup bahagia selamanya.

(Oke, mungkin tidak.)

Inilah masalahnya. Kekuatan Barat menempatkan seorang pria bernama Ngo Dinh Diem bertanggung jawab atas Vietnam Selatan sampai pemilihan yang layak dapat diadakan. Pada awalnya, semua orang sepertinya menyukai pria Diem ini. Seorang Katolik yang taat, ia berpendidikan Perancis, telah menghabiskan beberapa tahun di Italia, dan multibahasa. Saat bertemu dengannya, wakil presiden AS Lyndon Johnson menyebut Diem sebagai "Winston Churchill dari Asia." Dia praktis salah satu dari kita!

Diem juga karismatik dan ambisius. Dia membuat dirinya terkesan tidak hanya pada para pemimpin Barat tetapi juga pada mantan kaisar Vietnam. Diem menyatakan dengan percaya diri bahwa dia akan menjadi orang yang akhirnya membawa demokrasi ke Asia Tenggara. Dan semua orang percaya padanya.

Yah, bukan itu yang terjadi. Dalam waktu satu tahun setelah mengambil alih kekuasaan, Diem melarang setiap partai politik di Vietnam Selatan selain miliknya sendiri. Dan ketika tiba saatnya bagi negara untuk mengadakan referendum, ia menempatkan saudaranya sendiri yang bertanggung jawab untuk mengelola semua tempat pemilihan. Dan Anda tidak akan pernah percaya ini, tapi Diem memenangkan pemilihan! Dengan 98,2 persen suara yang menakjubkan!

Ternyata orang Diem ini benar-benar bajingan. Ho Chi Minh, pemimpin Vietnam Utara, juga benar-benar sampah, tentu saja. Dan jika saya belajar sesuatu di perguruan tinggi, itu adalah aturan pertama dari teori geopolitik adalah bahwa ketika Anda memiliki dua sampah yang tinggal bersebelahan, jutaan orang akan mati. [18](#) Dan begitu saja, Vietnam kembali ke perang saudara.

Saya ingin memberi tahu Anda sesuatu yang mengejutkan tentang Diem, tetapi dia seperti menjadi tiran biasa Anda. Dia mengisi pemerintahannya dengan anggota keluarga dan kroni korup. Dia dan keluarganya hidup dalam kemewahan yang mewah sementara kelaparan melanda pedesaan, menyebabkan ratusan ribu orang membelot atau mati kelaparan. Dia begitu sombong dan tidak kompeten sehingga Amerika Serikat harus secara bertahap mulai campur tangan untuk mencegah Vietnam Selatan meledak, sehingga memulai apa yang sekarang dikenal orang Amerika sebagai Perang Vietnam.

Tapi terlepas dari betapa mengerikannya Diem, kekuatan Barat berdiri di samping orang mereka. Bagaimanapun, dia seharusnya menjadi salah satu dari mereka, seorang murid dari agama kapitalis liberal, yang berdiri teguh melawan serangan gencar Komunis. Ini akan memakan waktu bertahun-tahun dan kematian yang tak terhitung jumlahnya bagi mereka untuk menyadari bahwa Diem tidak tertarik pada agama mereka seperti agamanya sendiri.

Seperti banyak tiran, salah satu hiburan favorit Diem adalah menindas dan membunuh orang yang tidak setuju dengannya. Dalam hal ini, sebagai seorang Katolik yang taat, Diem membenci umat Buddha. Masalahnya adalah Vietnam sekitar 80 persen penganut Buddha pada saat itu, jadi itu tidak sesuai dengan populasi.

Diem melarang spanduk dan bendera yang berhubungan dengan Buddhis. Dia melarang hari libur Buddhis. Dia menolak untuk memberikan layanan pemerintah kepada komunitas Buddhis. Dia menyerbu dan menghancurkan pagoda di seluruh negeri, memaksa ratusan biksu Buddha jatuh miskin.

Para biksu Buddha mengorganisir dan menggelar protes damai, tetapi ini tentu saja ditutup. Kemudian ada protes yang lebih besar, jadi Diem membuat protes ilegal. Ketika pasukan polisinya memerintahkan umat Buddha untuk bubar, dan umat Buddha menolak, polisi mulai menembak pengunjuk rasa. Pada satu pawai damai, mereka bahkan melemparkan granat hidup ke kelompok biksu yang tidak bersenjata.

Wartawan Barat tahu penindasan agama ini sedang terjadi, tetapi mereka terutama prihatin dengan perang dengan Vietnam Utara, jadi itu bukan prioritas. Hanya sedikit yang tahu sejauh mana masalahnya, dan lebih sedikit lagi yang peduli untuk menutupi konfrontasi.

Kemudian, pada 10 Juni 1963, wartawan menerima pesan rahasia yang menyatakan bahwa "sesuatu yang penting" akan terjadi keesokan harinya di Saigon, di persimpangan sibuk hanya beberapa blok dari istana presiden. Para koresponden tidak terlalu memikirkan hal ini, dan sebagian besar memutuskan untuk tidak pergi. Keesokan harinya, di antara beberapa jurnalis, hanya dua fotografer yang mau muncul. Salah satunya lupa kameranya.

Yang lain akan memenangkan Hadiah Pulitzer.

Hari itu, sebuah mobil pirus kecil yang dihias dengan spanduk menuntut kebebasan beragama memimpin prosesi beberapa ratus biksu dan biksuni. Para biarawan bernyanyi.

Orang-orang berhenti dan menyaksikan prosesi itu dan kemudian kembali ke bisnis mereka. Itu adalah jalan yang sibuk di hari yang sibuk. Dan pada titik ini, protes Buddhis bukanlah hal baru.

Prosesi itu mencapai persimpangan di depan kedutaan Kamboja dan berhenti, memblokir semua lalu lintas. Sekelompok biksu menyebar membentuk setengah lingkaran di sekitar mobil pirus, diam-diam menatap dan menunggu.

Tiga biksu turun dari mobil. Seseorang meletakkan bantal di jalan, di tengah persimpangan. Biksu kedua, seorang pria tua bernama Thich Quang Duc, berjalan ke bantal, duduk dalam posisi lotus, memejamkan mata, dan mulai bermeditasi.

Bhikkhu ketiga dari mobil membuka bagasi dan mengeluarkan tabung bensin lima galon, membawanya ke tempat Quang Duc duduk, dan menuangkan bensin ke atas kepalanya, menutupi orang tua itu dengan bahan bakar. Orang-orang menutup mulut mereka. Beberapa menutupi wajah mereka saat mata mereka mulai berair karena asap. Keheningan yang menakutkan menyelimuti persimpangan kota yang sibuk. Orang yang lewat berhenti berjalan.

Polisi lupa apa yang mereka lakukan. Ada ketebalan di udara. Sesuatu

penting akan terjadi. Semua orang menunggu.

Dengan jubah yang basah kuyup dan wajah tanpa ekspresi, Quang Duc melafalkan doa singkat, mengulurkan tangan, perlahan mengambil korek api, dan tanpa merusak posisi lotusnya atau membuka matanya, memukulnya di aspal dan membakar dirinya sendiri.

Seketika, dinding api muncul di sekelilingnya. Tubuhnya menjadi tertelan. Jubahnya hancur. Kulitnya menjadi hitam. Bau menjijikkan memenuhi udara, campuran daging yang terbakar, bahan bakar, dan asap. Teriakan dan jeritan meletus di seluruh kerumunan. Banyak yang jatuh berlutut, atau kehilangan keseimbangan sepenuhnya.

Sebagian besar hanya tercengang, kaget dan tidak bisa bergerak dengan apa yang terjadi.



(Foto AP Hak Cipta/Malcolm Browne. Digunakan dengan izin.)

Namun, saat dia terbakar, Quang Duc tetap diam.

David Halberstam, seorang koresponden untuk *New York Times*, kemudian menggambarkan adegan itu: "Saya terlalu terkejut untuk menangis, terlalu bingung untuk membuat catatan atau mengajukan pertanyaan, terlalu bingung untuk berpikir. Saat dia terbakar, dia tidak pernah menggerakkan otot, tidak pernah mengeluarkan suara, ketenangan luarnya sangat kontras dengan orang-orang yang meratap di sekitarnya." ¹⁹ Berita tentang bakar diri Quang Duc dengan cepat menyebar, dan

membuat marah jutaan orang di seluruh planet ini. Malam itu, Diem memberikan pidato radio kepada negara di mana dia terdengar terguncang oleh insiden itu. Dia berjanji untuk membuka kembali negosiasi dengan para pemimpin Buddhis di negara itu dan untuk menemukan perdamaian

resolusi.

Tapi sudah terlambat. Diem tidak akan pernah pulih. Mustahil untuk mengatakan dengan tepat apa yang berubah atau bagaimana, tetapi udara entah bagaimana berbeda, jalanan lebih hidup. Dengan pemogokan korek api dan klik rana kamera, cengkeraman tak terlihat Diem di negara itu telah melemah, dan semua orang bisa merasakannya, termasuk Diem.

Segera, ribuan orang turun ke jalan dalam pemberontakan terbuka melawan pemerintahannya. Komandan militernya mulai tidak menaatinya. Penasihatnya menentanginya. Akhirnya, bahkan Amerika Serikat tidak bisa lagi membenarkan untuk mendukungnya. Presiden Kennedy segera memberikan anggukan persetujuannya terhadap rencana jenderal-jenderal tertinggi Diem untuk menggulingkannya.

Gambar biksu yang terbakar telah merusak tanggul, dan banjir pun terjadi.
Beberapa bulan kemudian, Diem dan keluarganya dibunuh.

Foto kematian Quang Duc menjadi viral sebelum menjadi viral. Gambaran itu menjadi semacam tes Rorschach manusia, di mana setiap orang melihat nilai dan perjuangan mereka sendiri tercermin kembali pada mereka. Komunis di Rusia dan Cina menerbitkan foto untuk menggalang pendukung mereka melawan imperialis kapitalis Barat. Kartu pos dijual di seluruh Eropa untuk menentang kekejaman yang dilakukan di Timur. Para pengunjung rasa antiperang di Amerika Serikat mencetak foto tersebut untuk memprotes keterlibatan Amerika dalam perang. Konservatif menggunakan foto itu sebagai bukti perlunya intervensi AS. Bahkan Presiden Kennedy harus mengakui bahwa “tidak ada gambaran berita dalam sejarah yang menimbulkan begitu banyak emosi di seluruh dunia.”²⁰ Foto bakar diri Quang Duc memicu sesuatu yang mendasar dan universal pada manusia. Ini melampaui politik atau agama. Ini menyentuh komponen yang jauh lebih mendasar dari pengalaman hidup kita: kemampuan untuk menanggung rasa sakit yang luar biasa.

²¹ Saya bahkan tidak bisa duduk tegak saat makan malam selama lebih dari beberapa menit. Sementara itu, orang ini *terbakar hidup* -hidup dan dia bahkan tidak bergerak. Dia tidak bergeming. Dia tidak berteriak. Dia tidak tersenyum atau meringis atau meringis atau bahkan membuka matanya untuk melihat dunia terakhir yang telah dia pilih untuk ditinggalkan.

Ada kemurnian dalam tindakannya, belum lagi tampilan yang benar-benar menakjubkan dari tekad. Ini adalah contoh utama dari pikiran atas materi, kehendak atas naluri.

Dan terlepas dari kengerian itu semua, entah bagaimana tetap ada. . . menginspirasi.

Pada tahun 2011, Nassim Taleb menulis tentang sebuah konsep yang ia juluki “antifragility.” Taleb berpendapat bahwa sama seperti beberapa sistem menjadi *lebih lemah* di bawah tekanan dari eksternal

kekuatan, sistem lain *mendapatkan kekuatan* di bawah tekanan dari kekuatan eksternal. 23

Vas itu rapuh: mudah pecah. Sistem perbankan klasik rapuh, karena perubahan politik atau ekonomi yang tidak terduga dapat menyebabkannya runtuh. Mungkin hubungan Anda dengan ibu mertua Anda rapuh, karena setiap dan setiap hal yang Anda katakan akan membuatnya meledak dalam hinaan dan drama yang berapi-api. Sistem rapuh seperti bunga kecil yang indah atau perasaan remaja: mereka harus dilindungi setiap saat.

Maka Anda memiliki sistem yang kuat. Sistem yang kuat menolak perubahan dengan baik. Sementara vas sangat rapuh dan pecah saat Anda bersin di atasnya, drum minyak—sekarang itu sangat kuat. Anda bisa membuang omong kosong itu selama berminggu-minggu, dan tidak akan terjadi apa-apa. Masih drum oli lama yang sama.

Sebagai masyarakat, kita menghabiskan sebagian besar waktu dan uang kita untuk mengambil sistem yang rapuh dan mencoba membuatnya lebih kuat. Anda menyewa pengacara yang baik untuk membuat bisnis Anda lebih kuat. Pemerintah mengeluarkan peraturan untuk membuat sistem keuangan lebih kuat. Kami melembagakan aturan dan undang-undang seperti lampu lalu lintas dan hak milik untuk membuat masyarakat kita lebih kuat.

Tapi, kata Taleb, ada jenis sistem ketiga, dan itu adalah sistem "anti-rapuh". Sementara sistem yang rapuh rusak dan sistem yang kuat menolak perubahan, sistem anti-rapuh *memperoleh keuntungan* dari stresor dan tekanan eksternal.

Start-up adalah bisnis yang anti-rapuh: mereka mencari cara untuk gagal dengan cepat dan mendapatkan keuntungan dari kegagalan tersebut. Pengedar narkoba juga anti-rapuh: semakin gila, semakin banyak orang ingin mendapatkan. Hubungan cinta yang sehat adalah antifragile:

kemalangan dan rasa sakit membuat hubungan lebih kuat daripada lebih lemah. 24

Para veteran sering berbicara tentang bagaimana kekacauan pertempuran membangun dan memperkuat ikatan yang mengubah kehidupan antara tentara, daripada menghancurkan ikatan itu.

Tubuh manusia bisa berjalan baik, tergantung bagaimana Anda menggunakannya. Jika Anda turun dari pantat Anda dan secara aktif mencari rasa sakit, tubuh bersifat antirapuh, artinya semakin kuat semakin banyak stres dan ketegangan yang Anda berikan padanya. Menghancurkan tubuh Anda melalui latihan dan kerja fisik membangun kepadatan otot dan tulang, meningkatkan sirkulasi, dan memberi Anda bokong yang sangat bagus. Tetapi jika Anda menghindari stres dan rasa sakit (yaitu, jika Anda duduk di sofa sepanjang hari menonton Netflix), otot Anda akan mengalami atrofi, tulang Anda akan menjadi rapuh, dan Anda akan merosot menjadi lemah.

Pikiran manusia bekerja dengan prinsip yang sama. Itu bisa rapuh atau antirapuh tergantung pada bagaimana Anda menggunakannya. Ketika dilanda kekacauan dan ketidakteraturan, pikiran kita mulai bekerja memahami semuanya, menyimpulkan prinsip-prinsip dan membangun model mental, memprediksi peristiwa masa depan dan mengevaluasi masa lalu. Ini disebut "belajar", dan itu membuat kita lebih baik; itu memungkinkan kita memperoleh keuntungan dari kegagalan dan ketidakteraturan.

Tetapi ketika kita menghindari rasa sakit, ketika kita menghindari stres dan kekacauan dan tragedi dan kekacauan, kita menjadi rapuh. Toleransi kita terhadap kemunduran sehari-hari berkurang, dan hidup kita harus menyusut sesuai dengan itu agar kita hanya terlibat dalam sedikit dunia yang dapat kita tangani pada satu waktu.

Karena rasa sakit adalah konstanta universal. Tidak peduli seberapa "baik" atau "buruk" hidup Anda, rasa sakit itu akan tetap ada. Dan pada akhirnya akan terasa mudah diatur. Pertanyaannya kemudian, *satu-satunya* pertanyaan, adalah: Apakah Anda akan terlibat? Apakah Anda akan mengatasi rasa sakit Anda atau menghindari rasa sakit Anda? Apakah Anda akan memilih kerapuhan atau anti-kerapuhan?

Segala sesuatu yang Anda lakukan, semua Anda, semua yang Anda pedulikan adalah cerminan dari pilihan ini: hubungan Anda, kesehatan Anda, hasil Anda di tempat kerja, stabilitas emosional Anda, integritas Anda, keterlibatan Anda dengan komunitas Anda, luasnya pengalaman hidup Anda, kedalaman kepercayaan diri dan keberanian Anda, kemampuan Anda untuk menghormati dan mempercayai dan memaafkan dan menghargai dan mendengarkan dan belajar dan memiliki belas kasih.

Jika salah satu dari hal-hal ini rapuh dalam hidup Anda, itu karena Anda telah memilih untuk menghindari rasa sakit. Anda telah memilih nilai-nilai kekanak-kanakan untuk mengejar kesenangan, keinginan, dan kepuasan diri yang sederhana.

Toleransi kita terhadap rasa sakit, sebagai budaya, berkurang dengan cepat. Dan tidak hanya pengurangan ini gagal membawa kita lebih banyak kebahagiaan, tetapi juga menghasilkan kerapuhan emosional yang lebih besar, itulah sebabnya segala sesuatu tampak begitu kacau.

Yang membawa saya kembali ke Thich Quang Duc membakar dirinya sendiri dan kemudian hanya duduk di sana seperti bos. Kebanyakan orang Barat modern mengetahui meditasi sebagai teknik relaksasi. Anda mengenakan celana yoga dan duduk di ruangan yang hangat dan nyaman selama sepuluh menit dan memejamkan mata dan mendengarkan suara yang menenangkan di ponsel Anda yang memberi tahu Anda bahwa Anda baik-baik saja, semuanya baik-baik saja, semuanya akan baik-baik saja, ikuti saja hatimu, bla, bla, bla. ²⁵ Tetapi meditasi Buddhis yang sebenarnya jauh lebih intens daripada sekadar menghilangkan

stres dengan aplikasi-aplikasi mewah. Meditasi yang ketat melibatkan duduk dengan tenang dan tanpa ampun mengamati diri sendiri. Setiap pikiran, setiap penilaian, setiap kecenderungan, setiap menit kegelisahan dan serpihan emosi dan jejak asumsi yang lewat di depan mata pikiran Anda secara ideal ditangkap, diakui, dan kemudian dilepaskan kembali ke dalam kehampaan. Dan yang terburuk, tidak ada habishnya. Orang-orang selalu mengeluh bahwa mereka "tidak pandai" dalam meditasi. Tidak ada yang baik. Itulah intinya. Anda seharusnya mengisap itu. Terima saja godaannya.

Rangkullah pengisapnya. Cinta mengisap.

Ketika seseorang bermeditasi untuk jangka waktu yang lama, segala macam hal aneh muncul: fantasi aneh dan penyesalan puluhan tahun dan dorongan seksual yang aneh dan kebosanan yang tak tertahankan dan sering kali menghancurkan perasaan terisolasi dan kesepian. Dan

hal-hal ini juga harus diamati, diakui, dan kemudian dilepaskan. Mereka juga akan lulus.

Meditasi, pada intinya, adalah praktik anti-kerapuhan: melatih pikiran Anda untuk mengamati dan mempertahankan pasang surut rasa sakit yang tidak pernah berakhir dan tidak membiarkan "diri" tersedot oleh arusnya. Inilah sebabnya mengapa semua orang sangat buruk pada sesuatu yang tampaknya sangat sederhana. Lagi pula, Anda hanya duduk di atas bantal dan memejamkan mata. Seberapa sulit itu? Mengapa begitu sulit untuk mengumpulkan keberanian untuk duduk dan melakukannya dan kemudian tinggal di sana? Seharusnya mudah, namun semua orang tampaknya sulit membuat diri mereka sendiri melakukannya.²⁶

Kebanyakan orang menghindari meditasi dengan cara yang sama seperti anak-anak menghindari mengerjakan pekerjaan rumah. Itu karena mereka tahu apa sebenarnya meditasi itu: meditasi menghadapi rasa sakit Anda, mengamati bagian dalam pikiran dan hati Anda, dengan segala kengerian dan kemuliaan mereka.

Saya biasanya melakukan tap out setelah bermeditasi selama sekitar satu jam, dan yang paling sering saya lakukan adalah retreat hening selama dua hari. Pada akhir itu, pikiran saya praktis berteriak agar saya membiarkannya keluar dan bermain. Lamanya perenungan yang berkelanjutan itu adalah pengalaman yang aneh: campuran kebosanan yang menyiksa yang dihiasi dengan kesadaran yang mengerikan bahwa kendali apa pun yang Anda pikir Anda miliki atas pikiran Anda sendiri hanyalah ilusi yang berguna. Lemparkan sedikit emosi dan ingatan yang tidak nyaman (mungkin satu atau dua trauma masa kecil), dan omong kosong bisa menjadi sangat mentah.

Sekarang bayangkan melakukan itu sepanjang hari, setiap hari, *selama enam puluh tahun*. Bayangkan fokus yang kuat dan tekad yang kuat dari senter batin Anda. Bayangkan ambang rasa sakit Anda. Bayangkan anti-kerapuhan Anda.

Apa yang begitu luar biasa tentang Thich Quang Duc bukanlah bahwa dia memilih untuk membakar dirinya sendiri dalam protes politik (walaupun itu sangat luar biasa). Yang luar biasa adalah cara dia melakukannya: Tidak bergerak. Seimbang. Dalam damai.

Sang Buddha berkata bahwa penderitaan itu seperti ditembak oleh dua anak panah. Panah pertama adalah rasa sakit *fisik* —itu adalah logam yang menusuk kulit, kekuatan yang bertabrakan dengan tubuh. Panah kedua adalah rasa sakit *mental*, makna dan emosi yang kita lekatkan pada pukulan, narasi yang kita putar di benak kita tentang apakah kita pantas atau tidak pantas atas apa yang terjadi. Dalam banyak kasus, rasa sakit mental kita jauh lebih buruk daripada rasa sakit fisik. Dalam kebanyakan kasus, itu berlangsung jauh lebih lama.

Melalui latihan meditasi, Sang Buddha berkata bahwa jika kita dapat melatih diri kita sendiri untuk dipukul hanya dengan panah pertama, pada dasarnya kita dapat membuat diri kita tak terkalahkan terhadap rasa sakit mental atau emosional apa pun.

Bahwa, dengan latihan fokus yang cukup, dengan anti-kerapuhan yang cukup, sensasi lewat dari penghinaan atau benda yang menusuk kulit kita, atau galon bensin yang menyala di atas tubuh kita, akan memiliki perasaan sekilas yang sama seperti lalat yang berdengung di wajah kita.

Bahwa sementara rasa sakit tidak bisa dihindari, penderitaan selalu menjadi pilihan.

Bahwa selalu ada pemisahan antara apa yang kita alami dan bagaimana kita menafsirkan pengalaman itu.

Bahwa selalu ada kesenjangan antara apa yang dirasakan oleh Otak Perasaan kita dan apa yang dipikirkan oleh Otak Berpikir kita. Dan di celah itu, Anda dapat menemukan kekuatan untuk menanggung apa pun.

Anak-anak memiliki toleransi yang rendah terhadap rasa sakit karena seluruh etos anak berkisar pada penghindaran rasa sakit. Bagi anak, kegagalan untuk menghindari rasa sakit adalah kegagalan untuk menemukan makna atau tujuan. Oleh karena itu, bahkan sedikit rasa sakit akan menyebabkan anak jatuh ke dalam nihilisme.

Remaja memiliki ambang nyeri yang lebih tinggi karena remaja memahami bahwa rasa sakit seringkali merupakan trade-off yang diperlukan untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian, gagasan tentang penderitaan yang bertahan lama demi keuntungan masa depan memungkinkan remaja untuk memasukkan beberapa kesulitan dan kemunduran ke dalam visi harapannya: Saya akan menderita melalui sekolah sehingga saya dapat memiliki karier yang baik; Saya akan berurusan dengan bibi saya yang menjengkelkan sehingga saya dapat menikmati liburan saya bersama keluarga; Saya akan bangun pagi-pagi sekali untuk berolahraga karena itu akan membuat saya terlihat seksi.

Masalah muncul ketika remaja merasa bahwa dia mendapat tawaran yang buruk, ketika rasa sakit melebihi harapannya dan imbalannya tidak sesuai dengan hype. Ini akan menyebabkan remaja, seperti anak kecil, jatuh ke dalam krisis harapan: Saya berkorban begitu banyak dan mendapat sedikit kembali! Apa gunanya? Ini akan mendorong remaja ke kedalaman nihilisme dan kunjungan yang tidak ramah dengan Kebenaran yang Tidak Nyaman.

Orang dewasa memiliki ambang batas rasa sakit yang sangat tinggi karena orang dewasa memahami bahwa hidup, agar bermakna, membutuhkan rasa sakit, bahwa tidak ada yang dapat atau *harus* dikendalikan atau ditawarkan, bahwa Anda dapat melakukan yang terbaik yang dapat Anda lakukan, terlepas dari konsekuensinya.

Pertumbuhan psikologis adalah pelarian dari nihilisme, sebuah proses membangun hierarki nilai yang semakin canggih dan abstrak untuk menerima apa pun yang dilemparkan kehidupan ke arah kita.

Nilai kekanak-kanakan itu rapuh. Saat es krim hilang, krisis eksistensial terjadi—diikuti oleh teriakan yang sangat pas. Nilai-nilai remaja lebih kuat karena mencakup kebutuhan akan rasa sakit, tetapi mereka masih rentan terhadap kejadian tak terduga dan/atau tragis. Nilai-nilai remaja mau tidak mau rusak dalam keadaan ekstrim atau dalam jangka waktu yang cukup lama.

Nilai-nilai yang benar-benar dewasa adalah anti-rapuh: mereka mendapat manfaat dari hal-hal yang tidak terduga. Semakin kacau suatu hubungan, semakin berguna kejujurannya. Semakin menakutkan dunia, semakin penting untuk mengumpulkan keberanian untuk menghadapinya. Semakin membingungkan hidup, semakin berharga untuk mengadopsi kerendahan hati.

Ini adalah kebajikan dari keberadaan pasca-harapan, nilai-nilai kedewasaan sejati. Mereka adalah Bintang Utara dari pikiran dan hati kita. Tidak peduli turbulensi atau

kekacauan terjadi di bumi, mereka berdiri di atas semuanya, tak tersentuh, selalu bersinar, selalu membimbing kita melewati kegelapan.

Rasa Sakit Adalah Nilai

Banyak ilmuwan dan penggemar tekno percaya bahwa suatu hari kita akan mengembangkan kemampuan untuk "menyembuhkan" kematian. Genetika kita akan dimodifikasi dan dioptimalkan. Kami akan mengembangkan nanobot yang memantau dan membasmi apa pun yang secara medis dapat mengancam kami. Bioteknologi akan memungkinkan kita untuk mengganti dan memulihkan tubuh kita selamanya, sehingga memungkinkan kita untuk hidup selamanya.

Kedengarannya seperti fiksi ilmiah, tetapi beberapa bahkan percaya bahwa kita dapat mencapai teknologi ini dalam hidup kita. [27](#) Gagasan menghilangkan kemungkinan kematian, mengatasi kerapuhan biologis kita, mengurangi semua rasa sakit, sangat menarik di permukaan. Tapi saya pikir itu juga bisa menjadi bencana psikologis dalam pembuatannya.

Pertama, jika Anda menghilangkan kematian, Anda menghilangkan kelangkaan dari kehidupan. Dan jika Anda menghilangkan kelangkaan, Anda menghilangkan kemampuan untuk menentukan nilai. Semuanya akan tampak sama baik atau buruknya, sama-sama layak atau tidak layak atas waktu dan perhatian Anda, karena ~~menhilangkan semua memiliki waktu dan perhatian yang sama, dan itu adalah masalah.~~ Anda akan memiliki waktu dan perhatian yang sama, dan itu adalah masalah. Anda bisa membiarkan hubungan Anda memburuk dan jatuh karena, bagaimanapun, orang-orang itu akan ada selamanya—jadi mengapa repot-repot? Anda bisa membenarkan setiap pemanjaan, setiap pengalihan, dengan sederhana "Yah, itu tidak seperti itu akan membunuhku," dan lanjutkan.

Kematian secara psikologis diperlukan karena kematian menciptakan taruhan dalam hidup. Ada sesuatu yang hilang. Anda tidak tahu apa yang berharga sampai Anda mengalami potensi untuk kehilangannya. Anda tidak tahu apa yang ingin Anda perjuangkan, apa yang ingin Anda korbankan atau korbankan.

Rasa sakit adalah mata uang dari nilai-nilai kita. Tanpa rasa sakit karena kehilangan (atau potensi kerugian), menjadi tidak mungkin untuk menentukan nilai apa pun.

Rasa sakit adalah jantung dari semua emosi. Emosi negatif disebabkan karena mengalami rasa sakit. Emosi positif disebabkan oleh pengurangan rasa sakit. Ketika kita menghindari rasa sakit dan membuat diri kita lebih rapuh, hasilnya adalah reaksi emosional kita akan sangat tidak proporsional dengan pentingnya acara tersebut. Kami akan membalik kotoran kami ketika burger kami datang dengan terlalu banyak daun selada. Kita akan dipenuhi dengan rasa mementingkan diri sendiri setelah menonton video YouTube omong kosong yang memberi tahu kita betapa benarnya kita. Hidup akan menjadi roller coaster yang tak terlukiskan, menyapu hati kita ke atas dan ke bawah saat kita menggulir ke atas dan ke bawah di layar sentuh kita.

Semakin anti-rapuh kita, semakin anggun respons emosional kita, semakin banyak kendali yang kita lakukan terhadap diri kita sendiri, dan semakin berprinsip nilai-nilai kita. Oleh karena itu, anti-kerapuhan identik dengan pertumbuhan dan kedewasaan. Hidup adalah salah satu aliran rasa sakit yang tidak pernah berakhir, dan tumbuh bukanlah untuk menemukan cara untuk menghindari aliran itu, melainkan menyelam ke dalamnya dan berhasil menavigasi kedalamannya.

Mengejar kebahagiaan, dengan demikian, adalah penghindaran pertumbuhan, penghindaran kedewasaan, penghindaran kebajikan. Itu memperlakukan diri kita sendiri dan pikiran kita sebagai sarana untuk mencapai tujuan yang memusingkan secara emosional. Ini mengorbankan kesadaran kita untuk merasa baik. Ini menyerahkan martabat kita untuk kenyamanan lebih.

Para filsuf kuno mengetahui hal ini. Plato, Aristoteles, dan orang-orang Stoa berbicara tentang kehidupan bukan tentang kebahagiaan, tetapi tentang karakter, mengembangkan kemampuan untuk menahan rasa sakit dan membuat pengorbanan yang tepat—seperti itulah kehidupan pada zaman mereka: satu pengorbanan yang panjang dan berlarut-larut. Kebajikan kuno dari keberanian, kejujuran, dan kerendahan hati adalah semua bentuk berbeda dari praktik anti-kerapuhan: mereka adalah prinsip-prinsip yang diperoleh dari kekacauan dan kesulitan.

Baru setelah Pencerahan, zaman sains dan teknologi dan janji pertumbuhan ekonomi yang tidak pernah berakhir, para pemikir dan filsuf memahami gagasan yang diringkas oleh Thomas Jefferson sebagai "pengejaran kebahagiaan." Ketika para pemikir Pencerahan melihat sains dan kekayaan mengurangi kemiskinan, kelaparan, dan penyakit dari populasi, mereka salah mengira *peningkatan* rasa sakit ini sebagai *penghapusan* rasa sakit. Banyak intelektual dan pakar publik terus membuat kesalahan ini hari ini: mereka percaya bahwa pertumbuhan telah membebaskan kita dari penderitaan, daripada hanya mengubah penderitaan itu dari bentuk fisik ke bentuk psikologis. [28](#)

Apa yang *dilakukan* Pencerahan dengan benar adalah gagasan bahwa, rata-rata, beberapa rasa sakit lebih baik daripada yang lain. Semuanya sama, lebih baik mati pada usia sembilan puluh daripada pada usia dua puluh. Lebih baik sehat daripada sakit. Lebih baik bebas mengejar tujuan Anda sendiri daripada dipaksa menjadi budak oleh orang lain. Sebenarnya, kamu

bisa mendefinisikan "kekayaan" dalam hal seberapa diinginkan rasa sakit Anda. [29](#)

Tetapi kita tampaknya telah melupakan apa yang diketahui orang dahulu: bahwa tidak peduli berapa banyak kekayaan yang dihasilkan di dunia, kualitas hidup kita ditentukan oleh kualitas karakter kita, dan kualitas karakter kita ditentukan oleh hubungan kita dengan diri kita sendiri. rasa sakit.

Mengejar kebahagiaan menjerumuskan kita lebih dulu ke arah nihilisme dan kesembronoan. Ini membawa kita ke arah kekanak-kanakan, keinginan yang tak henti-hentinya dan tidak toleran untuk sesuatu yang *lebih*, lubang yang tidak pernah bisa diisi, kehausan yang tidak pernah bisa dipadamkan. Itu adalah akar dari korupsi dan kecanduan, dari rasa mengasihani diri sendiri dan penghancuran diri.

Ketika kita mengejar rasa sakit, kita dapat *memilih* rasa sakit apa yang kita bawa ke dalam diri kita

hidup. Dan pilihan ini membuat rasa sakit itu bermakna—dan karena itu, itulah yang membuat hidup terasa bermakna.

Karena rasa sakit adalah konstanta universal kehidupan, peluang untuk tumbuh dari rasa sakit itu konstan dalam hidup. Yang diperlukan hanyalah kita tidak mematikannya, bahwa kita tidak berpaling. Yang diperlukan hanyalah kita terlibat dan menemukan nilai dan makna di dalamnya.

Rasa sakit adalah sumber dari semua nilai. Mematikan diri kita sendiri terhadap rasa sakit kita berarti membuat diri kita mati rasa terhadap apa pun yang penting dalam hidup. Bagaimana kita bisa jadi nilai dan keyakinan kita yang paling dalam.

Ketika kita menyangkal kemampuan untuk merasakan sakit untuk suatu tujuan, kita menyangkal kemampuan untuk merasakan tujuan apa pun dalam hidup kita sama sekali.

Bab 8

Ekonomi Perasaan

Pada 1920-an, wanita tidak merokok—atau, jika mereka melakukannya, mereka akan dihakimi karena itu. Itu tabu. Seperti lulus dari perguruan tinggi atau terpilih menjadi anggota Kongres, merokok, yang diyakini orang saat itu, harus diserahkan kepada laki-laki. “Sayang, kamu mungkin melukai dirimu sendiri. Atau lebih buruk lagi, Anda bisa membakar rambut indah Anda.”

Ini menimbulkan masalah bagi industri tembakau. Di sini Anda memiliki 50 persen populasi yang tidak merokok tanpa alasan lain selain karena tidak modis atau dianggap tidak sopan. Ini tidak akan berhasil. Seperti yang dikatakan George Washington Hill, presiden American Tobacco Company pada saat itu, “Ini adalah tambang emas tepat di halaman depan kami.” Industri ini berkali-kali mencoba memasarkan rokok kepada wanita, tetapi sepertinya tidak ada yang berhasil. Prasangka budaya terhadapnya terlalu mendarah daging, terlalu dalam.

Kemudian, pada tahun 1928, Perusahaan Tembakau Amerika mempekerjakan Edward Bernays, pemasar jagoan muda dengan ide-ide liar dan bahkan kampanye pemasaran yang lebih liar. ¹ Taktik pemasaran Bernays pada saat itu tidak seperti orang lain di industri periklanan.

Kembali pada awal abad kesembilan belas, pemasaran dipandang hanya sebagai sarana untuk mengkomunikasikan manfaat nyata dan nyata dari suatu produk dalam bentuk yang paling sederhana dan sesingkat mungkin. Diyakini pada saat itu bahwa orang membeli produk berdasarkan fakta dan informasi. Jika seseorang ingin membeli keju, maka Anda harus memberi tahu mereka fakta mengapa keju Anda lebih unggul (“Susu kambing Prancis paling segar, diawetkan selama dua belas hari, dikirim dalam lemari es!”). Orang dilihat sebagai aktor rasional yang membuat keputusan pembelian rasional untuk diri mereka sendiri. Itu adalah Asumsi Klasik: Otak Berpikir yang bertanggung jawab.

Tapi Bernays tidak konvensional. Dia tidak percaya bahwa orang membuat keputusan rasional hampir sepanjang waktu. Dia percaya sebaliknya. Dia percaya bahwa orang-orang emosional dan impulsif dan menyembunyikannya dengan sangat baik. Dia percaya bahwa Otak Perasaan bertanggung jawab dan tidak ada yang benar-benar menyadarinya.

Sementara industri tembakau telah difokuskan pada membujuk perempuan individu untuk membeli dan merokok melalui argumen logis, Bernays melihatnya sebagai masalah emosional dan budaya. Jika dia ingin wanita merokok, maka dia harus

menarik tidak untuk pikiran mereka tetapi untuk nilai-nilai mereka. Dia perlu menarik *identitas wanita*.

Untuk mencapai ini, Bernays mempekerjakan sekelompok wanita dan membawa mereka ke Parade Minggu Paskah di New York City. Hari ini, parade liburan besar adalah hal-hal murahan yang Anda biarkan berdengung di atas televisi saat Anda tertidur di sofa. Tapi pada masa itu, parade adalah acara sosial yang besar, seperti Super Bowl atau semacamnya.

Seperti yang direncanakan Bernays, pada saat yang tepat, para wanita ini semua akan berhenti dan menyalakan rokok pada saat yang bersamaan. Dia menyewa fotografer untuk mengambil foto-foto menyanjung para wanita perokok, yang kemudian dia bagikan ke semua surat kabar nasional utama. Dia mengatakan kepada wartawan bahwa wanita-wanita ini tidak hanya menyalakan rokok, mereka menyalakan "obor kebebasan", menunjukkan kemampuan mereka untuk menegaskan kemandirian mereka dan menjadi wanita mereka sendiri.

Itu semua #FakeNews, tentu saja, tetapi Bernays mementaskannya sebagai protes politik. Dia tahu ini akan memicu emosi yang tepat pada wanita di seluruh negeri. Kaum feminis telah memenangkan hak perempuan untuk memilih hanya sembilan tahun sebelumnya. Perempuan sekarang bekerja di luar rumah dan menjadi lebih integral dengan kehidupan ekonomi negara. Mereka menegaskan diri mereka dengan memotong pendek rambut mereka dan mengenakan pakaian rasis. Generasi perempuan ini melihat diri mereka sebagai generasi pertama yang bisa berperilaku mandiri dari laki-laki. Dan banyak dari mereka merasa sangat kuat tentang hal ini. Jika Bernays bisa saja memasukkan pesan "merokok sama dengan kebebasan" ke dalam gerakan pembebasan perempuan. . baik, penjualan tembakau akan berlipat ganda dan menjadi orang kaya.

Itu berhasil. Wanita mulai merokok, dan sejak itu, kami memiliki kesempatan yang sama untuk terkena kanker paru-paru.

Bernays terus melakukan kudeta budaya semacam ini secara teratur sepanjang tahun 1920-an, 30-an, dan 40-an. Dia benar-benar merevolusi industri pemasaran dan menemukan bidang hubungan masyarakat dalam prosesnya.

Membayar selebriti seksi untuk menggunakan produk Anda? Itu adalah ide Bernays. Membuat artikel berita palsu yang sebenarnya merupakan iklan halus untuk sebuah perusahaan? Semua dia. Mementaskan acara publik yang kontroversial sebagai sarana untuk menarik perhatian dan ketenaran klien? Bernays. Hampir setiap bentuk pemasaran dan publisitas yang kita hadapi hari ini dimulai dengan Bernays.

Tapi ada hal lain yang menarik tentang Bernays: dia adalah keponakan Sigmund Freud.

Freud terkenal karena dia adalah pemikir modern pertama yang berpendapat bahwa Otak Perasaanlah yang benar-benar menggerakkan Mobil Kesadaran. Freud percaya bahwa ketidakamanan dan rasa malu orang mendorong mereka untuk membuat keputusan yang buruk, untuk memanjakan diri atau untuk mengkompensasi apa yang mereka rasa kurang. Freud adalah

orang yang menyadari bahwa kita memiliki identitas yang kohesif, cerita dalam pikiran kita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri, dan bahwa kita terikat secara emosional dengan cerita-cerita itu dan akan berjuang untuk mempertahankannya.² Freud berpendapat bahwa, pada akhirnya, kita adalah hewan: impulsif dan egois dan emosional.

Freud menghabiskan sebagian besar hidupnya dalam keadaan bangkrut. Dia adalah intelektual Eropa klasik: terisolasi, terpelajar, sangat filosofis. Tapi Bernays adalah orang Amerika. Dia praktis. Dia didorong. Filosofi sialan! Dia ingin menjadi kaya. Dan anak laki-laki, apakah ide-ide Freud—diterjemahkan melalui lensa pemasaran—tersampaikan secara besar-besaran.

³ Melalui Freud, Bernays memahami sesuatu yang tidak dipahami orang lain dalam bisnis sebelumnya: bahwa jika Anda dapat memanfaatkan ketidakamanan orang, mereka akan membeli apa saja yang Anda suruh.

Truk dipasarkan kepada pria sebagai cara untuk menegaskan kekuatan dan keandalan. Riasan dipasarkan kepada wanita sebagai cara untuk lebih dicintai dan menarik lebih banyak perhatian. Bir dipasarkan sebagai cara untuk bersenang-senang dan menjadi pusat perhatian di sebuah pesta.

Ini semua Pemasaran 101, tentu saja. Dan hari ini dirayakan seperti biasa. Salah satu hal pertama yang Anda pelajari saat mempelajari pemasaran adalah bagaimana menemukan dan kemudian secara "sakit" pelanggan. . . bahwa Anda menukarkan rasa malu mereka dengan rasa aman. Anda tidak berbalik dan memberi tahu mereka bahwa produk Anda akan mengatasi rasa malu itu dan menyingkirkan mereka dari rasa tidak aman itu. Dengan kata lain, pemasaran secara khusus mengidentifikasi atau menonjolkan kesenjangan moral pelanggan dan kemudian menawarkan cara untuk mengisinya.

Di satu sisi, ini telah membantu menghasilkan semua keragaman ekonomi dan kekayaan yang kita alami saat ini. Di sisi lain, ketika pesan pemasaran yang dirancang untuk menimbulkan perasaan tidak mampu ditingkatkan hingga ribuan pesan iklan yang mengenai setiap orang, setiap hari, pasti ada *dampak* psikologis untuk itu. Dan mereka tidak bisa menjadi baik.

Perasaan Membuat Dunia Berputar

Dunia berjalan pada satu hal: perasaan.

Ini karena orang menghabiskan uang untuk hal-hal yang membuat mereka merasa baik. Dan di mana uang mengalir, kekuasaan mengalir. Jadi, semakin Anda mampu mempengaruhi emosi orang-orang di dunia, semakin banyak uang dan kekuasaan yang akan Anda kumpulkan.

Uang itu sendiri merupakan bentuk pertukaran yang digunakan untuk menyamakan kesenjangan moral antara orang-orang. Uang adalah agama mini universal yang khusus yang kita semua beli karena membuat hidup kita sedikit lebih mudah. Ini memungkinkan kita untuk mengubah nilai-nilai kita

menjadi sesuatu yang universal ketika kita berhadapan satu sama lain. Anda menyukai kerang dan tiram. Saya suka menyuburkan tanah dengan darah musuh bebuyutan saya. Kamu bertarung di pasukanku, dan ketika kita sampai di rumah, aku akan membuatmu kaya dengan kerang dan tiram. Sepakat?

Begitulah cara ekonomi manusia muncul. ⁴ Tidak, sungguh, mereka mulai karena sekelompok raja dan kaisar yang marah ingin membantai musuh bebuyutan mereka, tetapi mereka perlu memberikan sesuatu kepada tentara mereka sebagai imbalan, jadi mereka mencetak uang sebagai bentuk hutang (atau kesenjangan moral) bagi para prajurit untuk "menghabiskan" (menyamakan) ketika (atau jika) mereka kembali ke rumah.

Tidak banyak yang berubah, tentu saja. Dunia berjalan dengan perasaan saat itu; itu berjalan pada perasaan sekarang. Yang berubah hanyalah alat yang kita gunakan untuk saling mengganggu. Kemajuan teknologi hanyalah salah satu manifestasi Ekonomi Perasaan. Misalnya, tidak ada yang pernah mencoba menciptakan wafel yang bisa berbicara. Mengapa? Karena itu akan sangat menyeramkan dan aneh, belum lagi mungkin tidak terlalu bergizi. Sebaliknya, teknologi diteliti dan diciptakan untuk—ya, Anda dapat menebaknya!—membuat orang merasa lebih baik (atau mencegah mereka merasa lebih buruk). Pulpen, pemanas kursi yang lebih nyaman, paking yang lebih baik untuk pipa ledeng rumah Anda—keberuntungan dibuat dan hilang di sekitar hal-hal yang membantu orang memperbaiki atau menghindari rasa sakit. Hal-hal ini membuat orang merasa baik. Orang-orang menjadi bersemangat. Mereka menghabiskan uang. Lalu saatnya booming, sayang.

Ada dua cara untuk menciptakan nilai di pasar:

1. **Inovasi (upgrade pain).** Cara pertama untuk menciptakan nilai adalah dengan mengganti satu rasa sakit dengan rasa sakit yang jauh lebih dapat ditoleransi/diinginkan. Contoh paling drastis dan nyata dari hal ini adalah inovasi medis dan farmasi. Vaksin polio menggantikan rasa sakit dan imobilitas yang melemahkan seumur hidup dengan beberapa detik tusukan jarum. Operasi jantung diganti. . baik, kematian dengan harus pulih dari operasi selama satu atau dua minggu.

2. **Pengalihan (menghindari rasa sakit).** Cara kedua untuk menciptakan nilai di pasar adalah membantu orang *menghilangkan* rasa sakit mereka. Sedangkan meningkatkan rasa sakit orang memberi mereka rasa sakit yang *lebih baik*, rasa sakit yang mati rasa hanya menunda rasa sakit itu, dan bahkan sering memperburuknya. Pengalihan adalah perjalanan pantai akhir pekan, keluar malam dengan teman-teman, film dengan seseorang yang istimewa, atau menghirup kokain dari celah pantat pelacur. Tidak ada yang salah dengan pengalihan; kita semua membutuhkannya dari waktu ke waktu. Masalahnya adalah ketika mereka mulai mendominasi hidup kita dan merebut kendali dari keinginan kita. Banyak pengalihan membuat sirkuit tertentu di otak kita, membuatnya ketagihan. Semakin Anda mematikan rasa sakit, semakin buruk rasa sakit itu, sehingga mendorong Anda untuk memaatkannya lebih jauh. Pada titik tertentu, bola rasa sakit yang menjijikkan itu tumbuh sedemikian besar sehingga penghindaran Anda terhadap rasa sakit itu menjadi kompulsif. Anda kehilangan kendali atas diri Anda sendiri—Otak Perasaan Anda telah mengunci Otak Berpikir Anda di bagasi dan tidak akan melepaskannya sampai ia mendapat pukulan berikutnya dari apa pun. Dan spiral ke bawah terjadi kemudian.

Ketika revolusi ilmiah pertama kali terjadi, sebagian besar kemajuan ekonomi disebabkan oleh inovasi. Saat itu, sebagian besar orang hidup dalam kemiskinan: Semua orang sakit, lapar, kedinginan, dan lelah hampir sepanjang waktu. Sedikit yang bisa membaca.

Sebagian besar memiliki gigi yang buruk. Itu tidak menyenangkan sama sekali. Selama beberapa ratus tahun berikutnya, dengan penemuan mesin dan kota dan pembagian kerja dan obat-obatan modern dan kebersihan dan pemerintahan yang representatif, banyak kemiskinan dan kesulitan berkurang. Vaksin dan obat-obatan telah menyelamatkan miliaran nyawa. Mesin telah mengurangi beban kerja yang berat dan kelaparan di seluruh dunia. Inovasi teknologi yang meningkatkan penderitaan manusia tidak diragukan lagi merupakan hal yang baik.

Tetapi apa yang terjadi ketika sejumlah besar orang relatif sehat dan kaya? Pada saat itu, sebagian besar kemajuan ekonomi beralih dari inovasi ke pengalihan, dari meningkatkan rasa sakit menjadi menghindari rasa sakit. Salah satu alasannya adalah bahwa inovasi sejati berisiko, sulit, dan sering kali tidak menguntungkan. Banyak inovasi terpenting dalam sejarah membuat para penemunya bangkrut dan miskin. ⁵ Jika seseorang akan memulai sebuah perusahaan dan mengambil risiko, mengambil rute pengalihan adalah taruhan yang lebih aman. Akibatnya, kami telah membangun budaya di mana sebagian besar "inovasi" teknologi hanya mencari cara untuk meningkatkan pengalihan dengan cara baru yang lebih efisien (dan lebih mengganggu). Seperti yang pernah dikatakan oleh pemodal ventura Peter Thiel, "Kami menginginkan mobil terbang, alih-alih kami mendapat Twitter."

Begitu ekonomi beralih terutama ke pengalihan, budaya mulai bergeser. Ketika negara miskin berkembang dan memperoleh akses ke obat-obatan, telepon, dan teknologi inovatif lainnya, pengukuran kesejahteraan terus meningkat, karena rasa sakit setiap orang ditingkatkan menjadi rasa sakit yang lebih baik. Tetapi begitu negara itu mencapai tingkat Dunia Pertama, kesejahteraan itu mendarat atau, dalam beberapa kasus, menurun. ⁶ Sementara itu, penyakit mental, depresi, dan kecemasan dapat berkembang biak. ⁷

Hal ini terjadi karena membuka masyarakat dan memberikan inovasi modern membuat masyarakat lebih kuat dan antifragile. Mereka dapat bertahan lebih banyak kesulitan, bekerja lebih efisien, berkomunikasi dan berfungsi lebih baik dalam komunitas mereka.

Tetapi begitu inovasi-inovasi itu terintegrasi dan setiap orang memiliki ponsel dan Happy Meal McDonald's, pengalihan modern yang hebat memasuki pasar. Dan segera setelah pengalihan muncul, kerapuhan psikologis diperkenalkan, dan semuanya mulai tampak kacau. ⁸

Era komersial dimulai pada awal abad kedua puluh dengan penemuan Bernays bahwa Anda dapat memasarkan perasaan dan keinginan bawah sadar orang. ⁹ Bernays tidak peduli dengan penisilin atau operasi jantung. Dia menjajakan rokok, majalah tabloid, dan produk kecantikan—yang tidak dibutuhkan orang.

Dan sampai saat itu, tidak ada yang tahu bagaimana membuat orang menghabiskan banyak uang untuk hal-hal yang tidak perlu untuk kelangsungan hidup mereka.

Penemuan pemasaran membawa demam emas modern untuk memuaskan pengejaran orang akan kebahagiaan. Budaya pop muncul, dan selebritas serta atlet menjadi kaya raya. Untuk pertama kalinya, barang-barang mewah mulai diproduksi massal dan diiklankan ke kelas menengah. Ada pertumbuhan eksplosif dalam teknologi kenyamanan: makan malam dengan microwave, makanan cepat saji, La-Z-Boys, panci anti lengket, dan sebagainya. Hidup menjadi begitu mudah dan cepat dan efisien dan tanpa usaha sehingga dalam kurun waktu seratus tahun, orang dapat mengangkat telepon dan menyelesaikan dalam dua menit apa yang biasanya memakan waktu dua bulan.

Kehidupan di era komersial, meskipun lebih kompleks dari sebelumnya, masih relatif sederhana dibandingkan saat ini. Kelas menengah yang besar dan ramai ada dalam budaya yang homogen. Kami menonton saluran TV yang sama, mendengarkan musik yang sama, makan makanan yang sama, bersantai di sofa yang sama, dan membaca koran dan majalah yang sama. Ada kontinuitas dan kohesi ke era ini, yang membawa rasa aman dengannya. Kami semua, untuk sementara waktu, sama-sama bebas namun menjadi bagian dari agama yang sama. Dan itu melegakan. Terlepas dari ancaman pemusnahan nuklir yang terus-menerus, setidaknya di Barat, kita cenderung mengidealkan periode ini.

Saya percaya bahwa karena rasa kohesi sosial inilah banyak orang saat ini sangat bernostalgia.

Kemudian, internet terjadi.

Internet adalah inovasi yang bonafid. Semua yang lain dianggap sama, pada dasarnya membuat hidup kita lebih baik. Jauh lebih baik.

Masalahnya adalah . . . Nah, masalahnya adalah *kita*.

Niat internet itu baik: penemu dan teknolog di Lembah Silikon dan di tempat lain memiliki harapan besar untuk planet digital. Mereka bekerja selama beberapa dekade menuju visi jaringan manusia dan informasi dunia yang mulus. Mereka percaya bahwa internet akan membebaskan orang, menghapus penjaga gerbang dan hierarki, dan memberi setiap orang akses yang sama ke informasi yang sama dan kesempatan yang sama untuk mengekspresikan diri. Mereka percaya bahwa jika setiap orang diberi suara dan sarana yang sederhana dan efektif untuk menyampaikan suara itu, dunia akan menjadi tempat yang lebih baik dan lebih bebas.

Tingkat optimisme yang hampir utopis berkembang sepanjang tahun 1990-an dan 2000-an. Para ahli teknologi membayangkan populasi global yang berpendidikan tinggi yang akan memanfaatkan kebijaksanaan tak terbatas yang tersedia di ujung jarinya. Mereka melihat peluang untuk menimbulkan empati dan pemahaman yang lebih besar lintas negara, etnis, dan gaya hidup. Mereka memimpikan gerakan global yang bersatu dan terhubung dengan satu kepentingan bersama dalam perdamaian dan kemakmuran.

Tapi mereka lupa.

Mereka begitu terperangkap dalam mimpi religius dan harapan pribadi mereka sehingga mereka lupa.

Mereka lupa bahwa dunia tidak berjalan di atas informasi.

Orang tidak membuat keputusan berdasarkan kebenaran atau fakta. Mereka tidak menghabiskan uang mereka berdasarkan data. Mereka tidak terhubung satu sama lain karena beberapa kebenaran filosofis yang lebih tinggi.

Dunia berjalan dengan *perasaan*.

Dan ketika Anda memberi rata-rata orang reservoir kebijaksanaan manusia yang tak terbatas, mereka tidak akan mencari informasi di Google yang bertentangan dengan keyakinan terdalam mereka. Mereka tidak akan google untuk apa yang benar namun tidak menyenangkan.

Sebaliknya, kebanyakan dari kita akan mencari apa yang menyenangkan tetapi tidak benar di Google.

Memiliki pemikiran rasis yang menyimpang? Nah, ada seluruh forum rasis dengan dua klik saja, dengan banyak argumen yang terdengar meyakinkan tentang mengapa Anda tidak perlu malu untuk memiliki kecenderungan seperti itu. Istri meninggalkan Anda dan Anda mulai berpikir bahwa wanita pada dasarnya egois dan jahat? Tidak membutuhkan banyak Google [10 Think Muslim](#) mencari untuk atas perasaan misogynis tersebut. akan menguntit dari sekolah ke sekolah, membunuh anak-anak Anda? Saya yakin ada teori konspirasi di suatu tempat di luar sana yang sudah "membuktikan" itu.

Alih-alih membendung ekspresi bebas dari perasaan terburuk dan kecenderungan tergelap kita, perusahaan rintisan dan perusahaan terjun langsung untuk menguangkannya. Dengan demikian, inovasi terbesar dalam hidup kita perlahan-lahan berubah menjadi pengalihan terbesar kita.

Internet, pada akhirnya, tidak dirancang untuk memberikan apa yang kita butuhkan. Sebaliknya, itu memberi orang apa yang mereka inginkan. Dan jika Anda telah mempelajari sesuatu tentang psikologi manusia dalam buku ini, Anda sudah tahu bahwa ini jauh lebih berbahaya daripada kedengarannya.

#Kebebasan Palsu

Pasti saat yang aneh untuk menjadi pebisnis super sukses. Di satu sisi, bisnis lebih baik dari sebelumnya. Ada lebih banyak kekayaan di dunia daripada sebelumnya, keuntungan menembus titik tertinggi sepanjang masa, produktivitas dan pertumbuhan berjalan dengan baik. Namun, sementara itu, ketimpangan pendapatan meroket, polarisasi politik merusak pertemuan keluarga, dan tampaknya wabah korupsi menyebar ke seluruh dunia.

Jadi, meskipun ada kegembiraan di dunia bisnis, ada juga semacam sikap bertahan yang aneh yang terkadang muncul entah dari mana. Dan sikap defensif ini, saya perhatikan, selalu mengambil bentuk yang sama, tidak peduli dari siapa asalnya. Dikatakan: "Kami hanya memberi orang apa yang mereka inginkan!"

Entah itu perusahaan minyak atau pengiklan menyeramkan atau Facebook yang mencuri

data sialan, setiap perusahaan yang melangkah dalam beberapa kotoran mengikis boot mereka dengan panik mengingatkan semua orang bagaimana mereka hanya mencoba memberi orang apa yang mereka inginkan—kecepatan download lebih cepat, AC lebih nyaman, jarak tempuh lebih baik, pemangkas bulu hidung lebih murah —dan seberapa salahnya?

Dan itu benar. Teknologi memberi orang apa yang mereka inginkan lebih cepat dan lebih efisien daripada sebelumnya. Dan sementara kita semua suka membuntuti para penguasa korporat untuk faceplant etis mereka, kita lupa bahwa mereka hanya memenuhi keinginan pasar. Mereka memenuhi permintaan kita. Dan jika kita menyingkirkan Facebook atau BP atau apa pun-perusahaan-raksasa-dianggap-jahat-ketika-Anda-baca-ini, yang lain akan muncul untuk menggantikannya.

Jadi, mungkin masalahnya bukan hanya sekelompok eksekutif serakah yang mengetuk cerutu dan membelai kucing jahat sambil tertawa histeris tentang berapa banyak uang yang mereka hasilkan.

Mungkin apa yang kita inginkan menyebarkan.

Misalnya, saya *ingin* sekantong marshmallow seukuran aslinya di ruang tamu saya. Saya *ingin* membeli rumah mewah seharga delapan juta dolar dengan meminjam uang yang tidak akan pernah bisa saya bayar kembali. Saya *ingin* terbang ke pantai baru setiap minggu untuk tahun depan dan hidup hanya dari steak Wagyu.

Apa yang saya inginkan adalah sialan mengerikan. Itu karena Otak Perasa saya bertanggung jawab atas apa yang saya inginkan, dan Otak Perasa saya seperti simpanse sialan yang baru saja minum sebotol tequila dan kemudian menyentak ke dalamnya.

Oleh karena itu, saya akan mengatakan bahwa "memberi orang apa yang mereka inginkan" adalah batasan yang cukup rendah untuk dijelaskan, secara etis. "Beri orang apa yang mereka inginkan" hanya berhasil jika Anda memberi mereka inovasi, seperti ginjal sintetis atau sesuatu untuk mencegah mobil mereka terbakar secara spontan. Berikan *orang*- orang itu apa yang mereka inginkan. Tetapi memberi orang terlalu banyak pengalihan yang mereka inginkan adalah permainan yang berbahaya untuk dimainkan. Pertama, banyak orang menginginkan hal-hal yang mengerikan. Dua, banyak orang dengan mudah dimanipulasi untuk menginginkan sesuatu yang sebenarnya tidak mereka inginkan (lihat: Bernays). Tiga, mendorong orang untuk menghindari rasa sakit melalui semakin banyak pengalihan membuat kita semua semakin lemah dan rapuh. Dan empat, saya tidak ingin iklan Skynet Anda mengikuti saya kemanapun saya pergi dan menambang hidup saya untuk data. Dengar, saya pernah berbicara dengan istri saya tentang perjalanan ke Peru—itu tidak berarti Anda perlu membanjiri ponsel saya dengan gambar Machu Picchu selama enam minggu ke depan. Dan serius, berhenti mendengarkan percakapan sialan saya dan menjual data saya kepada siapa pun dan semua orang yang mau membayar Anda. ¹¹

Lagi pula—di mana aku?

Anehnya, Bernays melihat semua ini datang. Iklan-iklan menyeramkan dan invasi privasi dan buaian populasi besar ke dalam perbudakan yang patuh melalui konsumerisme yang tidak masuk akal — pria itu agak jenius. Kecuali, dia ada di

mendukungnya—jadi, jadikan itu jenius jahat.

Keyakinan politik Bernays sangat mengerikan. Dia percaya pada apa yang saya kira Anda bisa sebut "fasisme diet": pemerintahan otoriter yang sama jahatnya tetapi tanpa kalori genosida yang tidak perlu. Bernays percaya bahwa massa itu berbahaya dan perlu dikendalikan oleh negara terpusat yang kuat. Tetapi dia juga mengakui bahwa rezim totaliter yang berdarah tidak sepenuhnya ideal. Baginya, ilmu pemasaran yang baru menawarkan cara bagi pemerintah untuk mempengaruhi dan menenangkan warganya tanpa beban harus melukai dan menyiksa mereka ke kiri, kanan, dan tengah.

12

(Pria itu pasti menjadi hit di pesta-pesta.)

Bernays percaya bahwa kebebasan bagi kebanyakan orang tidak mungkin dan berbahaya. Dia sangat menyadari, dari membaca tulisan Paman Freud, bahwa hal terakhir yang harus ditoleransi oleh masyarakat adalah Otak Perasaan setiap orang yang menjalankan pertunjukan. Masyarakat membutuhkan ketertiban dan hierarki dan otoritas, dan kebebasan bertentangan dengan hal-hal itu. Dia melihat pemasaran sebagai alat baru yang luar biasa yang dapat memberi orang *perasaan memiliki kebebasan* ketika, sebenarnya, Anda hanya memberi mereka beberapa rasa pasta gigi lagi untuk dipilih.

Untungnya, pemerintah Barat (sebagian besar) tidak pernah tenggelam begitu dalam untuk secara langsung memanipulasi populasi mereka melalui kampanye iklan. Sebaliknya, yang terjadi adalah sebaliknya. Dunia korporat menjadi sangat baik dalam memberi orang apa yang mereka inginkan sehingga mereka secara bertahap memperoleh lebih banyak kekuatan politik untuk diri mereka sendiri. Peraturan dirobek. Pengawasan birokrasi dihentikan. Privasi terkikis. Uang menjadi lebih terjerat dengan politik daripada sebelumnya. Dan mengapa itu semua terjadi? Anda harus tahu sekarang: mereka hanya memberi orang apa yang mereka inginkan!

Tapi, persetan, mari kita menjadi nyata: "Berikan orang apa yang mereka inginkan" hanyalah #FakeFreedom karena apa yang kebanyakan dari kita inginkan adalah pengalihan. Dan ketika kita dibanjiri oleh pengalihan, beberapa hal terjadi.

Yang pertama adalah kita menjadi semakin rapuh. Dunia kita menyusut untuk menyesuaikan diri dengan ukuran nilai-nilai kita yang terus berkurang. Kita menjadi terobsesi dengan kenyamanan dan kesenangan. Dan setiap kemungkinan hilangnya kesenangan itu terasa menggetarkan dunia dan secara kosmis tidak adil bagi kita. Saya berpendapat bahwa penyempitan dunia konseptual kita bukanlah kebebasan; itu adalah kebalikannya.

Hal kedua yang terjadi adalah kita menjadi rentan terhadap serangkaian perilaku adiktif tingkat rendah—secara kompulsif memeriksa telepon, email, Instagram; menyelesaikan serial Netflix yang tidak kita sukai secara kompulsif; berbagi artikel yang memicu kemarahan yang belum kami baca; menerima undangan ke pesta dan acara yang tidak kami sukai; bepergian bukan karena kita ingin tapi karena kita ingin bisa

mengatakan kami pergi. Perilaku kompulsif yang bertujuan untuk mengalami *lebih banyak hal* bukanlah kebebasan—sekali lagi, ini adalah kebalikannya.

Hal ketiga: ketidakmampuan untuk mengidentifikasi, menoleransi, dan mencari emosi negatif adalah jenis kurungannya sendiri. Jika Anda merasa baik-baik saja hanya ketika hidup bahagia dan santai-sejuk-cantik-Cover-Girl, lalu coba tebak? Anda tidak bebas. Anda adalah kebalikan dari gratis. Anda adalah tawanan dari kesenangan Anda sendiri, diperbudak oleh intoleransi Anda sendiri, dilumpuhkan oleh kelemahan emosional Anda sendiri. Anda akan terus-menerus merasakan kebutuhan akan kenyamanan atau validasi eksternal yang mungkin atau mungkin tidak pernah datang.

Keempat—karena, persetan, aku bingung: paradoks pilihan. Semakin banyak pilihan yang diberikan (yaitu, semakin banyak "kebebasan" yang kita miliki), semakin tidak puas kita dengan pilihan apa pun yang kita pilih. ¹³ Jika Jane harus memilih antara dua kotak sereal, dan Mike dapat memilih dari dua puluh kotak, Mike tidak memiliki kebebasan lebih dari Jane. Dia memiliki lebih banyak *variasi*. Ada perbedaan. Variasi bukanlah kebebasan. Variasi hanyalah permutasi yang berbeda dari omong kosong tak berarti yang sama. Sebaliknya, jika Jane menodongkan pistol ke kepalanya dan seorang pria berseragam SS berteriak, "Makan ze sialan!" dalam aksen Bavaria yang sangat buruk, *maka* kebebasan Jane akan lebih sedikit daripada Mike. Tapi telepon aku ketika *itu* terjadi.

Ini adalah masalah dengan meninggikan kebebasan atas kesadaran manusia. Lebih banyak barang tidak membuat kita lebih bebas, itu memenjarakan kita dengan kecemasan apakah kita memilih atau melakukan hal terbaik. Lebih banyak barang menyebabkan kita menjadi lebih cenderung memperlakukan diri kita sendiri dan orang lain sebagai sarana daripada tujuan. Itu membuat kita lebih bergantung pada siklus harapan yang tak berujung.

Jika pengejaran kebahagiaan menarik kita semua kembali ke kekanak-kanakan, maka kebebasan palsu berkonspirasi untuk menahan kita di sana. Karena kebebasan tidak memiliki lebih banyak merek sereal untuk dipilih, atau lebih banyak liburan pantai untuk selfie, atau lebih banyak saluran satelit untuk tertidur.

Itu adalah variasi. Dan dalam ruang hampa, variasi tidak ada artinya. Jika Anda terjebak oleh rasa tidak aman, terhalang oleh keraguan, dan dilumpuhkan oleh intoleransi, Anda dapat memiliki semua variasi di dunia. Tapi kamu tidak bebas.

Kebebasan Sejati

Satu-satunya bentuk kebebasan yang sejati, satu-satunya bentuk kebebasan etis, adalah melalui *pembatasan diri*. Ini bukan hak istimewa untuk memilih semua yang Anda inginkan dalam hidup Anda, melainkan, memilih apa yang akan Anda *korbankan* dalam hidup Anda.

Ini bukan hanya kebebasan sejati, ini adalah satu- *satunya* kebebasan. Pengalihan datang dan pergi. Kesenangan tidak pernah bertahan lama. Variasi kehilangan maknanya. Tapi kamu akan selalu bisa

untuk memilih apa yang ingin Anda korbankan, apa yang ingin Anda korbankan.

Penyangkalan diri semacam ini secara paradoks adalah satu-satunya hal yang memperluas kebebasan sejati dalam hidup. Rasa sakit dari latihan fisik yang teratur pada akhirnya meningkatkan kebebasan fisik Anda—kekuatan, mobilitas, daya tahan, dan stamina Anda. Pengorbanan etos kerja yang kuat memberi Anda kebebasan untuk mengejar lebih banyak peluang kerja, mengarahkan lintasan karier Anda sendiri, untuk mendapatkan lebih banyak uang dan manfaat yang menyertainya. Kesediaan untuk terlibat dalam konflik dengan orang lain akan membebaskan Anda untuk berbicara dengan siapa pun, untuk melihat apakah mereka memiliki nilai dan keyakinan yang sama dengan Anda, untuk menemukan apa yang dapat mereka tambahkan ke dalam hidup Anda dan apa yang dapat Anda tambahkan ke dalam hidup mereka.

Anda bisa menjadi lebih bebas sekarang hanya dengan memilih batasan yang ingin Anda terapkan pada diri Anda sendiri. Anda dapat memilih untuk bangun lebih awal setiap pagi, memblokir email hingga tengah hari setiap hari, menghapus aplikasi media sosial dari ponsel Anda. Keterbatasan ini akan membebaskan Anda karena akan membebaskan waktu, perhatian, dan kekuatan pilihan Anda. Mereka memperlakukan kesadaran Anda sebagai tujuan itu sendiri.

Jika Anda kesulitan untuk pergi ke gym, maka sewalah loker dan tinggalkan semua pakaian kerja Anda di sana sehingga Anda *harus pergi* setiap pagi. Batasi diri Anda pada dua hingga tiga acara sosial setiap minggu, sehingga Anda terpaksa menghabiskan waktu bersama orang-orang yang paling Anda sayangi. Tulis cek ke teman dekat atau anggota keluarga seharga tiga ribu dolar dan beri tahu mereka bahwa jika Anda merokok lagi, mereka mendapat [14](#) untuk menguangkannya.

Pada akhirnya, kebebasan paling berarti dalam hidup Anda berasal dari komitmen Anda, hal-hal dalam hidup yang telah Anda pilih untuk dikorbankan. Ada kebebasan emosional dalam hubungan saya dengan istri saya bahwa saya tidak akan pernah bisa bereproduksi bahkan jika saya berkencan dengan seribu wanita lain. Ada kebebasan dalam bermain gitar selama dua puluh tahun—sebuah ekspresi yang sangat artistik—yang tidak bisa saya dapatkan jika hanya menghafal puluhan lagu. Ada kebebasan dalam tinggal di satu tempat selama lima puluh tahun—keakraban dan keakraban dengan komunitas dan budaya—yang tidak dapat Anda tiru, tidak peduli seberapa luas dunia yang telah Anda tiru.

terlihat.

Komitmen yang lebih besar memungkinkan kedalaman yang lebih besar. Kurangnya komitmen membutuhkan kedangkalan.

Dalam sepuluh tahun terakhir, ada tren menuju "peretasan kehidupan". Orang-orang ingin belajar bahasa dalam sebulan, mengunjungi lima belas negara dalam sebulan, menjadi juara seniman bela diri dalam seminggu, dan mereka datang dengan segala macam "peretasan" untuk melakukannya. Anda melihatnya sepanjang waktu di YouTube dan media sosial akhir-akhir ini: orang-orang melakukan tantangan konyol hanya untuk menunjukkan bahwa itu bisa dilakukan. Namun, "peretasan" kehidupan ini sama saja dengan mencoba menuai hasil dari komitmen tanpa benar-benar membuat komitmen. Ini adalah bentuk lain dari kebebasan palsu yang menyedihkan. Ini adalah kalori kosong untuk jiwa.

Baru-baru ini saya membaca tentang seorang pria yang menghafal gerakan dari program catur untuk membuktikan bahwa dia bisa "menguasai" catur dalam sebulan. Dia tidak belajar apa-apa tentang catur, tidak terlibat dengan strategi, mengembangkan gaya, belajar taktik. Tidak, dia mendekatinya seperti tugas pekerjaan rumah yang sangat besar: hafalkan gerakannya, menangkan sekali melawan beberapa pemain berperingkat tinggi, lalu nyatakan penguasaan untuk diri sendiri. 15

Ini tidak memenangkan apa pun. Ini hanyalah *penampilan* memenangkan sesuatu. Ini adalah penampilan komitmen dan pengorbanan tanpa komitmen dan pengorbanan. Ini adalah penampilan makna di mana tidak ada.

Kebebasan palsu menempatkan kita di treadmill untuk mengejar lebih banyak, sedangkan nyata kebebasan adalah keputusan sadar untuk hidup dengan lebih sedikit.

Kebebasan palsu itu membuat ketagihan: tidak peduli berapa banyak yang Anda miliki, Anda selalu merasa seolah-olah itu tidak cukup. Kebebasan sejati itu berulang, dapat diprediksi, dan terkadang membosankan.

Kebebasan palsu memiliki hasil yang semakin berkurang: itu membutuhkan energi yang lebih besar dan lebih besar untuk mencapai kegembiraan dan makna yang sama. Kebebasan sejati memiliki hasil yang meningkat: ia membutuhkan lebih sedikit energi untuk mencapai kegembiraan dan makna yang sama.

Kebebasan palsu adalah melihat dunia sebagai rangkaian transaksi dan tawar-menawar tanpa akhir yang Anda rasa Anda menangkan. Kebebasan sejati adalah melihat dunia tanpa syarat, dengan satu-satunya kemenangan adalah atas keinginan Anda sendiri.

Kebebasan palsu mengharuskan dunia untuk menyesuaikan diri dengan keinginan Anda. Kebebasan sejati tidak membutuhkan apa pun dari dunia. Itu hanya kemauanmu.

Pada akhirnya, pengalihan yang meluap-luap dan kebebasan palsu yang dihasilkannya membatasi kemampuan kita untuk mengalami kebebasan sejati. Semakin banyak pilihan yang kita miliki, semakin beragam di hadapan kita, semakin sulit untuk memilih, berkorban, dan fokus. Dan kita melihat teka-teki ini terjadi di seluruh budaya kita hari ini.

Pada tahun 2000, ilmuwan politik Harvard Robert Putnam menerbitkan buku maninya *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. dia mendokumentasikan penurunan partisipasi sipil di seluruh Amerika Serikat, dengan alasan bahwa orang-orang bergabung dan berpartisipasi lebih sedikit dalam kelompok, alih-alih lebih memilih untuk melakukan aktivitas mereka sendiri, oleh karena itu judul bukunya: Lebih banyak orang bermain bowling hari ini daripada sebelumnya, namun liga bowling tetap berjalan punah. Orang-orang bermain bowling sendirian. Putnam menulis tentang Amerika Serikat, tetapi ini bukan hanya fenomena Amerika. 16

Sepanjang buku, Putnam menunjukkan bahwa ini tidak terbatas pada kelompok rekreasi tetapi mempengaruhi segala sesuatu mulai dari serikat pekerja hingga asosiasi orang tua-guru hingga klub Rotary hingga gereja hingga klub jembatan. Atomisasi masyarakat ini memiliki efek yang signifikan, menurutnya: kepercayaan sosial telah menurun, dengan orang-orang 17

menjadi lebih terisolasi, kurang terlibat secara politik, dan lebih paranoid tentang tetangga mereka.

18

Kesepian juga merupakan masalah yang berkembang. Tahun lalu, untuk pertama kalinya, mayoritas orang Amerika mengatakan mereka kesepian, dan penelitian baru menunjukkan bahwa kita mengganti beberapa hubungan berkualitas tinggi dalam hidup kita dengan sejumlah besar hubungan. hubungan yang dangkal dan sementara.

19

Menurut Putnam, jaringan ikat sosial di tanah air dihancurkan oleh penyelewengan yang berlebihan. Dia berpendapat bahwa orang memilih untuk tinggal di rumah dan menonton TV, menjelajahi internet, atau bermain video game daripada berkomitmen pada organisasi atau kelompok lokal. Dia juga memprediksi situasi kemungkinan hanya akan bertambah buruk.

20

Secara historis, ketika orang Barat melihat semua orang yang tertindas di seluruh dunia, kami menyesali kurangnya kebebasan palsu mereka, kurangnya pengalihan. Orang-orang di Korea Utara tidak dapat membaca berita atau berbelanja pakaian yang mereka sukai atau mendengarkan musik yang tidak disponsori oleh negara.

Tapi ini bukan mengapa orang Korea Utara tidak bebas. Mereka tidak memiliki kebebasan bukan karena mereka tidak dapat memilih kesenangan mereka, tetapi karena mereka tidak diizinkan untuk memilih rasa sakit mereka. Mereka tidak diperbolehkan untuk memilih komitmen mereka secara bebas. Mereka dipaksa melakukan pengorbanan yang tidak mereka inginkan atau tidak pantas mereka dapatkan. Kesenangan tidak penting—kurangnya kesenangan mereka hanyalah efek samping dari penindasan mereka yang sebenarnya: rasa sakit yang dipaksakan.

21

Sebab, saat ini, di sebagian besar belahan dunia, orang kini dapat memilih kesenangannya sendiri. Mereka dapat memilih apa yang akan dibaca dan permainan apa yang akan dimainkan dan apa yang akan dikenakan. Pengalihan modern ada di mana-mana. Tetapi tirani zaman baru dicapai bukan dengan merampas orang dari pengalihan dan komitmen. Tirani hari ini dicapai dengan membanjiri orang dengan begitu banyak pengalihan, begitu banyak informasi omong kosong dan gangguan sembrono, sehingga mereka tidak dapat membuat komitmen yang cerdas. Prediksi Bernays itu menjadi kenyataan, hanya beberapa generasi lebih lambat dari yang dia harapkan. Dibutuhkan luas dan kekuatan internet untuk mewujudkan visinya tentang kampanye propaganda global, tentang pemerintah dan perusahaan yang secara diam-diam mengarahkan keinginan dan keinginan massa, menjadi kenyataan.

22

Tapi jangan terlalu memuji Bernays. Lagipula, dia memang tampak seperti balon douche.

Selain itu, ada seorang pria yang melihat semua ini datang sebelum Bernays, seorang pria yang melihat bahaya kebebasan palsu, yang melihat menjamurnya pengalihan dan efek rabun yang akan mereka miliki pada nilai-nilai orang, betapa terlalu banyak kesenangan membuat semua orang kekanak-kanakan dan egois dan berhak dan sepenuhnya

narsis dan tak tertahankan di Twitter. Orang ini jauh lebih bijaksana dan lebih berpengaruh daripada siapa pun yang pernah Anda lihat di saluran berita atau panggung TED Talk atau kotak sabun politik, dalam hal ini. Orang ini adalah OG filsafat politik. Lupakan "Godfather of Soul," orang ini benar-benar menemukan ide tentang jiwa. Dan dia (bisa dibilang) melihat seluruh badai ini terjadi beberapa milenium sebelum orang lain melakukannya.

Prediksi Plato

Filsuf dan matematikawan Inggris Alfred North Whitehead dengan terkenal mengatakan bahwa semua filsafat Barat hanyalah "serangkaian catatan kaki untuk Plato." ²³ Topik apapun yang dapat Anda pikirkan, mulai dari sifat cinta romantis, hingga apakah ada yang namanya "kebenaran", hingga makna kebajikan, kemungkinan besar Plato adalah pemikir besar pertama yang menguraikannya. Plato adalah orang pertama yang menyarankan bahwa ada pemisahan yang melekat antara Otak Berpikir dan Otak Perasaan. orang pertama yang ²⁴ dia adalah berargumen bahwa seseorang harus membangun karakter melalui berbagai bentuk diri. ²⁵ kata penyangkalan, daripada melalui pemanjaan diri. Plato adalah orang yang sangat bijak, bisa dibilang dia yang menemukan ide dari sebuah ide. Menariknya, meskipun menjadi bapak baptis peradaban Barat, Plato dengan terkenal mengklaim bahwa demokrasi bukanlah bentuk yang paling diinginkan. ²⁷ Dia percaya bahwa demokrasi pada dasarnya tidak stabil dan itu adalah pemerintahan, mau tidak mau melepaskan aspek terburuk dari ekstrem tidak dapat dihindari, karena orang-orang pada akhirnya akan mencari kebebasan ekstrem."

28

Demokrasi dirancang untuk mencerminkan kehendak rakyat. Kami telah belajar bahwa orang, ketika dibiarkan sendiri, secara naluriah lari dari rasa sakit dan menuju kebahagiaan. Masalah kemudian muncul ketika orang mencapai kebahagiaan: Tidak pernah cukup. Karena Efek Titik Biru, mereka tidak pernah merasa sepenuhnya aman atau puas. Keinginan mereka tumbuh sejalan dengan kualitas keadaan mereka.

Pada akhirnya, institusi tidak akan mampu mengikuti keinginan masyarakat. Dan ketika institusi gagal menjaga kebahagiaan orang, coba tebak apa yang terjadi.

Orang-orang mulai menyalahkan institusi itu sendiri.

Plato mengatakan bahwa demokrasi pasti mengarah pada kerusakan moral karena ketika mereka lebih menikmati kebebasan palsu, nilai-nilai masyarakat memburuk dan menjadi lebih kekanak-kanakan dan egois, mengakibatkan warga menghidupkan sistem demokrasi itu sendiri. Begitu nilai-nilai kekanak-kanakan mengambil alih, orang tidak lagi ingin bernegosiasi untuk kekuasaan, mereka tidak ingin tawar-menawar dengan kelompok dan agama lain, mereka

tidak ingin menanggung rasa sakit demi kebebasan atau kemakmuran yang lebih besar. Apa yang mereka inginkan sebagai gantinya adalah pemimpin yang kuat untuk datang membuat segalanya benar pada saat itu juga. Mereka menginginkan seorang ²⁹ tiran.

Ada pepatah umum di Amerika Serikat bahwa "kebebasan tidak gratis." Pepatah ini biasanya digunakan untuk merujuk pada militer dan perang yang diperjuangkan dan dimenangkan untuk melindungi nilai-nilai negara. Ini adalah cara untuk mengingatkan orang bahwa, hei, omong kosong ini tidak terjadi begitu saja—ribuan orang terbunuh dan/atau mati bagi kita untuk duduk di sini dan menyedap moka Frappuccino yang mahal dan mengatakan apa pun yang kita inginkan. Ini adalah pengingat bahwa hak asasi manusia yang kita nikmati (kebebasan berbicara, kebebasan beragama, kebebasan pers) diperoleh melalui pengorbanan terhadap beberapa kekuatan eksternal.

Tetapi orang-orang lupa bahwa hak-hak ini juga diperoleh melalui pengorbanan melawan beberapa *kekuatan internal*. Demokrasi hanya dapat ada jika Anda bersedia menoleransi pandangan yang bertentangan dengan pandangan Anda sendiri, ketika Anda bersedia menyerahkan beberapa hal yang mungkin Anda inginkan demi komunitas yang aman dan sehat, ketika Anda bersedia untuk berkompromi dan menerimanya kadang-kadang. hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan Anda.

Dengan kata lain: demokrasi membutuhkan warga negara yang memiliki kedewasaan dan karakter yang kuat.

Selama beberapa dekade terakhir, orang tampaknya telah mengacaukan hak asasi manusia mereka dengan tidak mengalami ketidaknyamanan. Orang menginginkan kebebasan untuk mengekspresikan diri, tetapi mereka tidak ingin berurusan dengan pandangan yang mungkin membuat mereka kesal atau tersinggung. Mereka menginginkan kebebasan berwirausaha, tetapi mereka tidak ingin membayar pajak untuk mendukung perangkat hukum yang memungkinkan kebebasan itu. Mereka menginginkan kesetaraan, tetapi mereka tidak mau menerima bahwa kesetaraan mengharuskan setiap orang mengalami rasa sakit yang sama, bukan bahwa setiap orang mengalami kesenangan yang sama.

Kebebasan itu sendiri menuntut ketidaknyamanan. Ini menuntut ketidakpuasan. Karena semakin bebas suatu masyarakat, semakin setiap orang akan dipaksa untuk memperhitungkan dan berkompromi dengan pandangan dan gaya hidup dan ide-ide yang bertentangan dengan mereka sendiri. Semakin rendah toleransi kita terhadap rasa sakit, semakin kita menikmati kebebasan palsu, semakin sedikit kita dapat menegakkan kebijakan yang diperlukan untuk memungkinkan masyarakat yang bebas dan demokratis berfungsi.

Dan itu menakutkan. Karena tanpa demokrasi, kita benar-*benar* kacau. Tidak, sungguh—secara empiris, hidup menjadi jauh lebih buruk tanpa demokrasi ³⁰ Dan itu bukan karena demokrasi adalah representasi, yang berfungsi mengacaukan segalanya lebih jarang dan tidak pernah ada. Big data benih planer demokrasi lainnya. Atau, seperti yang pernah dikatakan Churchill dengan terkenal, "Demokrasi adalah bentuk pemerintahan yang paling buruk, kecuali yang lainnya."

Seluruh alasan dunia menjadi beradab dan semua orang berhenti membantai satu sama lain karena topi lucu mereka adalah karena institusi sosial modern secara efektif mengurangi kekuatan harapan yang merusak. Demokrasi adalah salah satu dari sedikit agama yang berhasil membiarkan agama-agama lain hidup rukun berdampingan dengannya dan di dalamnya. Tetapi ketika lembaga-lembaga sosial itu dirusak oleh kebutuhan terus-menerus untuk menyenangkan Otak Perasaan orang, ketika orang menjadi tidak percaya dan kehilangan kepercayaan pada kemampuan sistem demokrasi untuk mengoreksi diri, maka itu kembali ke pertunjukan kotor perang agama. ³¹ Dan dengan semakin majunya inovasi teknologi, setiap siklus perang agama berpotensi mendatangkan lebih banyak kehancuran dan menghancurkan lebih banyak kehidupan manusia. ³²

Plato percaya masyarakat adalah siklus, memantul bolak-balik antara kebebasan dan tirani, kesetaraan relatif dan ketidaksetaraan besar. Cukup jelas setelah dua puluh lima ratus tahun terakhir bahwa ini tidak sepenuhnya benar. Tapi ada *pol*a konflik politik sepanjang sejarah, dan Anda melihat tema agama yang sama muncul lagi dan lagi—hierarki radikal moralitas master versus kesetaraan radikal moralitas budak, munculnya pemimpin tirani versus kekuatan institusi demokrasi yang tersebar. , perjuangan kebajikan orang dewasa melawan ekstremisme kekanak-kanakan. Sementara "isme" telah berubah selama berabad-abad, dorongan manusia yang didorong oleh harapan yang sama telah berada di balik setiap gerakan. Dan sementara setiap agama berikutnya percaya bahwa *itu* adalah " *Kebenaran* " utama, modal untuk menyatukan umat manusia di bawah satu panji yang harmonis, sejauh ini, masing-masing hanya terbukti sebagian dan tidak lengkap.

Bab 9

Agama Terakhir

Pada tahun 1997, Deep Blue, superkomputer yang dikembangkan oleh IBM, mengalahkan Garry Kasparov, pemain catur terbaik dunia. Itu adalah momen penting dalam sejarah komputasi, peristiwa seismik yang mengguncang pemahaman banyak orang tentang teknologi, kecerdasan, dan kemanusiaan. Tapi hari ini, itu hanyalah kenangan kuno: tentu saja komputer akan mengalahkan juara dunia catur. Mengapa tidak?

Sejak awal komputasi, catur telah menjadi sarana favorit untuk menguji kecerdasan buatan.

¹ Itu karena catur memiliki jumlah permutasi yang hampir tak terbatas: ada lebih banyak kemungkinan permainan catur daripada atom di alam semesta yang dapat diamati. Di posisi papan mana pun, jika seseorang hanya melihat tiga atau empat langkah ke depan, sudah ada ratusan juta variasi.

Agar komputer dapat menandingi pemain manusia, komputer tidak hanya harus mampu menghitung jumlah kemungkinan hasil yang luar biasa, tetapi juga harus memiliki algoritme yang solid untuk membantunya memutuskan apa yang *layak* untuk dihitung. Dengan kata lain: untuk mengalahkan pemain manusia, Otak Berpikir komputer, meskipun jauh lebih unggul daripada manusia, harus diprogram untuk mengevaluasi posisi papan yang lebih/kurang berharga—yaitu, komputer harus memiliki "Otak Perasaan" yang cukup kuat.

diprogram ke dalamnya.²

Sejak hari itu di tahun 1997, komputer terus meningkat dalam catur dengan kecepatan yang mengejutkan. Selama lima belas tahun berikutnya, para pemain manusia papan atas secara teratur dipukuli oleh perangkat lunak catur, terkadang dengan margin yang memalukan.

³ Hari ini, itu bahkan tidak dekat. Kasparov sendiri baru-baru ini bercanda bahwa aplikasi catur yang dipasang di sebagian besar smartphone “jauh lebih kuat daripada Deep Blue.”⁴ Saat ini, pengembang perangkat lunak catur mengadakan turnamen untuk mereka.” program untuk melihat tetapi mereka semua yang kalah karena manusia tempat yang dikecualikan untuk menjadi masalah.

Juara dunia perangkat lunak catur yang tak terbantahkan selama beberapa tahun terakhir adalah program sumber terbuka yang disebut Stockfish. Stockfish telah memenangkan atau menjadi runner-up di hampir setiap turnamen perangkat lunak catur yang signifikan sejak

2014. Kolaborasi antara setengah lusin pengembang perangkat lunak catur seumur hidup, Stockfish hari ini mewakili puncak logika catur. Tidak hanya itu mesin catur, tetapi dapat menganalisis permainan apa pun, posisi apa pun, memberikan umpan balik tingkat grandmaster dalam hitungan detik dari setiap gerakan yang dilakukan pemain.

Stockfish dengan senang hati menjadi raja gunung catur terkomputerisasi, menjadi standar emas dari semua analisis catur di seluruh dunia, hingga 2018, ketika Google muncul di pesta itu.

Kemudian kotoran menjadi aneh.

Google memiliki program yang disebut AlphaZero. Ini bukan perangkat lunak catur. Ini adalah perangkat lunak kecerdasan buatan (AI). Alih-alih diprogram untuk bermain catur atau permainan lain, perangkat lunak ini diprogram untuk *belajar*—dan bukan hanya catur, tetapi permainan apa pun.

Awal tahun 2018, Stockfish berhadapan dengan AlphaZero Google. Di atas kertas, itu bahkan tidak mendekati pertarungan yang adil. AlphaZero dapat menghitung "hanya" delapan puluh ribu posisi papan per detik. Ikan stok? Tujuh puluh *juta*. Dalam hal kekuatan komputasi, itu seperti saya memasuki lomba lari melawan Formula Satu mobil balap.

Tapi semakin aneh: hari pertandingan, AlphaZero *bahkan tidak tahu cara bermain catur*. Ya, benar—sebelum ditandingkan dengan software catur terbaik di dunia, AlphaZero hanya punya waktu kurang dari sehari untuk belajar catur dari awal.

Perangkat lunak ini menghabiskan sebagian besar hari menjalankan simulasi permainan catur melawan dirinya sendiri, belajar sambil berjalan. Ini mengembangkan strategi dan prinsip dengan cara yang sama seperti yang dilakukan manusia: melalui coba-coba.

Bayangkan skenarionya. Anda baru saja mempelajari aturan catur, salah satu permainan paling kompleks di planet ini. Anda diberi waktu kurang dari satu hari untuk bermain-main dengan papan dan mencari tahu beberapa strategi. Dan dari sana, pertandingan pertama Anda akan melawan juara dunia.

Semoga berhasil.

Namun, entah bagaimana, AlphaZero menang. Oke, itu tidak hanya menang. AlphaZero menghancurkan Stockfish. Dari seratus game, AlphaZero menang atau seri di *setiap game*.

Baca lagi: hanya *sembilan jam* setelah mempelajari aturan catur, AlphaZero memainkan entitas permainan catur terbaik di dunia dan tidak menjatuhkan satu pun dari seratus permainan. Itu adalah hasil yang belum pernah terjadi sebelumnya sehingga orang masih tidak tahu apa yang harus dilakukan. Grandmaster manusia mengagumi kreativitas dan kecerdikan AlphaZero. Salah satunya, Peter Heine Nielsen, berkata, "Saya selalu bertanya-tanya bagaimana jadinya jika spesies unggul mendarat di bumi dan menunjukkan kepada kita bagaimana mereka bermain catur. Saya merasa sekarang saya tahu." [5](#) Ketika AlphaZero selesai dengan Stockfish, tidak ada jeda. *Pfft*,

silakan! Istirahat adalah untuk manusia yang lemah. Sebaliknya, segera setelah selesai dengan Stockfish, AlphaZero mulai belajar sendiri permainan strategi Shogi.

Shogi sering disebut sebagai catur Jepang, tetapi banyak yang berpendapat bahwa itu lebih kompleks daripada catur. 6 Sementara Kasparov kalah dari komputer pada tahun 1997, pemain Shogi top tidak mulai kalah dari komputer sampai 2013. Bagaimanapun, AlphaZero menghancurkan perangkat lunak Shogi teratas (disebut "Elmo"), dan dengan margin yang sama mencengangkan: dalam seratus pertandingan, ia menang sembilan puluh, kalah delapan, dan seri dua. Sekali lagi, kekuatan komputasi AlphaZero jauh lebih kecil daripada Elmo. (Dalam hal ini, itu bisa menghitung empat puluh ribu gerakan per detik dibandingkan dengan tiga puluh lima juta Elmo.) Dan sekali lagi, AlphaZero bahkan tidak tahu cara memainkan game hari sebelumnya.

Di pagi hari, ia belajar sendiri dua permainan yang sangat kompleks. Dan oleh matahari terbenam, itu telah membongkar kompetisi paling terkenal di bumi.

Kilatan berita: AI akan datang. Dan sementara catur dan Shogi adalah satu hal, segera setelah kita mengeluarkan AI dari permainan papan dan mulai memasukkannya ke dalam ruang dewan dengan baik, Anda dan saya dan semua orang mungkin akan kehilangan pekerjaan.

Program AI telah menemukan bahasa mereka sendiri yang tidak dapat diuraikan oleh manusia, menjadi lebih efektif daripada dokter dalam mendiagnosis pneumonia, dan bahkan menulis bab-bab yang lumayan dari fiksi penggemar Harry Potter. Pada senependapat kami, kami memiliki mobil yang dapat mengemudi sendiri, nasihat hukum otomatis, dan bahkan seni dan musik yang dihasilkan komputer.

Perlahan tapi pasti, AI akan menjadi lebih baik daripada kita dalam hampir semua hal: kedokteran, teknik, konstruksi, seni, inovasi teknologi. Anda akan menonton film yang dibuat oleh AI, dan mendiskusikannya di situs web atau platform seluler yang dibuat oleh AI, dimoderatori oleh AI, dan bahkan mungkin "orang" yang akan Anda adu adalah AI.

Tapi kedengarannya gila, itu baru permulaan. Karena di sinilah pisang akan benar-benar menarik perhatian: *hari dimana AI dapat menulis perangkat lunak AI lebih baik daripada kita dapat.*

Ketika hari *itu* tiba, ketika AI pada dasarnya dapat menelurkan versi dirinya yang lebih baik, sesuka hati, lalu kencangkan sabuk pengaman Anda, amigo, karena itu akan menjadi perjalanan yang liar dan kita tidak akan lagi memiliki kendali atas ke mana kita akan pergi.

AI akan mencapai titik di mana kecerdasannya melampaui kecerdasan kita sehingga kita tidak akan lagi memahami apa yang dilakukannya. Mobil akan menjemput kami untuk alasan yang tidak kami mengerti dan membawa kami ke lokasi yang kami tidak tahu keberadaannya. Kami tiba-tiba akan menerima obat untuk masalah kesehatan yang kami tidak tahu bahwa kami menderita. Mungkin saja anak-anak kita akan pindah sekolah, kita akan berganti pekerjaan,

kebijakan ekonomi akan tiba-tiba berubah, pemerintah akan menulis ulang konstitusi mereka—dan tak seorang pun dari kita akan memahami alasan lengkapnya. Itu hanya akan terjadi. Otak Berpikir kita akan terlalu lambat, dan Otak Perasaan kita terlalu tidak menentu dan berbahaya. Seperti AlphaZero yang menemukan strategi catur hanya dalam hitungan jam yang tidak dapat diantisipasi oleh para pecatur terhebat, AI tingkat lanjut dapat mengatur kembali masyarakat dan semua tempat kita di dalamnya dengan cara yang tidak dapat kita bayangkan.

Kemudian, kita akan segera kembali ke tempat kita mulai: menyembah kekuatan yang mustahil dan tidak diketahui yang tampaknya mengendalikan nasib kita. Sama seperti manusia primitif berdoa kepada dewa-dewa mereka untuk meminta hujan dan api—dengan cara yang sama mereka berkorban, mempersembahkan hadiah, merancang ritual, dan mengubah perilaku dan penampilan mereka untuk menjilat dewa-dewa naturalistik—begitu juga kita. Tapi alih-alih para dewa primitif, kami akan menawarkan diri kami kepada para dewa AI.

Kami akan mengembangkan takhayul tentang algoritma. Jika Anda memakai ini, algoritme akan menguntungkan Anda. Jika Anda bangun pada jam tertentu dan mengatakan hal yang benar dan muncul di tempat yang tepat, mesin akan memberkati Anda dengan keberuntungan besar. Jika Anda jujur dan Anda tidak menyakiti orang lain dan Anda menjaga diri sendiri dan keluarga Anda, para dewa AI akan melindungi Anda.

Dewa-dewa lama akan digantikan oleh dewa-dewa baru: algoritma. Dan dalam ironi evolusioner, sains yang sama yang membunuh dewa-dewa lama akan membangun dewa-dewa baru. Akan ada kembalinya religiusitas di antara umat manusia.

Dan agama kita tidak harus begitu berbeda dari agama-agama di dunia kuno—bagaimanapun juga, psikologi kita secara fundamental berevolusi untuk mendewakan apa yang tidak dipahaminya, untuk meninggikan kekuatan yang membantu atau merugikan kita, untuk membangun sistem nilai. sekitar pengalaman kami, untuk mencari konflik yang menghasilkan harapan.

Mengapa AI bisa berbeda?

Dewa AI kami akan memahami ini, tentu saja. Dan entah mereka akan menemukan cara untuk "meningkatkan" otak kita dari kebutuhan psikologis primitif kita akan perselisihan terus-menerus, atau mereka hanya akan membuat perselisihan buatan untuk kita. Kami akan seperti anjing peliharaan mereka, yakin bahwa kami melindungi dan memperjuangkan wilayah kami dengan cara apa pun, tetapi, pada kenyataannya, hanya mengencingi rangkaian hidran digital yang tak ada habisnya.

Ini mungkin membuat Anda takut. Ini mungkin menggairahkan Anda. Either way, itu mungkin tak terhindarkan. Kekuatan muncul dari kemampuan untuk memanipulasi dan memproses informasi, dan pada akhirnya kita selalu menyembah apa pun yang memiliki kekuatan paling besar atas kita.

Jadi, izinkan saya untuk mengatakan bahwa saya, untuk satu, menyambut tuan AI kami.

Saya tahu, itu bukan agama terakhir yang Anda harapkan. Tapi di situlah Anda salah: berharap.

Jangan meratapi hilangnya agensi Anda sendiri. Jika mengirimkan ke buatan algoritma terdengar mengerikan, pahami ini: Anda sudah melakukannya. Dan Anda *menyukainya* .

Algoritme sudah menjalankan sebagian besar hidup kita. Rute yang Anda ambil untuk bekerja didasarkan pada algoritme. Banyak teman yang Anda ajak bicara minggu ini? Percakapan itu didasarkan pada algoritma. Hadiah yang Anda belikan untuk anak Anda, jumlah tisu toilet yang disertakan dalam paket deluxe, penghematan lima puluh sen yang Anda dapatkan karena menjadi anggota hadiah di supermarket—semuanya adalah hasil dari algoritme.

Kami membutuhkan algoritme ini karena mereka membuat hidup kami lebih mudah. Dan begitu juga dewa algoritma dalam waktu dekat. Dan seperti yang kami lakukan dengan para dewa dunia kuno, kami akan bersukacita dan berterima kasih kepada mereka. Memang, tidak mungkin membayangkan hidup tanpa mereka. [10](#) Algoritma ini membuat hidup kita lebih baik. Mereka membuat hidup kita lebih efisien. Mereka membuat *kita* lebih efisien.

Itu sebabnya, begitu kita menyeberang, tidak ada jalan untuk kembali.

Kami Adalah Algoritma yang Buruk

Inilah satu cara terakhir untuk melihat sejarah dunia:

Perbedaan antara hidup dan barang adalah bahwa hidup adalah barang yang mereplikasi diri. Kehidupan terbuat dari sel dan DNA yang menelurkan lebih banyak salinan dari diri mereka sendiri.

Selama ratusan juta tahun, beberapa bentuk kehidupan primordial ini mengembangkan mekanisme umpan balik untuk memperbanyak diri dengan lebih baik. Protozoa awal mungkin mengembangkan sensor kecil pada membrannya untuk mendeteksi asam amino dengan lebih baik yang digunakan untuk mereplikasi lebih banyak salinan dirinya, sehingga memberikan keunggulan dibandingkan organisme sel tunggal lainnya. Tapi kemudian mungkin beberapa organisme sel tunggal lainnya mengembangkan cara untuk "menipu" sensor hal-hal kecil seperti amuba lainnya, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk menemukan makanan, dan memberikan keuntungan bagi *dirinya sendiri* .

Pada dasarnya, sudah ada perlombaan senjata biologis yang berlangsung sejak awal selamanya. Makhluk kecil bersel tunggal ini mengembangkan strategi keren untuk mendapatkan lebih banyak materi untuk mereplikasi dirinya sendiri daripada organisme bersel tunggal lainnya, dan oleh karena itu ia memenangkan sumber daya dan memperbanyak diri. Kemudian makhluk kecil bersel tunggal lainnya berevolusi dan memiliki strategi yang *lebih baik* untuk mendapatkan makanan, dan *ia* berkembang biak. Hal ini terus berlanjut, terus dan terus, selama miliaran tahun, dan segera Anda memiliki kadal yang dapat menyamarkan kulit mereka dan monyet yang dapat memalsukan suara binatang dan pria paruh baya yang canggung menghabiskan semua uang mereka untuk Chevy Camaro merah cerah meskipun mereka bisa. 'tidak benar-benar mampu membelinya—semuanya karena mempromosikan kelangsungan hidup dan kemampuan mereka untuk bereproduksi.

Ini adalah kisah evolusi—survival of the fittest dan sebagainya.

Tapi Anda juga bisa melihatnya dengan cara yang berbeda. Anda bisa menyebutnya "kelangsungan hidup dari pemrosesan informasi terbaik."

Oke, mungkin tidak menarik, tapi sebenarnya mungkin lebih akurat.

Lihat, amuba yang mengembangkan sensor pada membrannya untuk mendeteksi asam amino dengan lebih baik—yaitu, pada intinya, suatu bentuk pemrosesan informasi. Ini lebih mampu daripada organisme lain untuk mendeteksi fakta-fakta lingkungannya. Dan karena ia mengembangkan cara yang lebih baik untuk memproses informasi daripada hal-hal lain yang mirip sel, ia memenangkan permainan evolusi dan menyebarkan gennya.

Demikian pula, kadal yang dapat menyamarkan kulitnya—yang juga telah mengembangkan cara untuk memanipulasi informasi visual untuk mengelabui predator agar mengabaikannya. Cerita yang sama dengan monyet yang memalsukan suara binatang. Kesepakatan yang sama dengan pria paruh baya yang putus asa dan Camaro-nya (atau mungkin tidak).

Evolusi memberi penghargaan kepada makhluk yang paling kuat, dan kekuatan ditentukan oleh kemampuan untuk mengakses, memanfaatkan, dan memanipulasi informasi secara efektif. Seekor singa dapat mendengar mangsanya lebih dari satu mil jauhnya. Seekor burung elang dapat melihat tikus dari ketinggian tiga ribu kaki. Paus mengembangkan lagu pribadi mereka sendiri dan dapat berkomunikasi hingga seratus mil jauhnya satu sama lain saat berada di bawah air. Ini semua adalah contoh kemampuan pemrosesan informasi yang luar biasa, dan kemampuan untuk menerima dan memproses informasi terkait dengan kemampuan makhluk ini untuk bertahan hidup dan bereproduksi.

Secara fisik, manusia cukup luar biasa. Kita lemah, lamban, dan rapuh, dan kita mudah lelah.

¹¹ Tapi kita adalah pengolah informasi utama alam. Kami adalah satu-satunya spesies yang dapat mengkonseptualisasikan masa lalu dan masa depan, yang dapat menyimpulkan rantai panjang sebab dan akibat, yang dapat merencanakan dan menyusun strategi secara abstrak, membangun dan menciptakan dan memecahkan masalah selamanya yang utopia. Dari Etika (pikiran sadar suci Kant) adalah apa yang, dalam beberapa milenium singkat, mendominasi seluruh planet dan memunculkan jaringan produksi, teknologi, dan jaringan yang luas dan rumit.

Itu karena *kita adalah algoritma*. Kesadaran itu sendiri adalah jaringan algoritma dan pohon keputusan yang luas—algoritma yang didasarkan pada nilai, pengetahuan, dan harapan.

Algoritme kami bekerja cukup baik selama beberapa ratus ribu tahun pertama. Mereka bekerja dengan baik di sabana, ketika kami berburu bison dan tinggal di komunitas nomaden kecil dan tidak pernah bertemu lebih dari tiga puluh orang sepanjang hidup kami.

Namun dalam jaringan ekonomi global yang terdiri dari miliaran orang, dipenuhi dengan ribuan nuklir dan pelanggaran privasi Facebook dan hologram Michael

Konser Jackson, algoritme kami payah. Mereka memecah dan memasukkan kita ke dalam siklus konflik yang terus meningkat yang, menurut sifat algoritme kita, tidak dapat menghasilkan kepuasan permanen, tidak ada kedamaian akhir.

Ini seperti nasihat brutal yang kadang-kadang Anda dengar, bahwa satu-satunya kesamaan dari semua hubungan kacau Anda adalah Anda. Yah, satu-satunya kesamaan dari semua masalah terbesar di dunia adalah kita. Nuklir tidak akan menjadi masalah jika tidak ada orang bodoh yang duduk di sana tergoda untuk menggunakannya.

Senjata biokimia, perubahan iklim, spesies yang terancam punah, genosida—sebut saja, tidak ada yang menjadi masalah sampai kami datang. pencucian uang, penipuan, ini semua tentang kita.¹³

Kehidupan pada dasarnya dibangun di atas algoritma. Kami kebetulan adalah algoritme paling canggih dan kompleks yang pernah dihasilkan alam, puncak dari kekuatan evolusioner senilai sekitar satu miliar tahun. Dan sekarang kami berada di puncak menghasilkan algoritme yang secara eksponensial lebih baik daripada kami.

Terlepas dari semua pencapaian kita, pikiran manusia masih sangat cacat. Kemampuan kita untuk memproses informasi dilumpuhkan oleh kebutuhan emosional kita untuk memvalidasi diri kita sendiri. Itu melengkung ke dalam oleh bias persepsi kita. Otak Berpikir kita secara teratur dibajak dan diculik oleh hasrat tak henti-hentinya Otak Perasaan—dijejalkan ke dalam bagasi Mobil Kesadaran dan sering kali disumpal atau dibius hingga tak berdaya.

Dan seperti yang telah kita lihat, kompas moral kita terlalu sering dibelokkan oleh kebutuhan kita yang tak terhindarkan untuk membangkitkan harapan melalui konflik. Seperti yang dikatakan psikolog moral Jonathan Haidt, “moralitas mengikat dan membutakan.”¹⁴ Otak Perasaan kita adalah perangkat lunak yang kuno dan ketinggalan zaman. Dan sementara Otak Berpikir kita bagus, mereka terlalu lambat dan kikuk untuk banyak digunakan lagi. Tanyakan saja pada Garry Kasparov.

spesies yang membenci diri sendiri dan merusak diri sendiri. pernyataan, itu hanya fakta. Ketegangan internal yang kita semua rasakan, sepanjang waktu? Itulah yang membuat kami di sini. Itu yang membawa kami ke titik ini. Ini perlombaan senjata kita. Dan kita akan menyerahkan tongkat evolusioner kepada pemroses informasi yang menentukan dari zaman berikutnya: mesin.¹⁵

Ketika Elon Musk ditanya apa ancaman yang paling mengancam kemanusiaan, dia dengan cepat menjawab ada tiga: pertama, perang nuklir skala luas; kedua, perubahan iklim—dan kemudian, sebelum menyebutkan yang ketiga, dia terdiam. Wajahnya menjadi cemberut. Dia melihat ke bawah, tenggelam dalam pikirannya. Ketika pewawancara bertanya kepadanya, “Apa yang ketiga?” Dia tersenyum dan berkata, “Saya hanya berharap komputer memutuskan untuk bersikap baik kepada kita.”

Ada banyak ketakutan di luar sana bahwa AI akan melenyapkan umat manusia. Beberapa orang menduga ini mungkin terjadi dalam kebakaran besar tipe *Terminator 2* yang dramatis. Yang lain khawatir bahwa beberapa mesin akan membunuh kita dengan "kecelakaan," bahwa AI yang dirancang untuk berinovasi dengan cara yang lebih baik untuk membuat tusuk gigi entah bagaimana Gates, Stephen Hawking, dan Elon Musk akan membuat kita hanya lebih tua dan pensiir. Dan ilmuwan terkemuka yang tidak tahu seberapa cepat AI berkembang dan betapa tidak siapnya kita sebagai spesies untuk dampaknya.

Tapi saya pikir ketakutan ini agak konyol. Pertama, bagaimana Anda mempersiapkan diri untuk sesuatu yang jauh lebih cerdas dari Anda? Ini seperti melatih seekor anjing untuk bermain catur. . . baik, Kasparov. Tidak peduli seberapa banyak anjing itu berpikir dan bersiap, itu tidak akan menjadi masalah.

Lebih penting lagi, pemahaman mesin tentang yang baik dan yang jahat kemungkinan akan melampaui pemahaman kita sendiri. Saat saya menulis ini, lima genosida yang berbeda sedang terjadi di 17 dunia.

Tujuh ratus sembilan puluh lima juta orang kelaparan atau kekurangan gizi. 18 Pada saat Anda menyelesaikan bab ini, lebih dari seratus orang hanya di Amerika Serikat akan dinukuli, ulamanya, atau dibunuh oleh seorang anggota keluarga, di rumah mereka sendiri. 19 Apakah ada potensi bahaya dengan AI? Tentu. Tapi secara moral, kami melempar batu ke dalam rumah kaca di sini. Apa yang kita ketahui tentang etika dan perlakuan manusiawi terhadap

hewan, lingkungan, dan satu sama lain? Itu benar: hampir tidak ada. Ketika datang ke pertanyaan moral, umat manusia secara historis telah gagal dalam ujian, lagi dan lagi. Mesin supercerdas kemungkinan akan memahami kehidupan dan kematian, penciptaan dan kehancuran, pada tingkat yang jauh lebih tinggi daripada yang pernah kita lakukan sendiri. Dan gagasan bahwa mereka akan memusnahkan kita karena fakta sederhana bahwa kita tidak seproduktif dulu, atau kadang-kadang kita bisa mengganggu, menurut saya, hanyalah memproyeksikan aspek terburuk dari psikologi kita sendiri ke sesuatu yang kita tidak mengerti dan tidak akan pernah.

Atau, inilah idenya: Bagaimana jika teknologi berkembang sedemikian rupa sehingga membuat kesadaran individu manusia menjadi sewenang-wenang? Bagaimana jika kesadaran dapat direplikasi, diperluas, dan dikontrak sesuka hati? Bagaimana jika menghapus semua penjara biologis kikuk dan tidak efisien yang kita sebut "tubuh", atau semua penjara psikologis kikuk dan tidak efisien yang kita sebut "identitas individu", menghasilkan hasil yang jauh lebih etis dan sejahtera? Bagaimana jika mesin menyadari bahwa kita akan jauh lebih bahagia jika dibebaskan dari penjara kognitif kita dan persepsi kita tentang identitas kita sendiri diperluas untuk mencakup semua realitas yang dapat dipahami? Bagaimana jika mereka mengira kita hanya sekelompok idiot yang meneteskan air liur dan membuat kita sibuk dengan realitas virtual yang sempurna?

porno dan pizza yang luar biasa sampai kita semua mati oleh kematian kita sendiri?

Siapa yang harus kita kenal? Dan siapa yang harus kita katakan?

Nietzsche menulis buku-bukunya hanya beberapa dekade setelah Darwin's *On the Origin of Species* diterbitkan pada tahun 1859. Pada saat Nietzsche muncul, dunia terguncang oleh penemuan-penemuan hebat Darwin, mencoba memproses dan memahami implikasinya.

Dan sementara dunia ketakutan tentang apakah manusia *benar-benar* berevolusi dari kera atau tidak, Nietzsche, seperti biasa, melihat ke arah yang berlawanan dari orang lain. Dia menganggapnya jelas bahwa kita berevolusi dari kera. Lagi pula, katanya, mengapa lagi kita begitu mengerikan satu sama lain?

Alih-alih menanyakan dari mana kita berevolusi, Nietzsche malah bertanya *ke arah mana kita berevolusi*.

Nietzsche mengatakan bahwa manusia adalah transisi, tergantung pada tali di antara dua tepian, dengan binatang di belakang kita dan sesuatu yang lebih besar di depan kita.

Pekerjaan hidupnya didedikasikan untuk mencari tahu apa itu sesuatu yang lebih besar dan kemudian mengarahkan kita ke arah itu.

Nietzsche membayangkan kemanusiaan yang melampaui harapan agama, yang memperluas dirinya "di luar kebaikan dan kejahatan," dan bangkit di atas pertenggaran kecil sistem nilai yang kontradiktif. Sistem nilai inilah yang mengecewakan kita dan menyakiti kita dan membuat kita tetap berada dalam lubang emosional ciptaan kita sendiri. Algoritme emosional yang meninggalkan kehidupan dan membuatnya melambung dalam kegembiraan yang terik adalah kekuatan yang sama yang mengurai dan menghancurkan kita, dari dalam ke luar.

Sejauh ini, teknologi kita telah mengeksploitasi algoritma yang cacat dari Otak Perasaan kita. Teknologi telah berhasil membuat kita kurang tangguh dan lebih kecanduan pada hiburan dan kesenangan yang sembrono, karena pengalihan ini sangat menguntungkan. Dan sementara teknologi telah membebaskan sebagian besar planet ini dari kemiskinan dan tirani, ia telah menghasilkan jenis tirani baru: tirani variasi yang kosong dan tidak berarti, aliran pilihan yang tidak perlu yang tidak pernah berakhir.

Itu juga mempersenjatai kita dengan senjata yang sangat menghancurkan sehingga kita bisa menorpado ini seluruh "kehidupan cerdas" bereksperimen sendiri jika kita tidak hati-hati.

Saya percaya kecerdasan buatan adalah "sesuatu yang lebih besar" dari Nietzsche. Ini adalah Agama Terakhir, agama yang melampaui kebaikan dan kejahatan, agama yang pada akhirnya akan menyatukan dan mengikat kita semua, baik atau buruk.

Maka, tugas kita hanyalah untuk tidak meledakkan diri sebelum kita sampai di sana.

Dan satu-satunya cara untuk melakukannya adalah dengan mengadaptasi teknologi kami *untuk* kekurangan kami psikologi daripada mengeksploitasinya.

Untuk menciptakan alat yang mempromosikan karakter dan kedewasaan yang lebih besar dalam budaya kita daripada mengalihkan kita dari pertumbuhan.

Untuk mengabadikan kebajikan otonomi, kebebasan, privasi, dan martabat tidak hanya dalam dokumen hukum kita tetapi juga dalam model bisnis dan kehidupan sosial kita.

Memperlakukan orang tidak hanya sebagai sarana tetapi juga sebagai tujuan, dan yang lebih penting, melakukannya dalam skala besar.

Untuk mendorong anti-kerapuhan dan batasan yang dipaksakan pada diri kita masing-masing, sebagai gantinya daripada melindungi perasaan semua orang.

Untuk menciptakan alat untuk membantu Otak Berpikir kita mengomunikasikan dan mengelola Otak Perasaan dengan lebih baik, dan menyelaraskannya, menghasilkan ilusi pengendalian diri yang lebih besar.

Dengar, mungkin Anda membaca buku ini untuk mencari semacam harapan, jaminan bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih baik—lakukan ini, itu, dan hal lainnya, dan semuanya akan membaik.

Saya menyesal. Saya tidak punya jawaban seperti itu untuk Anda. Tidak ada yang melakukannya. Karena bahkan jika semua masalah hari ini diselesaikan secara ajaib, pikiran kita masih akan merasakan kesialan yang tak terhindarkan di hari esok.

Jadi, daripada mencari harapan, coba ini: Jangan berharap.

Jangan putus asa juga.

Faktanya, jangan percaya bahwa Anda tahu apa-apa. Asumsi mengetahui dengan kepastian yang buta, kuat, dan emosional itulah yang pertama-tama membawa kita ke dalam jenis acara ini.

Jangan berharap lebih baik. Jadilah *lebih* baik.

Jadilah sesuatu yang lebih baik. Lebih berbelas kasih, lebih tangguh, lebih rendah hati, lebih disiplin.

Banyak orang juga akan mengatakan “Jadilah lebih manusiawi”, tetapi tidak—menjadi manusia yang *lebih baik*. Dan mungkin, jika kita beruntung, suatu hari kita akan menjadi *lebih* dari manusia.

Jika saya Berani ■ ■ ■

Saya katakan kepada Anda hari ini, teman-teman saya, bahwa meskipun kita menghadapi kesulitan hari ini dan besok, di saat-saat terakhir ini, saya akan membiarkan diri saya berani berharap. . .

Saya berani berharap untuk dunia pasca-harapan, di mana orang tidak pernah diperlakukan hanya sebagai sarana tetapi selalu sebagai tujuan, di mana tidak ada kesadaran yang dikorbankan untuk tujuan keagamaan yang lebih besar, di mana tidak ada identitas yang dirugikan karena kedengkian atau keserakahan atau kelalaian, di mana kemampuan untuk bernalar dan bertindak sangat dijunjung tinggi oleh semua orang, dan hal ini tercermin tidak hanya di hati kita, tetapi juga di lembaga sosial dan model bisnis kita.

Saya berani berharap bahwa orang-orang akan berhenti menekan baik Otak Berpikir atau Otak Perasaan mereka dan menikahi keduanya dalam pernikahan suci yang stabil secara emosional dan matang secara psikologis; bahwa orang-orang akan menyadari jebakan keinginan mereka sendiri, godaan kenyamanan mereka, kehancuran di balik keinginan mereka, dan sebaliknya akan mencari ketidaknyamanan yang akan memaksa mereka untuk tumbuh.

Saya berani berharap bahwa kebebasan keragaman palsu akan ditolak oleh orang-orang demi kebebasan komitmen yang lebih dalam dan lebih bermakna; bahwa orang akan memilih untuk membatasi diri daripada pencarian pemuasan diri yang pemuasan; bahwa orang akan menuntut sesuatu yang lebih baik dari *diri mereka sendiri* terlebih dahulu sebelum menuntut sesuatu yang lebih baik dari dunia.

Yang mengatakan, saya berani berharap bahwa suatu hari model bisnis periklanan online akan mati dalam api tempat sampah; bahwa media berita tidak lagi memiliki insentif untuk mengoptimalkan konten untuk dampak emosional, melainkan untuk utilitas informasi; bahwa teknologi akan berusaha untuk tidak mengeksploitasi kerapuhan psikologis kita, melainkan untuk mengimbangnya; informasi itu akan bernilai sesuatu lagi; bahwa *apa pun* akan bernilai sesuatu lagi.

Saya berani berharap bahwa mesin pencari dan algoritme media sosial akan dioptimalkan untuk kebenaran dan relevansi sosial daripada sekadar menunjukkan kepada orang-orang apa yang ingin mereka lihat; bahwa akan ada algoritme pihak ketiga independen yang menilai kebenaran berita utama, situs web, dan berita secara real time, memungkinkan pengguna untuk lebih cepat menyaring sampah yang sarat propaganda dan lebih dekat dengan kebenaran berbasis bukti; bahwa akan ada rasa hormat yang sebenarnya terhadap data yang diuji secara empiris, karena dalam lautan keyakinan yang mungkin tak terbatas, bukti adalah satu-satunya penyelamat yang kita miliki.

Saya berani berharap bahwa suatu hari kita akan memiliki AI yang akan mendengarkan semua omong kosong yang kita tulis dan katakan dan akan menunjukkan (hanya kepada kita, mungkin) bias kognitif kita, asumsi yang kurang informasi, dan prasangka—seperti pemberitahuan kecil yang muncul di ponsel Anda memberi tahu Anda bahwa Anda benar-benar melebih-lebihkan tingkat pengangguran ketika berdebat dengan paman Anda, atau bahwa Anda berbicara keluar dari pantat Anda malam itu ketika Anda membagikan tweet marah setelah marah menciak.

Saya berani berharap bahwa akan ada alat untuk membantu orang memahami statistik, proporsi, dan probabilitas secara real time dan menyadari bahwa, tidak, beberapa orang yang tertembak di penjuruan dunia tidak *ada* hubungannya dengan Anda, tidak peduli betapa menakutkannya tampilannya di TV; bahwa sebagian besar "krisis" secara statistik tidak signifikan dan/atau hanya kebisingan; dan bahwa sebagian besar krisis yang *sebenarnya* terlalu lambat dan tidak menarik untuk mendapatkan perhatian yang layak mereka dapatkan.

Saya berani berharap bahwa pendidikan akan mendapatkan facelift yang sangat dibutuhkan, menggabungkan tidak hanya praktik terapi untuk membantu anak-anak dengan perkembangan emosional mereka,

tetapi juga membiarkan mereka berlarian dan menggores lutut mereka dan mendapat berbagai macam masalah. Anak-anak adalah raja dan ratu anti-kerapuhan, penguasa rasa sakit. Kitalah yang takut.

Saya berani berharap bahwa bencana perubahan iklim dan otomatisasi yang akan datang dapat dikurangi, jika tidak langsung dicegah, dengan ledakan teknologi yang tak terhindarkan yang ditimbulkan oleh revolusi AI yang akan datang; bahwa beberapa hal bodoh dengan nuklir tidak menyalakan kita semua sebelum itu terjadi; dan bahwa agama manusia baru yang radikal tidak muncul yang meyakinkan kita untuk menghancurkan kemanusiaan kita sendiri, seperti yang telah dilakukan banyak orang sebelumnya.

Saya berani berharap AI bergegas dan mengembangkan beberapa agama realitas virtual baru yang begitu memikat sehingga tidak seorang pun dari kita dapat melepaskan diri darinya cukup lama untuk kembali bercinta dan membunuh satu sama lain. Ini akan menjadi gereja di awan, kecuali itu akan dialami sebagai satu video game universal. Akan ada persembahan, ritus, dan sakramen seperti halnya poin, penghargaan, dan sistem kemajuan untuk kepatuhan yang ketat. Kita semua akan masuk, dan tetap di, karena itu akan menjadi satu-satunya saluran kita untuk mempengaruhi dewa AI dan, oleh karena itu, satu-satunya mata air yang dapat memuaskan keinginan kita yang tak terpuaskan akan makna dan harapan.

Sekelompok orang akan memberontak melawan dewa AI baru, tentu saja. Tapi ini akan terjadi, karena umat manusia selalu membutuhkan kelompok-kelompok yang berbeda dari agama-agama yang berseberangan, karena ini adalah satu-satunya cara bagi kita untuk membuktikan signifikansi kita sendiri. Kelompok-kelompok kafir dan bidat akan muncul di lanskap virtual ini, dan kita akan menghabiskan sebagian besar waktu kita berjuang dan mencerca berbagai faksi ini. Kami akan berusaha untuk menghancurkan moral satu sama lain dan mengurangi prestasi masing-masing, sementara tidak menyadari bahwa ini dimaksudkan. AI, menyadari bahwa energi produktif umat manusia muncul hanya melalui konflik, akan menghasilkan serangkaian krisis buatan yang tak ada habisnya di dunia virtual yang aman, di mana produktivitas dan kecerdasan itu kemudian dapat dikembangkan dan digunakan untuk tujuan yang lebih besar yang tidak akan pernah kita ketahui atau gunakan. memahami. Harapan manusia akan dipanen seperti sumber daya, reservoir energi kreatif yang tidak pernah berakhir.

Kami akan beribadah di altar digital AI. Kami akan mengikuti aturan sewenang-wenang mereka dan memainkan permainan mereka bukan karena kami terpaksa, tetapi karena mereka akan dirancang dengan sangat baik sehingga *kami menginginkannya*.

Kita membutuhkan hidup kita untuk berarti sesuatu, dan sementara kemajuan teknologi yang mengejutkan telah membuat pencarian makna itu lebih sulit, inovasi terakhir adalah hari dimana kita dapat membuat signifikansi tanpa perselisihan atau konflik, menemukan arti penting tanpa keharusan kematian.

Dan kemudian, mungkin suatu hari, kita akan terintegrasi dengan mesin itu sendiri. Kesadaran individu kita akan dimasukkan. Harapan independen kita akan sirna. Kami akan bertemu dan bergabung di awan, dan jiwa digital kami

akan berputar dan berputar dalam badai data, kumpulan bit dan fungsi secara harmonis dibawa ke beberapa keselarasan besar yang tak terlihat.

Kami akan berevolusi menjadi entitas besar yang tidak dapat diketahui. Kita akan melampaui keterbatasan pikiran kita yang sarat nilai. Kita akan hidup melampaui sarana dan tujuan, karena kita akan selalu menjadi keduanya, satu dan sama. Kita akan melewati jembatan evolusi menuju “sesuatu yang lebih besar” dan tidak lagi menjadi manusia.

Mungkin saat itu, kita tidak hanya akan menyadari tetapi akhirnya merangkul Kebenaran yang Tidak Nyaman: bahwa kita membayangkan kepentingan kita sendiri, kita menemukan tujuan kita, dan kita dulu, dan masih, bukan apa-apa.

Selama ini kita bukan apa-apa.

Dan mungkin saat itu, hanya pada saat itulah, siklus harapan dan kehancuran yang abadi akan berakhir.

Atau-?

ucapan terima kasih

Buku ini, dalam banyak hal, memenuhi judulnya saat sedang ditulis. Ada banyak kesempatan ketika semuanya tampak kacau karena saya telah menjadi korban dari harapan saya yang terlalu bersemangat. Namun, entah bagaimana—sering kali larut malam, saat saya menatap dengan pandangan kabur pada kumpulan kata-kata di layar saya—semuanya menjadi satu. Dan sekarang saya sangat bangga dengan hasilnya.

Saya tidak akan selamat dari cobaan ini tanpa bantuan dan dukungan dari banyak orang. Editor saya, Luke Dempsey, yang hidup dengan senjata yang sama di kepalanya selama enam bulan (atau lebih) seperti yang saya lakukan—Anda benar-benar berhasil melewati waktu tambahan, sobat. Terima kasih. Mollie Glick, yang lebih seperti ibu baptis peri pada saat ini daripada seorang agen—saya bangun, dan omong kosong luar biasa muncul begitu saja dalam hidup saya entah dari mana. Itu luar biasa. Kepada tim Web saya, Philip Kemper dan Drew Birnie, yang terus membuat saya tampak jauh lebih kompeten dan berpengetahuan daripada saya sebenarnya—saya sangat bangga dengan apa yang telah kami bertiga bangun secara online dan saya tidak sabar untuk melihat apa kalian berdua mampu di tahun-tahun mendatang.

Dan kemudian ada segelintir teman yang muncul saat itu penting: Nir Eyal—untuk membangunkan saya dan menulis selama banyak pagi yang dingin di New York ketika saya bisa dengan mudah tinggal di tempat tidur. Taylor Pearson, James Clear, dan Ryan Holiday—karena mendengarkan saya curhat dan mengoceh dan panik ketika saya perlu (yang cukup sering) dan karena dengan sabar menawarkan nasihat. Peter Shallard, Jon Krop, dan Jodi Ettenberg—karena menjatuhkan segalanya untuk membaca beberapa bab yang cacat dan kemudian mengirim saya catatan dan umpan balik. Michael Covell—karena telah menjadi bro papan atas. Dan WS, yang entah bagaimana berhasil menjadi penyebab dan solusi untuk seluruh kekacauan ini—Anda adalah inspirasi yang tak terduga bahkan tanpa berusaha menjadi. "Triknnya adalah Anda menggigit lebih dari yang bisa Anda kunyah dan . . . kemudian Anda mengunyahnya."

Saya akan lalai jika saya tidak meneriakkan Bab NYC dari Safari Sastra Pria—bagaimana saya bisa tahu bahwa klub buku kutu buku yang dimulai di dapur saya musim panas lalu akan secara teratur menjadi sorotan bulan saya? Sebagian besar buku ini lahir dari liku-liku filosofis yang panjang itu

dengan kalian. Terima kasih. Dan ingat, anak-anak: "Menjadi selalu menjadi makhluk."

Dan akhirnya, untuk istri saya yang luar biasa, Fernanda Neute. Saya bisa mengisi seluruh halaman dengan superlatif tentang wanita ini dan betapa artinya dia bagi saya, dan setiap satu dari mereka akan benar. Tapi saya akan menyisihkan tinta dan kertas ekstra — seperti yang dia inginkan — dan membuatnya singkat. Terima kasih atas karunia komitmen dan keterbatasan diri. Jika aku tidak bisa berharap apa-apa, itu karena alasan sederhana bahwa aku sudah bersamamu.

Catatan

Bab 1: Kebenaran yang Tidak Menyenangkan 1.

AJ Zautra, *Emosi, Stres, dan Kesehatan* (New York: Oxford University Press, 2003), hlm. 15–22.

2. Saya tidak menggunakan kata *harapan* dalam buku ini dengan cara yang biasanya digunakan secara akademis. Sebagian besar akademisi menggunakan "harapan" untuk mengekspresikan perasaan optimisme: harapan atau keyakinan akan kemungkinan hasil positif. Definisi ini bersifat parsial dan terbatas. Optimisme dapat memberi makan harapan, tetapi itu tidak sama dengan harapan. Saya tidak bisa mengharapkan sesuatu yang lebih baik terjadi, tetapi saya masih bisa berharap untuk itu. Dan harapan itu masih bisa memberi hidup saya arti dan tujuan meskipun semua bukti bertentangan. Tidak, dengan "harapan," saya mengacu pada motivasi terhadap sesuatu yang dianggap berharga, apa yang kadang-kadang digambarkan sebagai "tujuan" atau "makna" dalam literatur akademis. Akibatnya, untuk diskusi saya tentang harapan, saya akan menggunakan penelitian tentang motivasi dan teori nilai dan, dalam banyak kasus, mencoba menggabungkannya.

3. MW Gallagher dan SJ Lopez, "Harapan Positif dan Kesehatan Mental: Mengidentifikasi Kontribusi Unik dari Harapan dan Optimisme," *Journal of Positive Psychology* 4, no. 6 (2009): 548–56.

4. Ini hampir pasti merupakan pernyataan yang berlebihan.

5. Lihat Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

6. Apakah saya diperbolehkan mengutip diri saya sendiri? Persetan, aku akan mengutip diriku sendiri. Lihat Mark Manson, "7 Pertanyaan Aneh yang Membantu Anda Menemukan Tujuan Hidup Anda," MarkManson.net, 18 September 2014, <https://markmanson.net/life-purpose>.

7. Untuk data tentang religiusitas dan bunuh diri, lihat Kanita Dervic, MD, dkk., "Religious Affiliation and Suicide Attempt," *American Journal of Psychiatry* 161, no. 12 (2004): 2303–8. Untuk data tentang religiusitas dan depresi, lihat Sasan Vasegh dkk. "Faktor Religius dan Spiritual dalam Depresi," *Penelitian dan Perawatan Depresi*, diterbitkan online 18 September 2012, doi: 10.1155/2012/298056.

8. Studi yang dilakukan di lebih dari 132 negara menunjukkan bahwa semakin kaya suatu negara, semakin banyak penduduknya berjuang dengan perasaan makna dan tujuan. Lihat Shigehiro Oishi dan Ed Diener, "Penduduk Negara Miskin Memiliki Rasa Makna yang Lebih Besar dalam Hidup daripada Penduduk Negara Kaya," *Ilmu Psikologi* 25, no. 2 (2014): 422–30.

9. Pesimisme tersebar luas di negara maju yang kaya. Ketika perusahaan data opini publik YouGov mensurvei orang-orang di tujuh belas negara pada tahun 2015 tentang apakah mereka percaya dunia menjadi lebih baik, lebih buruk, atau tetap sama, kurang dari 10 persen orang di negara-negara terkaya percaya bahwa dunia menjadi lebih baik. Di Amerika Serikat, hanya 6 persen yang mengatakan semakin baik. Di Australia dan Prancis, angka itu hanya 3 persen. Lihat Max Roser, "Kabar Baik: Dunia Menjadi Lebih Baik. Bad News: You Were Wrong About How Things Have Changed," World Economic Forum, 15 Agustus 2018, <https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-lebih-baik-berita-buruk-kamu-salah-tentang-bagaimana-hal-berubah>.

10. Buku yang saya maksud adalah *Enlightenment Now* karya Steven Pinker: *The Case for Reason, Science,*

Humanisme, dan Kemajuan (New York: Viking, 2018), dan Fakta Hans Rosling : *Sepuluh Alasan Kita Salah Tentang Dunia—Dan Mengapa Segalanya Lebih Baik Dari yang Anda Pikirkan* (New York: Flatiron Books, 2018). Saya membutuhkan penulisnya sedikit di sini, tetapi ini adalah dua buku yang sangat bagus dan penting.

11. Frasa "dari sudut ke sudut" ini adalah riff dari karya Andrew Sullivan yang sangat bagus tentang topik yang sama ini. Lihat Andrew Sullivan, "Dunia Lebih Baik Dari Sebelumnya. Mengapa Kami Menderita?" *Intelijen*, 9 Maret 2018.

12. Max Roser dan Esteban Ortiz-Ospina, "Global Rise of Education," diterbitkan online di OurWorldInData.org, 2018, <https://ourworldindata.org/global-rise-of-education>.

13. Untuk pembahasan lengkap tentang reduksi historis dalam kekerasan, buku Pinker sangat diperlukan. Lihat Steven Pinker, *Malaikat yang Lebih Baik dari Alam Kita: Mengapa Kekerasan Telah Menolak* (New York: Penguin Books, 2012).

14. Pinker, *Enlightenment Now*, hlm. 214–32.

15. Ibid., hlm. 199–213.

16. "Pengguna Internet di Dunia menurut Wilayah, 30 Juni 2018," diagram lingkaran, InternetWorldStats.com, <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>.

17. Diana Beltekian dan Esteban Ortiz-Ospina, "Kemiskinan Ekstrem Turun: Bagaimana Kemiskinan Berubah ke Garis Kemiskinan yang Lebih Tinggi?" 5 Maret 2018, Our WorldInData.org, <https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines>.

18. Pinker, *Malaikat yang Lebih Baik dari Alam Kita*, hlm. 249–67.

19. Pinker, *Pencerahan Sekarang*, hlm. 53–61.

20. Ibid., hlm. 79–96.

21. Vaksinasi mungkin merupakan satu-satunya kemajuan terbesar bagi kesejahteraan manusia dalam seratus tahun terakhir. Satu studi menemukan bahwa kampanye vaksinasi global WHO pada 1980-an kemungkinan mencegah lebih dari dua puluh juta kasus penyakit berbahaya di seluruh dunia dan menghemat \$1,53 triliun dalam biaya perawatan kesehatan. Satu-satunya penyakit yang pernah diberantas seluruhnya diberantas karena vaksin. Ini adalah bagian dari mengapa gerakan antivaksinasi begitu menyebarkan. Lihat Walter A. Orenstein dan Rafi Ahmed, "Sederhananya: Vaksinasi Menyelamatkan Nyawa," *PNAS* 114, no. 16 (2017): 4031–33.

22. GL Klerman dan MM Weissman, "Meningkatkan Tingkat Depresi," *Jurnal Asosiasi Medis Amerika* 261 (1989): 2229–35. Lihat juga JM Twenge, "Periode Waktu dan Perbedaan Kelompok Kelahiran dalam Gejala Depresi di AS, 1982–2013," *Penelitian Indikator Sosial* 121 (2015): 437–54.

23. Myrna M. Weissman, PhD, Priya Wickramaratne, PhD, Steven Greenwald, MA, dkk., "Tingkat Perubahan Depresi Besar," *JAMA Psikiatri* 268, no. 21 (1992): 3098–105.

24. CM Herbst, "Penurunan 'Paradoks'? Pandangan Lain tentang Pengurangan Relatif dalam Kebahagiaan Wanita," *Jurnal Psikologi Ekonomi* 32 (2011): 773–88.

25. S. Cohen dan D. Janicki-Mengalihkan, "Siapa yang Stres? Distribusi Stres Psikologis di Amerika Serikat dalam Sampel Probabilitas dari 1983, 2006, dan 2009," *Journal of Applied Social Psychology* 42 (2012): 1320–34.

26. Untuk analisis yang mengerikan dan berapi-api tentang krisis opioid yang melanda Amerika Utara, lihat Andrew Sullivan, "The Poison We Pick," *New York Magazine*, Februari 2018, <http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemi.html>.

27. "Studi Cigna Baru Mengungkapkan Kesepian pada Tingkat Pandemi di Amerika," Indeks Kesepian Cigna, 1 Mei 2018, <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>.

28. Indeks Kepercayaan Edelman menemukan penurunan kepercayaan sosial yang berkelanjutan di sebagian besar negara maju. Lihat "Laporan Kepercayaan 2018," *Dunia Barometer: Dunia*

https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf.

29. Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin, dan Matthew E. Brashears, "Isolasi Sosial di Amerika: Perubahan dalam Jaringan Diskusi Inti selama Dua Dekade," *American Sociological Review* 71, no. 3 (2006): 353–75.

30. Negara-negara kaya, rata-rata, memiliki tingkat bunuh diri yang lebih tinggi daripada negara-negara miskin. Data dapat ditemukan dari *Data Kesehatan Dunia* Organisasi, <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>. Bunuh diri juga lebih lazim di lingkungan yang lebih kaya dibandingkan dengan lingkungan yang lebih miskin. Lihat Josh Sanburn, "Mengapa Bunuh Diri Itu Lebih Umum dalam Waktu, 8, 2012, lebih kaya Lingkungan," *November* <http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/>.

31. **Omong** -omong, masing-masing benar.

32. Definisi tiga bagian saya tentang harapan adalah penggabungan teori tentang motivasi, nilai, dan makna. Sebagai hasilnya, saya telah menggabungkan beberapa model akademik yang berbeda untuk disesuaikan dengan tujuan saya.

Yang pertama adalah teori penentuan nasib sendiri, yang menyatakan bahwa kita membutuhkan tiga hal untuk merasa termotivasi dan puas dalam hidup kita: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Saya telah menggabungkan otonomi dan kompetensi di bawah payung "pengendalian diri" dan, untuk alasan yang akan menjadi jelas di **bab 4**, dibenahi keterkaitan sebagai "komunitas." Apa yang saya yakini tidak ada dalam teori penentuan nasib sendiri—atau, lebih tepatnya, apa itu tersirat tetapi tidak pernah dinyatakan—adalah bahwa ada sesuatu *yang layak untuk dimotivasi*, bahwa ada sesuatu berharga di dunia yang ada dan layak untuk dikejar. Di situlah komponen harapan yang ketiga masuk: nilai.

Untuk rasa nilai atau tujuan, saya telah menarik dari model "kebermaknaan" Roy Baumeister. Di dalam Sebagai model, kita membutuhkan empat hal untuk merasa bahwa hidup kita bermakna: tujuan, nilai, kemandirian, dan harga diri. Sekali lagi, saya telah menyamakan "kemandirian" di bawah payung "pengendalian diri". Tiga lainnya, saya telah meletakkan di bawah payung "nilai-nilai", hal-hal yang kita yakini berharga dan penting dan yang membuat kita merasa senang diri. Bab 3 akan membedah secara panjang lebar pemahaman saya tentang nilai-nilai. Untuk mempelajari lebih lanjut tentang teori penentuan nasib sendiri, lihat RM Ryan dan EL Deci, "Teori Penentuan Nasib Sendiri dan Fasilitasi Motivasi Intrinsik, Perkembangan Sosial, dan Kesejahteraan," *Psikolog Amerika* 55 (2000): 68–78. Untuk Model Baumeister, lihat Roy Baumeister, *Makna Kehidupan* (New York: Guilford Press, 1991), hlm. 29–56.

Bab 2: Pengendalian Diri Adalah Ilusi

1. Kasus Elliot diadaptasi dari Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human*

Otak (New York: Penguin Books, 2005), hlm. 34–51. Elliot adalah nama samaran yang diberikan kepada pasien oleh Damasio.

2. Ini dan banyak contoh dari kehidupan keluarganya (Little League game, *Family Feud*, dll) adalah fiksi hanya untuk mengilustrasikan intinya. Mereka bukan dari akun Damasio dan mungkin tidak terjadi.

3. Ibid., hal. 38. Damasio menggunakan istilah *kehendak bebas*, sedangkan saya menggunakan istilah *pengendalian diri*. Keduanya bisa dipikirkan dalam teori penentuan nasib sendiri sebagai kebutuhan akan otonomi (lihat Damasio, *Descartes' Error*, bab 1, catatan 32).

4. Waits mengumamkan lelucon di acara televisi Norman Lear, *Fernwood 2 Night* pada tahun 1977, tetapi dia tidak melakukannya datang dengan itu. Tidak ada yang tahu dari mana lelucon itu berasal, dan jika Anda mencoba mencari tahu secara online, Anda akan kalah diri Anda ke lubang kelinci teori. Beberapa orang memuji lelucon itu untuk penulis Dorothy Parker, yang lain untuk komedian Steve Allen. Waits sendiri mengaku tidak ingat di mana dia pertama kali mendengarnya. Dia juga mengaku bahwa lelucon itu bukan miliknya.

5. Beberapa lobotomi frontal awal benar-benar menggunakan icepicks. Walter Freeman, pendukung prosedur terbesar di Amerika Serikat, menggunakan pemecah es secara eksklusif sebelum menjauh darinya karena terlalu banyak yang putus dan tersangkut di kepala pasien. Lihat Hernish J. Acharya, "The Rise and Fall of Frontal Leucotomy," di WA Whitelaw, ed., *The Proceedings of the 13th Annual History of Medicine Days* (Calgary: University of Calgary, Faculty of Medicine, 2004), hlm. 32–41.

6. Ya, setiap ahli saraf dalam buku ini bernama Antonio.

7. Gretchen Diefenbach, Donald Diefenbach, Alan Baumeister, dan Mark West, "Portrayal of Lobotomy in the Popular Press: 1935–1960," *Journal of the History of the Neurosciences* 8, no. 1 (1999): 60–69.

8. Ada teori konspirasi aneh di kalangan jurnalis musik pada 1970-an bahwa Tom Waits memalsukan alkoholismenya. Artikel dan bahkan seluruh buku ditulis tentang ini. Meskipun kemungkinan besar Waits melebih-lebihkan persona "penyair hobo" untuk nilai kinerja, dia telah secara terbuka mengomentari alkoholismenya selama bertahun-tahun sekarang. Contoh baru-baru ini adalah dalam wawancara tahun 2006 dengan *Guardian*, di mana dia berkata, "Saya punya masalah — masalah alkohol, yang oleh banyak orang dianggap sebagai bahaya pekerjaan. Istri saya menyelamatkan hidup saya." O'Hagan, "Off Beat," *Wali*, Oktober 2006, <https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1>.

9. Xenophon, *Memorabilia*, trans. Amy L. Bonnette (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2014), buku 3, bab. 9, hal. 5.

10. René Descartes, *Karya Filosofis Descartes*, trans. Elizabeth S. Haldane dan GRT Ross (1637; perwakilan New York: Cambridge University Press, 1970), 1:101.

11. Kant sebenarnya berpendapat bahwa akal adalah akar moralitas dan bahwa nafsu kurang lebih tidak relevan. Bagi Kant, tidak masalah bagaimana perasaan Anda, selama Anda melakukan hal yang benar. Tapi kita akan membahas Kant di bab 6. Lihat Immanuel Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals*, trans. James W. Ellington (1785; perwakilan Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, Inc., 1993).

12. Lihat Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, trans. James Strachey (1930; perwakilan New York: WW Norton and Company, 2010).

13. Saya tahu ini karena sayangnya saya adalah bagian dari industri ini. Saya sering bercanda bahwa saya adalah "guru penolong diri yang membenci diri sendiri". Faktanya adalah, saya pikir sebagian besar industri adalah omong kosong dan satu-satunya cara untuk benar-benar meningkatkan kehidupan Anda bukanlah dengan merasa baik, melainkan dengan menjadi lebih baik dalam merasa buruk.

14. Pemikir hebat telah memotong pikiran manusia menjadi dua atau tiga bagian sejak selamanya. Konstruksi "dua otak" saya hanyalah ringkasan dari konsep para pemikir sebelumnya. Plato mengatakan bahwa jiwa memiliki tiga bagian: akal (Otak Berpikir), nafsu makan, dan roh (Otak Perasaan). David Hume mengatakan bahwa semua pengalaman adalah kesan (Feeling Brain) atau ide (Thinking Brain). Freud memiliki ego (Otak Berpikir) dan id (Otak Perasaan). Baru-baru ini, Daniel Kahneman dan Amos Tversky memiliki dua sistem mereka, Sistem 1 (Merasa Otak) dan Sistem 2 (Otak Berpikir), atau, sebagaimana Kahneman menyebutnya dalam bukunya *Berpikir: Cepat dan Lambat* (New York: Farrar, Straus dan Giroux, 2011), otak "cepat" dan otak "lambat".

15. Teori kemauan keras sebagai otot, juga dikenal sebagai "penipisan ego", sedang hangat-hangatnya di dunia akademis saat ini. Sejumlah penelitian besar telah gagal untuk meniru penipisan ego. Beberapa meta-analisis telah menemukan hasil yang signifikan untuk itu sementara yang lain tidak.

16. Damasio, *Kesalahan Descartes*, hlm. 128–30.

17. Kahneman, *Berpikir: Cepat dan Lambat*, hal. 31.

18. Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Penguin Books, 2006), hlm. 2–5. Haidt mengatakan dia mendapat metafora gajah dari Sang Buddha.

19. Analogi Mobil Badut konyol ini sebenarnya bekerja dengan baik untuk menggambarkan bagaimana hubungan beracun antara narsisis egois terbentuk. Siapa pun yang sehat secara psikologis, yang pikirannya bukan Mobil Badut, akan

dapat mendengar Mobil Badut datang dari jarak satu mil dan sebisa mungkin menghindari kontak dengannya. Tetapi jika Anda sendiri adalah Mobil Badut, musik sirkus Anda akan mencegah Anda mendengar musik sirkus Mobil Badut lainnya. Mereka akan terlihat dan terdengar normal bagi Anda, dan Anda akan terlibat dengan mereka, berpikir bahwa semua Mobil Kesadaran yang sehat membosankan dan tidak menarik, sehingga memasuki hubungan beracun setelah hubungan beracun.

20. Beberapa cendekiawan percaya bahwa Plato menulis *Republik* sebagai tanggapan atas pergolakan politik dan kekerasan yang baru-baru ini meletus di Athena. Lihat *Republik Plato*, terjemahan. Allan Bloom (New York: Buku Dasar, 1968), hlm. xi.

21. Susunan Kristen meminjam banyak filosofi moralnya dari Plato dan, tidak seperti banyak filsuf kuno seperti Epicurus dan Lucretius, melestarikan karya-karyanya. Menurut Stephen Greenblatt, dalam *The Swerve: How the World Became Modern* (New York: WW Norton and Company, 2012), orang Kristen awal berpegang pada gagasan Plato dan Aristoteles karena keduanya percaya pada jiwa yang terpisah dari tubuh. . Gagasan tentang jiwa yang terpisah ini dipadukan dengan kepercayaan Kristen tentang kehidupan setelah kematian. Itu juga gagasan yang melahirkan Asumsi Klasik.

22. Pinker, *Malaikat yang Lebih Baik dari Alam Kita*, hlm. 4–18. Komentar tentang memotong kacang seseorang adalah gaya saya sendiri, tentu saja.

23. Ibid., hal.482–88.

24. Motto Woodstock yang sering diulang dan sebagian besar gerakan cinta bebas tahun 1960-an adalah “Jika rasanya enak, lakukan!” Sentimen ini adalah dasar bagi banyak gerakan New Age dan kontra-budaya saat ini.

25. Contoh luar biasa dari pemanjaan diri atas nama spiritualitas digambarkan dalam film dokumenter asli Netflix *Wild Wild Country* (2018), tentang guru spiritual Bhagwan Shree Rajneesh (alias Osho) dan para pengikutnya.

26. Analisis terbaik yang pernah saya lihat tentang kecenderungan di antara gerakan spiritual abad kedua puluh ini untuk salah mengira memanjakan emosi seseorang untuk kebangkitan spiritual yang lebih besar datang dari penulis brilian Ken Wilber. Dia menyebutnya Kekeliruan Pra/Trans dan berpendapat bahwa karena emosi adalah pra-rasional, dan kebangkitan spiritual adalah pasca-rasional, orang sering salah mengira satu sama lain—karena keduanya tidak rasional. Lihat Ken Wilber, *Eye to Eye: The Quest for a New Paradigm* (Boston, MA: Shambhala, Inc., 1983), hlm. 180– 221.

27. A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, dan S. Schweizer, “Strategi Regulasi Emosi di Seluruh Psikopatologi: Tinjauan Meta-analitik,” *Tinjauan Psikologi Klinis* 30 (2010): 217–37.

28. Olga M. Slavin-Spenny, Jay L. Cohen, Lindsay M. Oberleitner, dan Mark A. Lumley, “Pengaruh Metode Pengungkapan Emosional yang Berbeda: Membedakan Pertumbuhan Pascatrauma dari Gejala Stres,” *Jurnal Psikologi Klinis* 67, no. 10 (2011): 993–1007.

29. Teknik ini dikenal sebagai prinsip Premack, menurut nama psikolog David Premack, untuk menggambarkan penggunaan perilaku yang disukai sebagai imbalan. Lihat Jon E. Roedelein, *Dictionary of Theories, Laws, and Concepts in Psychology* (Westport, CT: Greenwood Press, 1998), hlm. 384.

30. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang “memulai dari yang kecil” dengan perubahan perilaku, lihat “Prinsip Lakukan Sesuatu”, dari buku saya sebelumnya, *Seni Halus untuk Tidak Bercinta: Pendekatan Kontraintuitif untuk Menjalani Kehidupan yang Baik* (New York: HarperOne, 2016), hlm. 158–63.

31. Salah satu cara untuk berpikir tentang “pagar pembatas” untuk Mobil Kesadaran Anda adalah dengan mengembangkan niat implementasi, sedikit jika/maka kebiasaan yang secara tidak sadar dapat mengarahkan perilaku Anda. Lihat PM Gollwitzer dan V. Brandstaetter, “Niat Implementasi dan Pengejaran Tujuan Efektif,” *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 73 (1997): 186–99.

32. Damasio, *Kesalahan Descartes*, hlm. 173–200.

33. Dalam filsafat, ini dikenal sebagai guillotine Hume: Anda tidak dapat memperoleh “keharusan” dari “adalah.” Anda

tidak dapat memperoleh nilai dari fakta. Anda tidak dapat memperoleh pengetahuan Otak Perasaan dari pengetahuan Otak Berpikir. Guillotine Hume telah membuat para filsuf dan ilmuwan berputar-putar selama berabad-abad sekarang. Beberapa pemikir seperti Sam Harris mencoba membantahnya dengan menunjukkan bahwa Anda dapat memiliki pengetahuan faktual *tentang* nilai—misalnya, jika seratus orang percaya bahwa penderitaan itu salah, maka ada bukti faktual tentang keadaan otak fisik mereka tentang keyakinan mereka tentang penderitaan itu salah. . Tetapi keputusan untuk mengambil representasi fisik itu sebagai proxy yang serius untuk nilai filosofis, *itu sendiri merupakan nilai* yang tidak dapat dibuktikan secara faktual. Dengan demikian, lingkaran berlanjut.

Bab 3: Hukum Emosi Newton 1. Beberapa bagian biografis dari bab ini adalah fiksi.

2. Newton benar-benar menulis ini di jurnal saat remaja. Lihat James Gleick, *Isaac Newton* (New York: Vintage Books, 2003), hlm. 13.

3. Nina Mazar dan Dan Ariely, "Ketidakjujuran dalam Kehidupan Sehari-hari dan Implikasi Kebijakannya," *Jurnal Kebijakan Publik dan Pemasaran* 25, no. 1 (Musim Semi 2006): 117–26.

4. Nina Mazar, On Amir, dan Dan Ariely, "Ketidakjujuran Orang Jujur: A Theory of Self-Concept Maintenance," *Journal of Marketing Research* 45, no. 6 (Desember 2008): 633–44.

5. Jadi, jika Anda tidak terbiasa dengan Newton atau tidak ingat sains SMA Anda, Newton adalah bapak baptis fisika modern. Dari segi dampak penemuannya, ia bisa dibilang sebagai pemikir paling berpengaruh dalam sejarah dunia. Di antara banyak penemuannya, gagasan intinya tentang fisika (kelembaman, gaya yang dilestarikan, dll.) dijelaskan dalam Tiga Hukum Geraknya. Di sini, saya menyajikan Tiga Hukum *Emosi Newton*, sebuah plesetan dari penemuan aslinya.

6. Lihat Michael Tomasello, *A Natural History of Human Morality* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2016), hlm. 78–81.

7. Damasio, *Kesalahan Descartes*, hlm. 172–89.

8. Inilah sebabnya mengapa agresi pasif tidak sehat untuk hubungan: Ini tidak secara eksplisit menyatakan di mana seseorang merasakan kesenjangan moral. Sebaliknya, itu hanya membuka celah lain. Bisa dibilang akar konflik interpersonal berasal dari persepsi yang berbeda tentang kesenjangan moral. Anda pikir saya menjadi bajingan. Saya pikir saya bersikap baik. Oleh karena itu, kami memiliki konflik. Tetapi kecuali kita secara terbuka menyatakan nilai-nilai kita dan apa yang kita masing-masing rasakan, kita tidak akan pernah bisa menyamakan atau mengembalikan harapan pada hubungan itu.

9. Ini adalah contoh dari "motivasi intrinsik", ketika kesenangan sederhana melakukan suatu aktivitas dengan baik, bukan untuk imbalan eksternal, memotivasi Anda untuk terus melakukan aktivitas itu. Lihat Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, *Motivasi Intrinsik dan Penentuan Nasib Sendiri dalam Perilaku Manusia* (New York: Plenum Press, 1985), hlm. 5–9.

10. Bisa dikatakan bahwa emosi negatif berakar pada rasa kehilangan kendali, sedangkan emosi positif berakar pada rasa memiliki kendali.

11. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, hlm. 13–14.

12. Robert Axelrod, *The Evolution of Cooperation* (New York: Basic Books, 1984), hlm. 27–54.

13. Ini juga berasal dari David Hume, "Dari Asosiasi Ide," bagian 3 dalam *An Inquiry Concerning Human Understanding*, ed. Eric Steinberg, edisi ke-2. (1748; perwakilan Indianapolis, IN: Hackett Classics, 1993); dan Hume, *A Treatise of Human Nature*, Buku 2: *Of the Passions*, bagian 1 dan 2 (Mineola, NY: Dover Philosophical Classics, 2003).

14. Dia tidak menemukan istilah itu, tetapi saya harus memuji wawancara dan ceramah psikolog Jordan Peterson, karena dia telah mempopulerkan istilah *hierarki nilai* dalam beberapa tahun terakhir.

15. Manson, *Seni Halus untuk Tidak Bercinta*, hlm. 81–89.

16. Lihat Martin EP Seligman, *Ketidakberdayaan: Tentang Depresi, Perkembangan, dan Kematian* (New York: Times Books, 1975).

17. Ada alternatif ketiga: Anda dapat menolak untuk mengakui adanya kesenjangan moral sama sekali. Tapi ini sangat sulit dilakukan dan membutuhkan kesadaran diri yang tinggi, belum lagi kemauan untuk memaafkan yang lain.

18. Yang menarik adalah bahwa narsisis bahkan akan *membenarkan* rasa sakit mereka dengan klaim superioritas mereka. Pernah mendengar ungkapan "Mereka membenciku karena mereka iri"? Atau "Mereka menyerang saya karena mereka takut kepada saya"? Atau "Mereka hanya tidak mau mengakui bahwa saya lebih baik dari mereka"? Otak Perasaan hanya membalikkan harga dirinya: kita tidak dirugikan karena kita payah; kita dirugikan karena kita hebat!

Jadi, narsisis beralih dari perasaan bahwa diri tidak pantas mendapatkan apa pun menjadi merasa bahwa diri pantas mendapatkan segalanya.

19. Ironisnya, dia benar. Perjanjian Versailles menghancurkan Jerman secara ekonomi dan bertanggung jawab atas banyak perjuangan internal yang memungkinkan Hitler naik ke tampuk kekuasaan. Gaya pesan "mereka membenci kita karena kita begitu hebat" jelas bergaung dengan populasi Jerman yang terkepung.

20. Saya mengacu pada Elliot Rodger, yang mengunggah video YouTube-nya yang menyeramkan "Pembalasan Elliot Rodger" sebelum mengemudi ke rumah mahasiswi.

21. Harga diri adalah ilusi karena semua nilai adalah ilusi dan berdasarkan iman (lihat [bab 4](#) untuk pembahasan lebih lanjut) dan karena diri sendiri adalah ilusi. Untuk pembahasan gagasan kedua ini, lihat Sam Harris, *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion* (New York: Simon and Schuster, 2014), hlm. 81–116.

22. David Foster Wallace berbicara tentang "pengaturan default" kesadaran ini dalam pidatonya yang luar biasa "This Is Water." Lihat David F. Wallace, *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, About Living a Compassionate Life* (New York: Little, Brown and Company, 2009), hlm. 44–45.

23. Ini dikenal sebagai efek Dunning-Kruger, dinamai menurut para peneliti yang menemukannya.

Lihat Justin Kruger dan David Dunning, "Tidak Terampil dan Tidak Sadar akan Hal itu: Bagaimana Kesulitan dalam Mengenali Ketidakmampuan Seseorang Menyebabkan Penilaian Diri yang Meningkat," *Journal of Personality and Social Psychology* 77, no. 6 (1999): 1121–34.

24. Max H. Bazerman dan Ann E. Tenbrunsel, *Blind Spots: Mengapa Kita Gagal Melakukan Apa yang Benar dan Apa yang Harus Dilakukan Tentang Ini* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2011).

25. Ini dikenal sebagai efek konsensus palsu. Lihat Thomas Gilovich, "Konstruksi Diferensial dan Efek Konsensus Palsu," *Journal of Personality and Social Psychology* 59, no. 4 (1990): 623–34.

26. Berteriaklah kepada mendiang pelukis TV Bob Ross (RIP), yang biasa berkata, "Tidak ada yang namanya kesalahan, hanya kecelakaan yang menyenangkan."

27. Ini dikenal sebagai bias aktor-pengamat, dan ini menjelaskan mengapa setiap orang adalah bajingan. Lihat Edward Jones dan Richard Nisbett, *Aktor dan Pengamat: Persepsi Divergen dari Penyebab Perilaku* (New York: General Learning Press, 1971).

28. Pada dasarnya, semakin banyak rasa sakit yang kita alami, semakin besar kesenjangan moral. Dan semakin besar kesenjangan moral, semakin kita merendahkan diri kita sendiri dan/atau orang lain. Dan semakin kita merendahkan diri kita sendiri dan/atau orang lain, semakin mudah kita membenarkan menyebabkan penderitaan bagi diri kita sendiri atau orang lain.

29. Respons yang sehat di sini adalah (c), "beberapa anak laki-laki menyebarkan," tetapi ketika kita mengalami rasa sakit yang luar biasa, Otak Perasaan kita menghasilkan perasaan yang kuat tentang seluruh kategori pengalaman dan tidak mampu membedakannya.

30. Jelas, ada banyak variabel yang bekerja di sini: nilai-nilai yang dipegang sebelumnya oleh gadis itu, harga dirinya, sifat perpisahannya, kemampuannya untuk mencapai keintiman, usianya, nilai-nilai etnis dan budaya, dan sebagainya.

31. Sebuah studi model komputer 2016 menemukan bahwa ada enam jenis cerita: naik (kabur menjadi kaya), jatuh (kaya untuk kain), naik dan kemudian jatuh (Icarus), jatuh dan kemudian bangkit (manusia dalam lubang), bangkit dan kemudian jatuh dan kemudian bangkit (Cinderella), jatuh lalu bangkit dan kemudian jatuh (Oedipus). Ini semua pada dasarnya adalah permutasi yang sama pengalaman baik/buruk, ditambah baik/buruk yang layak. Lihat Adrienne LaFrance, "Enam Busur Utama dalam Mendongeng, sebagai Teridentifikasi pada Juli 2016, AI," *Itu Atlantik*, 12, <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2016/07/the-six-main-arcs-in-storytelling-identified-by-a-computer/490733/>.

32. Bidang psikologi berada di tengah-tengah "krisis replikabilitas", yaitu sebagian besar temuan utama gagal untuk direplikasi dalam percobaan lebih lanjut. Lihat Ed Yong, "Replikasi Psikologi Kehabisan Alasan," *The Atlantic*, 18 November, Krisis 2018, <https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/11/psychologys-replication-crisis-real/576223/>.

33. Divisi Pencegahan Kekerasan, "Studi Pengalaman Masa Kecil yang Buruk (ACE)," Nasional Pusat Pencegahan dan Pengendalian Cedera, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, Atlanta, GA, May 2014, <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>.

34. Kehidupan nyata Newton sebenarnya adalah bajingan yang mengamuk dan pendendam. Dan ya, dia juga seorang penyendiri. Dia ternyata meninggal perawan. Dan catatan menunjukkan bahwa dia mungkin cukup bangga dengan fakta itu.

35. Inilah yang secara keliru diidentifikasi oleh Freud sebagai represi. Dia percaya bahwa kita menghabiskan hidup kita dengan menekan kenangan masa kecil kita yang menyakitkan, dan dengan membawanya kembali ke kesadaran, kita membebaskan yang negatif emosi yang terbungkus dalam diri kita sendiri. Ternyata mengingat trauma masa lalu tidak memberikan banyak manfaat. Memang, terapi yang paling efektif saat ini tidak terlalu fokus pada masa lalu tetapi pada pembelajaran untuk mengelola emosi masa depan.

36. Orang sering salah mengira nilai inti kita sebagai kepribadian kita, dan sebaliknya. Kepribadian itu cukup hal yang tidak berubah. Menurut model kepribadian "Lima Besar", kepribadian seseorang terdiri dari lima dasar: sifat: ekstrasversi, kesadaran, keramahan, neurotisisme, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Kita nilai-nilai inti adalah penilaian yang dibuat di awal kehidupan, sebagian didasarkan pada kepribadian. Misalnya, saya mungkin sangat terbuka untuk pengalaman baru, yang dengan demikian mengilhami saya untuk menghargai eksplorasi dan rasa ingin tahu sejak usia dini. Ini nilai awal kemudian akan berperan dalam pengalaman selanjutnya dan menciptakan nilai yang terkait dengannya. Nilai-nilai inti sulit untuk menggali dan mengubah. Kepribadian tidak dapat diubah banyak, jika sama sekali. Untuk lebih lanjut tentang kepribadian "Lima Besar" model, lihat Thomas A. Widiger, ed., *The Oxford Handbook of the Five Factor Model* (New York: Oxford Pers Universitas, 2017).

37. William Swann, Peter Rentfrow, dan Jennifer Sellers, "Verifikasi diri: Pencarian untuk Koherensi," *Buku Pegangan Diri dan Identitas* (New York: Guilford Press, 2003), hlm. 367–83.

38. Ini adalah omong kosong hukum tarik-menarik yang sudah ada di industri swadaya selama berabad-abad. Untuk sebuah penghapusan menyeluruh dari jenis omong kosong ini, lihat Mark Manson, "Omong kosong yang Mengejutkan dari 'The Secret,'" [MarkManson.net](https://markmanson.net/the-secret), 26 Februari 2015, <https://markmanson.net/the-secret>.

39. Kemampuan untuk mengingat pengalaman masa lalu dan memproyeksikan pengalaman masa depan hanya terjadi dengan perkembangan korteks prefrontal (nama neurologis untuk Otak Berpikir). Lihat Y. Yang dan A. Raine, "Temuan Pencitraan Otak Struktural dan Fungsional Prefrontal di Antisosial, Kekerasan, dan Individu Psikopat: Analisis Meta," *Penelitian Psikiatri* 174, no. 2 (November 2009): 81–88.

40. Jocko Willink, *Disiplin Setara Kebebasan: Manual Lapangan* (New York: St. Martin's Press, 2017), hlm. 4–6.

41. Martin Lea dan Steve Duck, "Model Peran Kesamaan Nilai dalam Persahabatan Pembangunan," *British Journal of Social Psychology* 21, no. 4 (November 1982): 301–10.

42. Metafora ini pada dasarnya mengatakan bahwa semakin kita menghargai sesuatu, semakin kita enggan untuk mempertanyakan atau mengubah nilai itu, dan karena itu lebih menyakitkan ketika nilai itu mengecewakan kita. Ini seperti jika kamu

pikirkan tentang perbedaan tingkat rasa sakit antara kematian orang tua versus kematian seorang kenalan, atau seberapa emosional Anda ketika seseorang menghina atau mempertanyakan salah satu grup musik favorit Anda dari ketika Anda masih kecil versus ketika Anda dewasa.

43. Freud menyebut ini sebagai "narsisme perbedaan kecil", dan mengamati bahwa biasanya kelompok orang yang paling memiliki kesamaan yang paling merasakan kebencian satu sama lain. Lihat Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, trans. David McLintock (1941; repr. New York: Penguin Books, 2002), hlm. 50–51.

44. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, hlm. 85–93.

45. Ide ini dikenal sebagai "geografi budaya." Untuk diskusi yang menarik, lihat Jared Diamond, *Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies* (New York: WW Norton and Company, 1997).

46. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, hlm. 114–15.

47. Atau, seperti yang dikatakan oleh ahli teori militer Carl von Clausewitz, "Perang adalah kelanjutan dari politik dengan cara lain."

48. Hukum Gerak Isaac Newton yang sebenarnya juga duduk mengumpulkan debu selama sekitar dua puluh tahun sebelum dia menggantinya dan menunjukkannya kepada siapa pun.

Bab 4: Bagaimana Mewujudkan Semua Impian Anda 1. Gustave Le

Bon, *The Crowd: A Study of the Popular Mind* (1896; repr. New York: Dover Publications, 2002), hlm. 14.

2. Jonathan Haidt menyebut fenomena ini sebagai "hipotesis sarang". Lihat Jonathan Haidt, *Pikiran yang Benar: Mengapa Orang Baik Dibagi oleh Politik dan Agama* (New York: Vintage Books, 2012), hlm. 261–270.

3. Le Bon, *The Crowd*, hlm. 24–29.

4. Barry Schwartz dan Andrew Ward, "Melakukan Lebih Baik tetapi Merasa Lebih Buruk: Paradoks Pilihan," di P. Alex Linley dan Stephen Joseph, *Psikologi Positif dalam Praktek* (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004), hlm. 86–103.

5. Otak remaja terus berkembang hingga usia dua puluhan, terutama bagian otak yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif. Lihat SB Johnson, RW Blum, dan JN Giedd, "Kedewasaan Remaja dan Otak: Janji dan Jebakan Penelitian Neuroscience dalam Kebijakan Kesehatan Remaja," *Jurnal Kesehatan Remaja: Publikasi Resmi Society for Adolescent Medicine* 45, no. 3 (2009): 216–21.

6. S. Choudhury, SJ Blakemore, dan T. Charman, "Perkembangan Kognitif Sosial Selama Masa Remaja," *Kognitif Sosial dan Ilmu Saraf Afektif* 1, no. 3 (2006): 165–74.

7. Pekerjaan dalam definisi identitas ini adalah proyek paling penting dari remaja dan dewasa muda. Lihat Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: WW Norton and Company, 1963), hlm. 261–265.

8. Dugaan saya adalah bahwa orang-orang seperti LaRouche tidak secara sadar eksploitatif. Kemungkinan besar LaRouche sendiri secara psikologis terjebak pada tingkat kedewasaan remaja dan karena itu mengejar penyebab remaja dan menarik remaja lain yang tersesat. Lihat [bab 6](#).

9. Dialog di sini adalah perkiraan berdasarkan ingatan saya. Itu lima belas tahun yang lalu, jadi jelas saya tidak ingat persis apa yang dikatakan.

10. Saya memutuskan untuk mencari di mana Sagan mengatakan ini, dan ternyata, seperti kebanyakan kutipan yang ditemukan di internet, ada orang lain yang mengatakannya, dan lima puluh tahun sebelum Sagan. Profesor Walter Kotschnig tampaknya adalah orang pertama yang diterbitkan dengan mengatakannya, pada tahun 1940. Lihat <https://quoteinvestigator.com/2014/04/13/open-mind/>.

11. Eric Hoffer, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* (New York: Harper Perennial, 1951), hlm. 3–11.

12. Ibid., hlm. 16–21.

13. Ibid., hlm. 26–45.

14. Yang menarik tentang Yesus adalah bahwa catatan sejarah menyiratkan bahwa ia kemungkinan besar mulai sebagai seorang ekstremis politik, mencoba memimpin pemberontakan melawan pendudukan Kekaisaran Romawi atas Israel. Setelah kematiannya, agama ideologisnya diubah menjadi agama yang lebih spiritual. Lihat Reza Aslan, *Zelot: The Life and Times of Jesus of Nazareth* (New York: Random House Books, 2013).

15. Gagasan ini berasal dari ide-ide Karl Popper tentang falsifiability. Popper, membangun karya David Hume, pada dasarnya mengatakan bahwa tidak peduli berapa kali sesuatu telah terjadi di masa lalu, tidak pernah dapat *dibuktikan* secara logis bahwa itu akan terjadi lagi di masa depan. Meskipun matahari terbit di timur dan terbenam di barat setiap hari selama ribuan tahun dan tidak ada seorang pun yang pernah mengalami hal sebaliknya, ini tidak *membuktikan* bahwa matahari akan terbit di timur besok. Yang dilakukannya hanyalah memberi tahu kita kemungkinan besar matahari terbit di timur.

Popper berargumen bahwa satu-satunya kebenaran empiris yang dapat kita ketahui bukanlah melalui eksperimen, melainkan falsifiability. Tidak ada yang pernah bisa dibuktikan. Hal-hal hanya bisa *dibantah*. Oleh karena itu, bahkan sesuatu yang biasa dan jelas seperti matahari terbit di timur dan terbenam di barat masih dipercaya pada tingkat tertentu, meskipun hampir sepenuhnya pasti akan selalu terjadi.

Ide-ide Popper penting karena secara logis menunjukkan bahwa fakta-fakta ilmiah pun bergantung pada sedikit keyakinan. Anda dapat melakukan eksperimen jutaan kali dan mendapatkan hasil yang sama setiap saat, tetapi itu tidak membuktikan bahwa itu akan terjadi jutaan kali dan pertama kali. Pada titik tertentu, kami memilih untuk mengandalkan keyakinan bahwa hal itu akan terus terjadi setelah hasilnya sangat signifikan secara statistik sehingga akan gila untuk tidak mempercayainya.

Untuk informasi lebih lanjut tentang gagasan Popper tentang pemalsuan, lihat Karl Popper, *The Logic of Scientific Discovery* (1959; repr. New York: Routledge Classics, 1992). Apa yang saya temukan menarik adalah bahwa penyakit mental yang menyebabkan delusi, halusinasi, dan semacamnya, pada dasarnya, mungkin merupakan disfungsi iman. Sebagian besar dari kita menerima begitu saja bahwa matahari akan terbit di timur dan benda-benda jatuh ke tanah pada tingkat tertentu dan bahwa kita tidak hanya akan hanyut karena gravitasi memutuskan untuk istirahat sejenak. Tetapi pikiran yang berjuang untuk membangun dan mempertahankan keyakinan pada apa pun berpotensi disiksa oleh kemungkinan-kemungkinan ini sepanjang waktu, sehingga membuatnya menjadi gila.

16. Faith juga berasumsi bahwa omong kosong Anda itu nyata dan bahwa Anda bukan hanya otak dalam tong yang hanya membayangkan semua persepsi indra Anda—sebuah kiasan favorit para filsuf. Untuk menyelami lebih dalam apakah Anda benar-benar dapat mengetahui apakah sesuatu itu ada, lihat René Descartes's *Meditations on First Philosophy*.

17. Kata *ateis* bisa berarti beberapa hal. Di sini, saya hanya menunjukkan bahwa kita semua harus percaya pada keyakinan dan nilai berdasarkan iman, bahkan jika itu bukan keyakinan dan nilai supernatural. Lihat John Gray, *Tujuh Jenis Ateisme* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018).

18. David Hume, *Sebuah Risalah Sifat Manusia*. Hume menulis bahwa “semua pengetahuan merosot menjadi probabilitas; dan kemungkinan ini lebih besar atau lebih kecil, menurut pengalaman kami tentang kebenaran atau tipu daya pemahaman kami, dan menurut kesederhanaan atau kerumitan pertanyaan” (1739, bagian 4, bagian 1).

19. Nilai Tuhan tidak sama dengan “lubang berbentuk Tuhan” Blaise Pascal. Pascal percaya bahwa karena keinginan manusia tidak pernah terpuaskan, hanya sesuatu yang tak terbatas yang bisa memuaskannya—hal yang tak terbatas itu adalah Tuhan. Nilai Tuhan berbeda dalam hal itu hanyalah puncak hierarki nilai seseorang. Anda mungkin merasa sengsara dan kosong dan masih memiliki Nilai Tuhan. Faktanya, penyebab kesengsaraan dan kekosongan Anda kemungkinan adalah Nilai Tuhan yang Anda pilih.

20. Untuk diskusi lebih lanjut tentang bagaimana Nilai-Nilai Tuhan yang dangkal seperti uang mempengaruhi hidup Anda, lihat Mark Manson, “How We Judge Others Is How We Judge Ourselves,” MarkManson.net, 9 Januari 2014, <https://markmanson.net/bagaimana-kita-menilai-orang-lain>.

21. Seperti uang atau pemerintah atau etnis, “diri” juga merupakan konstruksi mental yang sewenang-wenang berdasarkan iman.

Tidak ada bukti bahwa pengalaman Anda tentang "Anda" benar-benar ada. Ini hanyalah perhubungan pengalaman sadar, interkoneksi indera dan kepekaan. Lihat Derek Parfit, *Reasons and Persons* (Cambridge, Inggris: Cambridge University Press, 1984), hlm. 199–280.

22. Ada beberapa cara untuk menggambarkan bentuk keterikatan yang tidak sehat dengan orang lain, tetapi saya menggunakan istilah *kodependensi* karena penggunaan arus utama yang meluas. Kata tersebut berasal dari Alcoholics Anonymous (AA).

Pecandu alkohol memperhatikan bahwa dengan cara yang sama seperti mereka kecanduan botol, teman dan keluarga mereka tampaknya kecanduan untuk mendukung dan merawat mereka dalam kecanduan mereka. Para pecandu alkohol bergantung pada alkohol untuk merasa baik dan normal, dan teman-teman dan anggota keluarga ini yang "kodependen", karena mereka menggunakan kecanduan pecandu alkohol untuk merasa baik dan normal juga. *Codependency* sejak itu menemukan penggunaan yang lebih luas — pada dasarnya, siapa pun yang menjadi "kecanduan" untuk mendukung atau menerima validasi dari orang lain dapat digambarkan sebagai kodependen.

Codependence adalah bentuk pemujaan yang aneh, di mana Anda menempatkan seseorang di atas alas dan menjadikannya pusat dunia Anda, dasar dari pikiran dan perasaan Anda, dan akar dari harga diri Anda. Dengan kata lain, Anda menjadikan orang lain sebagai Nilai Tuhan Anda. Sayangnya, ini mengarah pada hubungan yang sangat merusak. Lihat Melody Beattie, *Codependent No More: Cara Berhenti Mengontrol Orang Lain dan Merawat Diri Sendiri* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1986); dan Timmen L. Cermak, MD, *Mendiagnosis dan Mengobati Ketergantungan Bersama: Panduan untuk Profesional yang Bekerja dengan Tanggungan Kimia, Pasangannya, dan Anak-anak* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1998).

23. Lihat pembahasan "Guillotine Hume," dari catatan 33 di [bab 2](#).

24. Black Death membunuh seratus juta hingga dua ratus juta orang di Eropa pada abad keempat belas, mengurangi populasi di mana saja dari 30 menjadi 60 persen.

25. Ini mengacu pada Perang Salib Anak-anak 1212 yang terkenal. Setelah beberapa Perang Salib yang gagal oleh orang-orang Kristen untuk merebut kembali Tanah Suci dari kaum Muslim, puluhan ribu anak-anak melakukan perjalanan ke Italia untuk secara sukarela pergi ke Tanah Suci dan mengubah Muslim secara damai. Seorang pemimpin karismatik berjanji kepada anak-anak bahwa laut akan terbelah begitu mereka mencapai Mediterania, memungkinkan mereka berjalan kaki ke Yerusalem. Peringatan spoiler: tidak. Sebaliknya, kapal dagang mengumpulkan anak-anak dan membawa mereka menyeberangi laut ke Tunisia, di mana sebagian besar dari mereka dijual sebagai budak.

26. Menariknya, Anda dapat mengatakan bahwa uang diciptakan sebagai cara untuk menghitung dan melacak kesenjangan moral di antara orang-orang. Kami menemukan konsep utang untuk membenarkan kesenjangan moral kami—saya membantu Anda, jadi sekarang Anda berutang sesuatu kepada saya sebagai imbalannya—dan uang diciptakan sebagai cara melacak dan mengelola utang di seluruh masyarakat. Ini dikenal sebagai "teori kredit" uang, dan pertama kali diusulkan oleh Alfred Mitchell Innes pada tahun 1913, dalam sebuah artikel jurnal berjudul "What Is Money?" Untuk gambaran umum yang bagus tentang Mitchell Innes dan teori kredit uang, lihat David Graeber, *Debt: The First 5,000 Years, Updated and Expanded Edition* (2011; repr. Brooklyn, NY: Melville House Publishing, 2014), hlm. 46–52. Untuk diskusi menarik tentang pentingnya utang dalam masyarakat manusia, lihat Margaret Atwood, *Payback: Debt and the Shadow Side of Wealth* (Berkeley, CA: House of Anansi Press, 2007).

27. Oke, masalah etnis memang agak kontroversial. Ada perbedaan *biologis* kecil antara populasi dengan nenek moyang yang berbeda, tetapi membedakan di antara orang-orang berdasarkan perbedaan itu juga merupakan konstruksi berbasis keyakinan yang sewenang-wenang. Misalnya, siapa yang mengatakan bahwa semua orang bermata hijau bukanlah etnis mereka sendiri? Betul sekali. Bukan siapa-siapa. Namun, jika beberapa raja telah memutuskan ratusan tahun yang lalu bahwa orang bermata hijau adalah ras berbeda yang pantas diperlakukan dengan buruk, kita mungkin akan terperosok dalam masalah politik seputar "mata-isme" hari ini.

28. Anda tahu, seperti yang saya lakukan dengan buku ini.

29. Mungkin perlu dicatat lagi bahwa ada krisis replikasi yang terjadi dalam ilmu-ilmu sosial. Banyak "temuan" utama dalam psikologi, ekonomi, dan bahkan kedokteran tidak dapat direplikasi

secara konsisten. Jadi, bahkan jika kita dapat dengan mudah menangani kompleksitas pengukuran populasi manusia, masih akan sangat sulit untuk menemukan bukti empiris yang konsisten bahwa satu variabel memiliki pengaruh yang lebih besar daripada yang lain. Lihat Yong, "Krisis Replikasi Psikologi Kehabisan Alasan."

30. Sepanjang hidup saya, saya terpesona oleh bagaimana atlet berubah dari pahlawan menjadi penjahat dan kembali menjadi pahlawan lagi. Tiger Woods, Kobe Bryant, Michael Jordan, dan Andre Agassi semuanya adalah manusia setengah dewa di benak orang. Kemudian, satu wahyu yang tidak pantas menyebabkan masing-masing menjadi paria. Ini berkaitan kembali dengan apa yang saya katakan di [bab 3](#) tentang bagaimana superioritas/inferioritas seseorang dapat dengan mudah jatuh karena yang tetap sama adalah besarnya kesenjangan moral. Dengan seseorang seperti Kobe Bryant, apakah dia pahlawan atau penjahat, yang tetap sama adalah intensitas reaksi emosional kita kepadanya. Dan intensitas itu disebabkan oleh besarnya kesenjangan moral yang dirasakan.

31. Saya harus memuji Yuval Noah Harari dan bukunya yang brilian *Sapiens: A Brief History of Humankind* (New York: HarperCollins, 2015) untuk menggambarkan pemerintah, lembaga keuangan, dan struktur sosial lainnya sebagai sistem mitis yang ada berkat kepercayaan bersama dari suatu populasi. Harari mensintesis banyak dari ide-ide ini terlebih dahulu, dan saya hanya mengoceh tentang dia. Seluruh buku ini layak untuk dibaca.

32. Ikatan berpasangan dan altruisme timbal balik adalah dua strategi evolusioner yang muncul dalam kesadaran sebagai keterikatan emosional.

33. Definisi "pengalaman spiritual" yang paling saya sukai adalah bahwa ini adalah pengalaman trans-egois—artinya, identitas atau perasaan "diri" Anda melampaui tubuh dan kesadaran Anda dan meluas hingga mencakup semua realitas yang dirasakan. Pengalaman trans-egoik dapat dicapai dengan berbagai cara: obat-obatan psikedelik, meditasi intens untuk waktu yang lama, dan saat-saat cinta dan gairah yang ekstrem. Dalam keadaan tinggi ini, Anda dapat "menyatu" dengan pasangan Anda, merasa seolah-olah Anda adalah makhluk yang sama, sehingga untuk sementara mencapai keadaan trans-ego. "Perpaduan" dengan orang lain (atau alam semesta) inilah mengapa pengalaman spiritual sering dianggap sebagai "cinta", karena keduanya merupakan penyerahan identitas-ego seseorang dan penerimaan tanpa syarat dari beberapa entitas yang lebih besar. Untuk penjelasan keren tentang hal semacam ini berdasarkan psikologi Jung, lihat Ken Wilber, *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth* (1979; repr. Boston, MA: Shambhala, 2001).

34. Ketika negara-negara mengalami industrialisasi, religiusitas mereka turun drastis. Lihat Pippa Norris dan Ronald Inglehart, *Sacred and Secular: Religion and Politics Worldwide*, 2nd ed. (2004; repr. New York: Cambridge University Press, 2011), hlm. 53–82.

35. René Girard, *Hal-Hal yang Tersembunyi Sejak Awal Dunia*, trans. Stephen Bann dan Michael Metteer (repr. 1978; Stanford, CA: Stanford University Press, 1987), hlm. 23–30.

36. Mirip dengan sains sebagai agama di mana kita menyembah bukti, humanisme dapat dilihat sebagai penyembahan "di antara" semua orang—bahwa tidak ada orang yang baik atau jahat secara inheren. Seperti yang dikatakan Aleksandr Solzhenitsyn, "Garis yang memisahkan kebaikan dan kejahatan menembus hati setiap manusia."

37. Sayangnya, teori konspirasi ini menonjol di Amerika Serikat saat ini.

38. Saya sedikit dramatis, tetapi pengorbanan manusia memang terjadi di hampir semua peradaban kuno dan prasejarah utama yang kita ketahui. Lihat Nigel Davies, *Pengorbanan Manusia dalam Sejarah dan Hari Ini* (New York: Hippocrene Books, 1988).

39. Untuk diskusi yang menarik tentang rasa bersalah bawaan dan peran pengorbanan manusia, lihat Ernest Becker, *Escape from Evil* (New York: Freedom Press, 1985).

40. Freud, *Civilization and Its Discontents*, hlm. 14–15.

41. *Ibid.*, hal. 18.

42. Manson, *Seni Halus untuk Tidak Peduli*, hlm. 23–29.

43. EO Wilson, *On Human Nature* (1978; repr. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004), hlm. 169–92.

44. Keterampilan penalaran rusak ketika seseorang dihadapkan dengan isu-isu emosional (yaitu, isu-isu yang menyentuh nilai-nilai tertinggi kita). Lihat Vladimíra avojová, Jakub rol, dan Magdalena Adamus, “Poin Saya Valid; Milik Anda Bukan: Bias Sisi Saya dalam Penalaran Tentang Aborsi,” *Journal of Cognitive Psychology* 30, no. 7 (2018): 656–69.

45. Sebenarnya, Anda mungkin lebih menyebarkan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin terinformasi dan terdidik seseorang, semakin terpolarisasi pendapatnya secara politis. Lihat T. Palfrey dan K. Poole, “Hubungan Antara Informasi, Ideologi, dan Perilaku Memilih,” *American Journal of Political Science* 31, no. 3 (1987): 511–30.

46. Ide ini pertama kali diterbitkan di FT Cloak Jr., “Apakah Etologi Budaya Mungkin?” *Ekologi Manusia* 3, no. 3 (1975): 161–82. Untuk diskusi yang tidak terlalu akademis, lihat Aaron Lynch, *Thought Contagion: How Beliefs Spread Through Society* (New York: Basic Books, 1996), hlm. 97–134.

Bab 5: Harapan Adalah Kacau

1. Nietzsche pertama kali mengumumkan kematian Tuhan pada tahun 1882, dalam bukunya *The Gay Science*, tetapi kutipan tersebut paling terkenal dikaitkan dengan *Jadi Spoke Zarathustra*, yang dirilis dalam empat bagian dari tahun 1883 hingga 1885. Setelah bagian ketiga, semua penerbit menolak untuk terlibat dengan proyek tersebut, dan karena itu Nietzsche harus mengumpulkan uang untuk menerbitkan sendiri bagian keempat. Itu adalah buku yang terjual kurang dari empat puluh eksemplar. Lihat Sue Prideaux, *I Am Dynamite!: A Life of Nietzsche* (New York: Tim Duggan Books, 2018), hlm. 256–60.

2. Segala sesuatu yang diucapkan oleh Nietzsche dalam bab ini adalah garis nyata yang diangkat dari karyanya. Yang ini berasal dari F. Nietzsche, *Beyond Good and Evil*, trans. Walter Kaufmann (1887; repr. New York: Vintage Books, 1963), hlm. 92.

3. Kisah Nietzsche dengan Meta dalam bab ini secara longgar diadaptasi dari musim panasnya dengan segelintir wanita (yang lainnya adalah Helen Zimmern dan Resa von Schirnhöfer) selama 1886–87. Lihat Julian Young, *Friedrich Nietzsche: A Philosophical Biography* (Cambridge, Inggris: Cambridge University Press, 2010), hlm. 388–400.

4. Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*, trans. oleh RJ Hollingdale (1890; repr. New York: Penguin Classics, 1979), hlm. 39.

5. Beberapa antropolog telah melangkah lebih jauh dengan menyebut pertanian, karena kecenderungannya yang tak terhindarkan untuk menciptakan ketidaksetaraan dan stratifikasi sosial, “kesalahan terburuk dalam sejarah umat manusia.” Lihat esai terkenal Jared Diamond “The Worst Mistake in the History of the Human Race,” *Discover*, Mei 1987, <http://discovermagazine.com/1987/may/02-the-worst-mistake-in-the-history-of-ras-manusia>.

6. Deskripsi awal Nietzsche tentang moralitas tuan dan budak berasal dari *Beyond Good and Evil*, hal. 204–37. Dia menjelaskan lebih lanjut tentang setiap moralitas dalam *The Genealogy of Morality* (1887). Esai kedua dalam *The Genealogy of Morality* (New York: Penguin Classics, 2014) adalah di mana saya pertama kali dihadapkan pada konsep “kesenjangan moral” yang dibahas dalam bab 3. Dalam esai itu, Nietzsche berpendapat bahwa masing-masing moralitas individu kita adalah berdasarkan rasa hutang kita.

7. Haidt, *Pikiran yang Benar*, hlm. 182–89.

8. Richard Dawkins, *Gen Egois: Edisi Ulang Tahun ke-30* (Oxford, Inggris: Oxford University Press, 2006), hlm. 189–200.

9. Sangat menarik bahwa sebagian besar agama politeistik tidak memiliki obsesi konversi seperti yang dimiliki agama monoteistik. Orang Yunani dan Romawi dengan senang hati membiarkan budaya asli mengikuti kepercayaan mereka sendiri. Tidak sampai moralitas budak Perang Salib agama dimulai. Ini

mungkin karena agama moralitas budak tidak dapat mematuhi budaya yang memiliki keyakinan berbeda. Moralitas budak menuntut dunia untuk menjadi setara—dan untuk menjadi setara, Anda tidak boleh berbeda. Oleh karena itu, budaya-budaya lain tersebut harus diubah. Ini adalah tirani paradoks dari sistem kepercayaan sayap kiri ekstremis mana pun. Ketika kesetaraan menjadi Nilai Ketuhanan seseorang, perbedaan keyakinan tidak dapat dipertahankan. Dan satu-satunya cara untuk menghancurkan perbedaan keyakinan adalah melalui totalitarianisme.

10. Lihat Pinker, *Enlightenment Now*, hlm. 7–28.

11. Keragu-raguan terbesar saya dengan buku Pinker adalah bahwa ia menggabungkan revolusi ilmiah dengan Pencerahan filosofis. Revolusi ilmiah mendahului Pencerahan dan tidak tergantung pada keyakinan humanistik yang terakhir. Inilah mengapa saya menekankan bahwa *sains*, dan belum tentu ideologi Pencerahan, adalah hal terbaik yang pernah terjadi dalam sejarah manusia.

12. Estimasi pertumbuhan PDB per kapita dilakukan oleh penulis dengan data dari Angus Maddison, *The World Economy: A Millennial Perspective*, Organization for Economic Co-operation and Development (OECD), 2006, hlm. 30.

13. Ada bukti yang menunjukkan bahwa populasi menjadi lebih religius segera setelah bencana alam. Lihat Jeanet Sinding Bentzen, "Kisah Tuhan? Religiosity and Natural Disasters Across Subnational World Districts," Makalah Diskusi Departemen Ekonomi Universitas Kopenhagen No. 15-06, 2015, <http://web.econ.ku.dk/bentzen/ActsofGodBentzen.pdf>.

14. Tidak ada catatan tertulis tentang pemikiran Nietzsche tentang komunisme, tapi dia pasti menyadarinya. Dan mengingat rasa jijiknya terhadap moralitas budak secara umum, dia hampir pasti membencinya. Keyakinannya dalam hal ini telah lama disalahartikan sebagai pendahulu Nazisme. Tetapi Nietzsche membenci nasionalisme Jerman yang berkembang selama hidupnya dan berselisih dengan sejumlah teman dan keluarga (terutama Wagner) karena hal itu.

Kakak perempuan dan ipar Nietzsche sendiri adalah nasionalis dan anti-Semit yang bersemangat. Dia menemukan kedua kepercayaan itu bodoh dan menyinggung, dan mengatakan banyak hal kepada mereka. Faktanya, pandangan globalisnya tentang dunia sangat langka dan radikal pada saat itu. Dia sangat percaya pada nilai perbuatan seseorang, tidak ada yang lain—tidak ada sistem, tidak ada ras, tidak ada kebangsaan. Ketika saudara perempuannya mengatakan kepadanya bahwa dia dan suaminya pindah ke Paraguay untuk memulai sebuah Germania Baru, di mana orang dapat membiakkan masyarakat dari darah Jerman murni, dia dikatakan telah menertawakan wajahnya begitu keras sehingga dia tidak berbicara dengannya. lagi selama bertahun-tahun.

Sungguh tragis, kemudian (dan ironis), bahwa karyanya akan dikooptasi dan diblokkan oleh ideologi Nazi setelah kematiannya. Sue Prideaux memberikan catatan yang menggugah tentang bagaimana filosofinya menjadi rusak, dan rehabilitasi lima puluh tahun yang lambat yang dilaluinya untuk mendapatkan bacaan yang layak. Lihat Prideaux, *I Am Dynamite!*, hlm. 346–81.

15. Filsafat Buddhis akan menggambarkan siklus penciptaan dan penghancuran harapan ini sebagai *samsara*, yang dihasilkan dan diabadikan karena keterikatan kita pada nilai-nilai duniawi dan tidak kekal. Sang Buddha mengajarkan bahwa sifat dasar dari psikologi kita adalah *dukkha*, sebuah konsep yang secara longgar diterjemahkan sebagai "keinginan." Dia memperingatkan bahwa keinginan manusia tidak akan pernah bisa dipuaskan, dan bahwa kita menghasilkan penderitaan dalam pencarian terus-menerus untuk memenuhi keinginan itu. Gagasan melepaskan harapan sangat sejalan dengan gagasan Buddhis untuk mencapai *nirvana*, atau melepaskan semua keterikatan psikologis atau keinginan.

16. Nietzsche, *Ecce Homo*, hlm. 96-104.

17. Mitos Kotak Pandora, seperti yang diceritakan di bagian ini, berasal dari Hesiod's *Work and Days*, baris 560–612.

18. Ini semacam lelucon, tapi juga tidak. Untuk asal mula pernikahan yang mengerikan di dunia kuno, lihat Stephanie Coontz, *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage* (New York: Penguin Books, 2006), hlm. 70–86.

19. Rupanya, kata Yunani Hesiod yang digunakan untuk "harapan" juga bisa diterjemahkan sebagai "harapan yang menipu." Jadi, selalu ada interpretasi pesimistik yang kurang populer dari mitos yang didasarkan pada

gagasan bahwa harapan juga dapat menyebabkan kehancuran. Lihat Franco Montanari, Antonios Rengakos, dan Christos Tsagalis, *Brill's Companion to Hesiod* (Leiden, Belanda: Brill Publishers, 2009), hlm. 77.

20. Nietzsche, *Ecce Homo*, hlm. 37–38.

21. Friedrich Nietzsche, *Ilmu Gay*, trans. Walter Kaufmann (1882; repr. New York: Vintage Books, 1974), 341: 273–74.

22. Awal dari kata-kata kasarnya tentang Tuhan yang mati berasal dari bagian “Orang Gila” dari *ibid.*, 125: 181–82.

23. Pidato “bersemangat dan panjang lebar” kepada sapi di dekat Danau Silvaplana ini benar-benar terjadi, menurut Meta von Salis. Itu mungkin salah satu episode psikosis pertama Nietzsche, yang mulai muncul ke permukaan sekitar waktu ini. Lihat Muda, *Friedrich Nietzsche*, hal. 432.

24. Garis-garis Nietzsche lainnya dalam bab ini berasal dari Friedrich Nietzsche, *Such Spoke Zarathustra*, trans. RJ Hollingdale (1883; repr. New York: Penguin Classics, 2003), hlm. 43. “[H]e adalah pembukaan untuk sesuatu yang lebih besar” adalah interpretasi saya sendiri tentang ide Nietzsche tentang *bermensch*, atau “manusia super.” Teks aslinya berbunyi, “[H]e is a going-cross”, di mana ada “going-cross” adalah metafora untuk evolusi manusia menjadi *bermensch*—*yaitu*, menjadi sesuatu yang lebih besar.

Bab 6: Rumus Kemanusiaan 1. M. Currey,

Rutinitas Harian: Bagaimana Seniman Bekerja (New York: Alfred A. Knopf, 2013), hlm. 81–82.

2. Immanuel Kant, *Metafisika Moral*, ed. Lara Denis, trans. Maria Gregor (1797; perwakilan. Cambridge, Inggris: Cambridge University Press. 2017), hal. 34.

3. Dalam esainya tahun 1795 “Menuju Perdamaian Abadi,” Kant mengusulkan badan pengatur dunia. Lihat Immanuel Kant, *Perpetual Peace and Other Essays*, trans. Ted Humphrey (1795; perwakilan Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, 1983), hlm. 107–44.

4. S. Palmquist, “The Kantian Grounding of Einstein's Worldview: (I) Pengaruh Awal Sistem Perspektif Kant,” *Jurnal Filsafat Polandia* 4, no. 1 (2010): 45–64.

5. Memang, dia menyarankannya secara hipotetis. Kant tidak percaya bahwa hewan memiliki kehendak atau akal, tetapi dia mengatakan bahwa jika hewan mampu berkehendak dan bernalar, mereka harus diberikan hak yang sama seperti manusia. Saat ini, ada argumen kuat bahwa banyak hewan yang mampu berkemauan dan bernalar. Untuk diskusi tentang ini, lihat Christine M. Korsgaard, “A Kantian Case for Animal Rights,” dalam *Animal Law: Developments and Perspectives in the 21st Century*, ed. Margot Michael, Daniela Kühne, dan Julia Hänni (Zurich: Dike Verlag, 2012), hlm. 3–27.

6. Hannah Ginsborg, “Estetika dan Teleologi Kant,” *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward N. Zalta, 2014, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2014/entries/kant-aesthetics>.

7. Perselisihan antara “rasionalis” dan “empiris,” dan buku itu adalah karya Kant yang paling terkenal, *Critique of Pure Reason*.

8. Kant berusaha membangun seluruh sistem etika dengan rasionalitas sebagai Nilai Ketuhanannya. Saya tidak akan membahas seluk-beluk etika Kant di sini, karena ada banyak kekurangan dalam sistem Kant. Untuk bab ini, saya hanya memetik apa yang saya yakini sebagai prinsip dan kesimpulan paling berguna dari etika Kant: Rumusan Kemanusiaan.

9. Ada kontradiksi halus di sini. Kant berusaha mengembangkan sistem nilai yang ada di luar penilaian subjektif dari Otak Perasaan. Namun keinginan untuk membangun sistem nilai berdasarkan akal saja merupakan *penilaian subjektif yang dibuat oleh Otak Perasaan*. Dengan kata lain, tidak bisakah Anda mengatakan bahwa keinginan Kant untuk menciptakan sistem nilai yang melampaui batas-batas agama itu sendiri adalah sebuah agama? Ini adalah kritik Nietzsche terhadap Kant. Dia pikir Kant adalah lelucon. Dia menemukan sistem etika Kant tidak masuk akal dan

keyakinan bahwa dia telah melampaui subjektivitas berbasis agama yang paling naif dan paling buruk narsistik. Oleh karena itu, pembaca dengan latar belakang filsafat akan merasa aneh bahwa saya sangat mengandalkan mereka berdua untuk argumen buku saya. Tapi saya tidak melihat ini sebagai banyak masalah. Saya pikir setiap orang mendapatkan sesuatu yang benar yang dilewatkan oleh orang lain. Nietzsche benar bahwa semua keyakinan manusia secara inheren terpenjara oleh perspektif kita sendiri dan, oleh karena itu, berbasis keyakinan. Kant benar bahwa beberapa sistem nilai menghasilkan hasil yang lebih baik dan lebih logis daripada yang lain karena potensi keinginan universal mereka. Jadi, secara teknis, ya, sistem etika Kant adalah bentuk lain dari agama berbasis keyakinan. Tetapi saya juga berpikir bahwa dengan cara yang sama bahwa sains, dan keyakinannya dalam menaruh kepercayaan pada apa yang memiliki bukti paling banyak, menghasilkan sistem kepercayaan terbaik, Kant menemukan dasar terbaik untuk menciptakan sistem nilai—yaitu, seseorang harus menghargai itu yang merasakan nilai di atas segalanya: kesadaran.

10. Dalam hal meminimalkan keparat yang diberikan, pilihan gaya hidup Kant mungkin akan membuatnya menjadi juara dunia. Lihat Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck*, hlm. 15–19.

11. Pernyataan ini dapat ditafsirkan dalam beberapa cara. Interpretasi pertama adalah bahwa Kant berhasil melangkah keluar dari ruang subjektif penilaian nilai Feeling Brain untuk menciptakan sistem nilai yang dapat diterapkan secara universal. Para filsuf dua ratus lima puluh tahun kemudian masih berdebat tentang apakah dia mencapai ini—kebanyakan mengatakan dia tidak melakukannya. (Lihat catatan 9 dalam bab ini untuk pendapat saya.)

Penafsiran kedua adalah bahwa Kant mengantarkan pada zaman pandangan moralitas nonsupranatural—keyakinan bahwa moralitas dapat disimpulkan *di luar* agama-agama spiritual. Ini benar sekali. Kant mengatur panggung untuk filosofi moral yang dikejar secara ilmiah yang berlanjut hingga hari ini.

Interpretasi ketiga dari pernyataan ini adalah bahwa saya menghipnotis Kant untuk mempertahankan orang tertarik dengan bab tersebut. Ini juga sepenuhnya benar.

12. Penting untuk menunjukkan bahwa saya akan menerapkan ide-ide Kant dalam bab ini dengan cara yang tidak pernah dia terapkan sendiri. Bab ini adalah perkawinan tiga arah yang aneh antara etika Kantian, psikologi perkembangan, dan teori kebajikan. Jika itu tidak membuat puting Anda keras, saya tidak tahu apa yang akan terjadi.

13. Kerangka pengembangan dalam bab ini diturunkan dari (dan menyederhanakan) karya Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Robert Kegan, Erik Erikson, Søren Kierkegaard, dan lain-lain. Dalam model Kegan, definisi saya tentang "masa kanak-kanak" memetakan Tahapan 1 dan 2-nya (Impulsif dan Imperial), definisi saya tentang "remaja" memetakan Tahapan 3 dan 4-nya (Interpersonal dan Institusional), dan "dewasa" saya memetakan Tahap 5-nya (antar individu). Untuk lebih lanjut tentang model Kegan, lihat R. Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982). Dalam model Kohlberg, "masa kanak-kanak" saya memetakan tahap perkembangan moral Prakonvensional (orientasi Ketaatan dan Hukuman dan orientasi Instrumental), "masa remaja" saya memetakan tahap perkembangan moral Konvensional (orientasi Good Boy/Nice Girl dan Law-and-Order), dan "kedewasaan" saya memetakan tahap perkembangan moral Postkonvensional (orientasi Kontrak Sosial dan Prinsip Universal-Etika). Untuk lebih lanjut tentang model Kohlberg, lihat L. Kohlberg, "Stages of Moral Development," *Moral Education* 1, no. 51 (1971): 23–92. Dalam model Piaget, "masa kanak-kanak" saya memetakan tahap Sensorimotor dan Praoperasionalnya, "remaja" saya memetakan tahap Operasional Konkritnya, dan "masa dewasa" saya secara longgar memetakan tahap Operasional Formal selanjutnya. Untuk informasi lebih lanjut tentang teori perkembangan psikologis Piaget, lihat J. Piaget, "Teori Piaget," *Piaget and His School* (Berlin dan Heidelberg: Springer, 1976), hlm. 11–23.

14. Perkembangan aturan dan peran terjadi pada tahap Operasional Konkret Piaget dan tahap Interpersonal Kegan. Lihat catatan 13.

15. Kegan, *The Evolving Self*, hlm. 133–60.

16. Anak-anak tidak mengembangkan apa yang disebut "teori pikiran" sampai usia tiga sampai lima tahun. Teori pikiran dikatakan hadir ketika seseorang mampu memahami bahwa orang lain memiliki pikiran dan perilaku sadar yang independen dari mereka. Teori pikiran diperlukan untuk empati dan sebagian besar interaksi sosial—begitulah cara Anda memahami perspektif dan proses berpikir orang lain. Anak-anak yang berjuang untuk mengembangkan teori pikiran sering didiagnosis sebagai spektrum autisme atau memiliki skizofrenia, ADHD, atau

beberapa masalah lain. Lihat B. Korkmaz, "Theory of Mind and Neurodevelopmental Disorders in Childhood," *Penelitian Anak* 69 (2011): 101R–8R.

17. Filsuf Ken Wilber memiliki ungkapan yang bagus untuk menggambarkan proses perkembangan psikologis ini. Dia mengatakan bahwa tahap perkembangan selanjutnya "melampaui dan memasukkan" tahap sebelumnya. Jadi, seorang remaja masih memiliki nilai-nilai berbasis kesenangan dan rasa sakit, tetapi nilai-nilai tingkat yang lebih tinggi berdasarkan aturan dan peran menggantikan nilai-nilai kekanak-kanakan yang lebih rendah. Kita semua masih suka es krim, bahkan setelah kita dewasa. Bedanya, orang dewasa mampu memprioritaskan nilai-nilai abstrak yang lebih tinggi seperti kejujuran atau kehati-hatian di atas kecintaannya pada es krim; seorang anak tidak. Lihat K. Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution* (Boston, MA: Shambhala, 2000), hlm. 59–61.

18. Ingatlah dari Hukum Kedua dan Ketiga Emo Newton bahwa identitas yang lebih kuat dan kokoh memberi kita lebih banyak stabilitas emosional dalam menghadapi kesulitan. Salah satu alasan mengapa anak-anak sangat mudah berubah secara emosional adalah karena pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri lemah dan dangkal, sehingga peristiwa yang tidak terduga atau menyakitkan lebih mempengaruhi mereka.

19. Remaja secara obsesif berfokus pada apa yang dipikirkan teman sebayanya tentang mereka karena mereka menyusun identitas untuk diri mereka sendiri berdasarkan aturan dan peran sosial. Lihat Erikson, *Childhood and Society*, hlm. 260–266; dan Kegan, *The Evolving Self*, hlm. 184–220.

20. Di sinilah saya pertama kali mulai menggabungkan sistem moral Kant dengan teori perkembangan. Memperlakukan orang sebagai sarana daripada tujuan merupakan perwakilan dari Tahap 2-4 dalam teori perkembangan moral Kohlberg.

21. Albert Camus mengatakannya dengan baik ketika dia berkata, "Anda tidak akan pernah bahagia jika Anda terus mencari apa yang terdiri dari kebahagiaan."

22. Sekali lagi, menggabungkan Tahap 5 dan 6 Kohlberg dengan persyaratan "hal dalam dirinya sendiri" Kant untuk moral universalisasi.

23. Menurut model perkembangan moral Kohlberg, pada usia tiga puluh enam, 89 persen populasi telah mencapai tahap penalaran moral remaja; hanya 13 persen yang pernah mencapai tahap dewasa. Lihat L. Kohlberg, *Pengukuran Penghakiman Moral* (Cambridge, MA: Cambridge University Press, 1987).

24. Sama seperti remaja yang menawar dengan orang lain, dia menawar dengan masa depan (atau masa lalu) diri dengan cara yang sama. Gagasan bahwa diri kita di masa depan dan masa lalu adalah individu independen yang terpisah dari persepsi kita saat ini dikemukakan oleh Derek Parfit dalam *Reasons and Persons*, hlm. 199–244.

25. Ingat, kita memperoleh harga diri kita dari seberapa baik kita menghayati nilai-nilai kita (atau seberapa baik kita memperkuat narasi identitas kita). Orang dewasa mengembangkan nilai-nilai berdasarkan prinsip-prinsip abstrak (kebajikan) dan akan memperoleh harga dirinya dari seberapa baik dia mematuhi prinsip-prinsip itu.

26. Kita semua membutuhkan rasa sakit "Goldilocks" untuk menjadi dewasa dan berkembang. Terlalu banyak rasa sakit membuat kita trauma — Otak Perasaan kita menjadi ketakutan yang tidak realistis terhadap dunia, mencegah pertumbuhan atau pengalaman lebih lanjut. Terlalu sedikit rasa sakit, dan kita menjadi narsis yang berhak, secara keliru percaya bahwa dunia dapat (dan seharusnya!) berputar di sekitar keinginan kita. Tetapi jika kita mendapatkan rasa sakit yang tepat, maka kita belajar bahwa (a) nilai-nilai kita saat ini mengecewakan kita, dan (b) kita memiliki kekuatan dan kemampuan untuk melampaui nilai-nilai itu dan menciptakan nilai-nilai yang lebih baru, lebih tinggi, dan lebih luas. Kita belajar bahwa lebih baik berbelas kasih kepada semua orang daripada hanya teman kita, bahwa lebih baik jujur dalam semua situasi daripada hanya situasi yang membantu kita, dan bahwa lebih baik menjaga kerendahan hati, bahkan ketika kita percaya diri pada diri kita sendiri. kebenaran sendiri.

27. Dalam Bab 3, kita belajar bahwa pelecehan dan trauma menghasilkan harga diri yang rendah, narsisme, dan identitas yang membenci diri sendiri. Ini menghambat kemampuan kita untuk mengembangkan nilai-nilai abstrak tingkat yang lebih tinggi karena rasa sakit karena kegagalan itu konstan dan terlalu kuat—anak itu harus menghabiskan seluruh waktu dan energinya untuk menghindarinya. Pertumbuhan membutuhkan keterlibatan rasa sakit, seperti yang akan kita lihat di Bab 7.

28. Lihat J. Haidt dan G. Lukianoff, *The Coddling of the American Mind: Bagaimana Niat Baik dan Ide Buruk Menyiapkan Generasi untuk Kegagalan* (New York: Penguin Press, 2018), hlm. 150–65.

29. Lihat F. Fukuyama, *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity* (New York: Free Press Books, 1995), hlm. 43–48.

30. Contoh yang bagus dari fenomena ini adalah komunitas Pickup Artist (PUA) di pertengahan tahun 2000-an, sekelompok pria yang terisolasi secara sosial dan tidak beradaptasi yang berkumpul untuk mempelajari perilaku sosial agar disukai oleh wanita. Gerakan ini tidak berlangsung selama lebih dari beberapa tahun karena, pada akhirnya, mereka adalah pria kekanak-kanakan dan/atau remaja yang menginginkan hubungan orang dewasa, dan tidak ada pembelajaran atau praktik dalam perilaku sosial yang dapat menghasilkan hubungan cinta tanpa syarat dan nontransaksional dengan seorang mitra. Lihat Mark Manson, *Models: Attract Women Through Honesty* (diterbitkan sendiri, 2011).

31. Cara lain untuk memikirkan hal ini adalah konsep populer "cinta yang keras". Anda membiarkan anak mengalami rasa sakit karena dengan mengenali apa yang masih penting dalam menghadapi rasa sakit itulah dia mencapai nilai yang lebih tinggi dan tumbuh.

32. Sejauh ini saya meragukan apa yang saya maksud dengan "kebajikan." Ini sebagian karena para filsuf dan agama yang berbeda menganut kebajikan yang berbeda.

33. Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals*, hlm. 9–20.

34. Penting untuk dicatat bahwa penurunan Kant tentang Rumus Kemanusiaan tidak didasarkan pada intuisi moral, juga tidak pada konsep kuno tentang kebajikan—ini adalah hubungan yang saya buat.

35. Kant, *Groundwork of the Metaphysics of Morals*, hlm. 40–42.

36. Dan di sinilah ketiganya bersatu. Rumusan Kemanusiaan adalah prinsip yang mendasari nilai-nilai kejujuran, kerendahan hati, keberanian, dan sebagainya. Kebajikan ini menentukan tahap tertinggi perkembangan moral (Tahap 6 Kohlberg; Tahap 5 Kegan).

37. Kata kuncinya di sini *hanyalah*. Kant mengakui bahwa tidak mungkin untuk tidak pernah menggunakan siapa pun sebagai sarana. Jika Anda memperlakukan semua orang tanpa syarat, Anda akan dipaksa untuk memperlakukan diri sendiri secara kondisional, dan sebaliknya. Tapi tindakan kita terhadap diri kita sendiri dan orang lain berlapis-lapis. Saya dapat memperlakukan Anda sebagai sarana *dan* tujuan pada saat yang sama. Mungkin kita sedang mengerjakan sebuah proyek bersama, dan saya mendorong Anda untuk bekerja lebih lama karena saya pikir itu akan membantu Anda dan karena saya yakin itu akan membantu saya. Kant mengatakan ini baik-baik saja. Hanya ketika saya memanipulasi Anda semata-mata untuk alasan egois, saya berubah menjadi tidak etis.

38. Rumusan Kemanusiaan Kant dengan sempurna menggambarkan prinsip persetujuan dalam seks dan hubungan. Tidak mencari persetujuan eksplisit, baik dari orang lain atau dari diri Anda sendiri, berarti memperlakukan salah satu atau Anda berdua hanya sebagai sarana dalam mengejar kesenangan. Persetujuan eksplisit berarti secara aktif memperlakukan orang lain sebagai tujuan dan seks sebagai sarana.

39. Dengan kata lain, orang yang memperlakukan dirinya sebagai sarana akan memperlakukan orang lain sebagai sarana. Orang yang tidak menghargai dirinya sendiri tidak akan menghargai orang lain. Orang yang menggunakan dan menghancurkan dirinya sendiri akan menggunakan dan menghancurkan orang lain.

40. Ekstremis ideologis biasanya mencari pemimpin yang hebat. Ekstremis spiritual cenderung berpikir bahwa kiamat akan datang dan penyelamat mereka akan turun dari surga dan menuangkan kopi atau sesuatu untuk mereka.

41. Mungkin saja semua Nilai Ketuhanan yang tidak menganut Rumus Kemanusiaan berakhir dengan paradoks. Jika Anda bersedia memperlakukan kemanusiaan sebagai sarana untuk mendapatkan kebebasan atau kesetaraan yang lebih besar, maka Anda pasti akan menghancurkan kebebasan dan kesetaraan. Lebih lanjut tentang ini di [bab 7](#) dan [8](#).

42. Yang saya maksud dengan ekstremisme politik adalah gerakan atau partai politik apa pun yang secara inheren antidemokrasi dan ingin menumbangkan demokrasi demi agenda keagamaan ideologis (atau teologis). Untuk diskusi tentang perkembangan ini di seluruh dunia, lihat F. Fukuyama, *Identity: The Demand for Dignity and the Politics of Resentment* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018).

43. Globalisasi, otomatisasi, dan ketimpangan pendapatan juga merupakan penjelasan populer dengan banyak manfaat.

Bab 7: Rasa Sakit Adalah Konstanta Universal 1.

Studi yang dijelaskan bagian ini adalah David Levary et al., "Prevalence-Induced Concept Change in Human Judgment," *Sains* 29 (29 Juni 2018): 1465–67.

2. Perubahan konsep yang diinduksi oleh prevalensi mengukur bagaimana persepsi kita diubah oleh prevalensi pengalaman yang diharapkan. Saya akan menggunakan "Efek Titik Biru" dalam bab ini sedikit lebih luas untuk menggambarkan *semua* pergeseran persepsi berdasarkan ekspektasi, bukan hanya ekspektasi yang dipicu oleh prevalensi.

3. Setiap kali saya melihat berita tentang anak-anak kuliah yang panik karena pembicara kampus yang tidak mereka sukai dan menyamakan pidato ofensif dengan trauma, saya bertanya-tanya apa yang akan dipikirkan Witold Pilecki.

4. Haidt dan Lukianoff, *The Coddling of the American Mind*, hlm. 23–24.

5. Andrew Fergus Wilson, "#whitegenocide, the Alt-right and Conspiracy Theory: How Secrecy and Suspicion Contributing to the Mainstreaming of Hate," *Secrecy and Society*, 16 Februari 2018.

6. Emile Durkheim, *The Rules of Sociological Method and Selected Texts on Sociology and Its Method* (New York: Free Press, 1982), hlm. 100.

7. Hara Estroff Marano, "A Nation of Wimps," *Psychology Today*, 1 November 2004, <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200411/nation-wimps>.

8. Tiga kutipan Einstein palsu ini dikumpulkan dari M. Novak, "9 Kutipan Albert Einstein Yang Benar-Benar Palsu," *Gizmodo*, 14 Maret 2014, <https://paleofuture.gizmodo.com/9-albert-einstein-quotes- yang-benar-benar-palsu-1543806477>.

9. PD Brickman dan DT Campbell, "Relativisme Hedonis dan Perencanaan Masyarakat yang Baik," di MH Appley, ed. *Teori Tingkat Adaptasi: Simposium* (New York: Academic Press, 1971).

10. Penelitian terbaru telah menantang ini dan menemukan bahwa peristiwa yang sangat traumatis (kematian seorang anak, misalnya) dapat secara permanen mengubah "tingkat default" kebahagiaan kita. Tetapi kebahagiaan "dasar" tetap benar melalui sebagian besar pengalaman kami. Lihat B. Headey, "Teori Titik Tetap Kesejahteraan Memiliki Kelemahan Serius: Menjelang Revolusi Ilmiah?" *Penelitian Indikator Sosial* 97, no. 1 (2010): 7–21.

11. Psikolog Harvard Daniel Gilbert menyebut ini sebagai "sistem kekebalan psikologis" kita: tidak peduli apa yang terjadi pada kita, emosi, ingatan, dan keyakinan kita menyesuaikan diri dan mengubah diri untuk membuat kita tetap bahagia. Lihat D. Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Alfred A. Knopf, 2006), hlm. 174–77.

12. Dengan "kita", saya mengacu pada pengalaman yang kita rasakan. Pada dasarnya, kami tidak mempertanyakan persepsi kami; kita mempertanyakan dunia—ketika, pada kenyataannya, persepsi kitalah yang telah mengubah diri mereka sendiri dan dunia tetap sama.

13. Sepanjang bab ini, saya tidak menggunakan Efek Titik Biru dengan cara ilmiah yang tepat seperti yang dipelajari para peneliti tentang perubahan konsep yang diinduksi oleh prevalensi. Saya pada dasarnya menggunakannya sebagai analogi dan contoh dari fenomena psikologis yang lebih besar yang terjadi: persepsi kita beradaptasi dengan kecenderungan dan harapan emosional yang telah ditetapkan sebelumnya, bukan sebaliknya.

14. Lihat JS Mill, *Utilitarianisme*, edisi ke-2. (1863; perwakilan Indianapolis, IN: Hackett Classics, 2001).

15. P. Brickman, D. Coates, dan R. Janoff-Bulman, "Pemenang Lotre dan Korban Kecelakaan: Apakah Kebahagiaan Relatif?" *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 36, no. 8 (1978): 917–27.

16. A. Schopenhauer, *Esai dan Kata Mutiara*, trans. RJ Hollingdale (New York: Penguin Classics, 1970), hlm. 41.

17. Jika Anda bertanya kepada saya, mereka melakukannya karena membelah negara menjadi dua adalah apa yang menghasilkan resolusi untuk Perang Korea dekade sebelumnya. Komunis menguasai utara. Kapitalis mendapatkan selatan. Dan semua orang bisa pulang dan bahagia. Mereka pikir mereka bisa melewati bagian pertempuran di

Vietnam dan langsung menuju resolusi. Peringatan spoiler: tidak berhasil.

18. Berteriak ke departemen Hubungan Internasional Universitas Boston. Itu untukmu.

19. David Halberstam, *Pembuatan Quagmire* (New York: Random House, 1965), hlm. 211.

20. Zi Jun Toong, "Digulingkan oleh Pers: Peran Media AS dalam Kejatuhan Diem," *Australasian Journal of American Studies* 27 (Juli 2008): 56–72.

21. Malcolm Browne, fotografer yang mengambil foto itu, kemudian berkata, "Saya terus memotret dan memotret dan memotret dan itu melindungi saya dari kengerian benda itu."

22. Dalam bab 2, kita berbicara tentang Asumsi Klasik, dan bagaimana Asumsi itu gagal karena mencoba menekan Otak Perasaan daripada mencoba menyelaraskannya. Cara lain untuk memikirkan latihan anti-kerapuhan adalah seperti latihan menyelaraskan Otak Berpikir Anda dengan Otak Perasaan Anda. Dengan terlibat dengan rasa sakit Anda, Anda dapat memanfaatkan impuls Otak Perasaan dan menyalurkannya ke dalam beberapa tindakan atau perilaku yang produktif. Tidak heran jika meditasi telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan rentang perhatian dan kesadaran diri serta mengurangi kecanduan, kecemasan, dan stres. Meditasi pada dasarnya adalah praktik untuk mengelola rasa sakit kehidupan. Lihat Matthew Thorpe, "12 Manfaat Meditasi Berbasis Sains." *Healthline*, 15 Juli 2017, <https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation>.

23. NN Taleb, *Antifragile: Hal-Hal yang Diperoleh dari Gangguan* (New York: Random House, 2011).

24. Ini sebenarnya adalah tes lakmus yang sangat baik untuk mencari tahu apakah Anda harus bersama seseorang: Apakah stresor *eksternal* membuat Anda lebih dekat atau tidak? Jika tidak, maka Anda punya masalah.

25. Saat saya sedang membuka aplikasi meditasi di sini, saya ingin mengatakan bahwa itu adalah pengantar yang bagus untuk latihan ini. Mereka hanya. . . pengantar.

26. Saya adalah pendukung meditasi terbesar di dunia yang tampaknya tidak pernah bisa benar-benar membuat dirinya duduk dan bermeditasi. Salah satu teknik bagus yang diajarkan seorang teman saya, yang mengajar meditasi, kepada saya: ketika Anda berjuang untuk membuat diri Anda bermeditasi, temukan saja jumlah menit yang tidak menakutkan bagi Anda. Kebanyakan orang mencoba melakukan sepuluh atau lima belas menit. Jika itu tampak menakutkan, setuju diri Anda untuk melakukan lima hal. Jika *itu* tampak menakutkan, turunkan menjadi tiga. Jika itu tampak menakutkan, turunkan menjadi satu. (Semua orang bisa melakukan satu menit!) Pada dasarnya, terus kurangi jumlah menit dalam "kesepakatan" Anda dengan Otak Perasaan Anda sampai tidak *terasa* menakutkan lagi. Sekali lagi, ini hanyalah Otak Berpikir Anda yang bernegosiasi dengan Otak Perasaan Anda sampai Anda dapat menyelaraskannya dan melakukan sesuatu yang produktif. Omong-omong, teknik ini bekerja sangat baik dengan aktivitas lain. Berolahraga, membaca buku, membersihkan rumah, *menulis buku (batuk)*—dalam segala hal, turunkan saja ekspektasi sampai berhenti merasa menakutkan.

27. Lihat Ray Kurzweil, *Singularitas Sudah Dekat: Ketika Manusia Melampaui Biologi* (New York: Penguin Books, 2006).

28. Pinker berargumen bahwa keuntungan dalam kesehatan dan keamanan fisik lebih dari mengimbangi peningkatan kecemasan dan stres. Dia juga berargumen bahwa kedewasaan membutuhkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih besar karena tanggung jawab yang meningkat. Itu mungkin benar, tetapi itu tidak berarti kecemasan dan stres kita bukanlah masalah serius. Lihat Pinker, *Enlightenment Now*, hlm. 288–89.

29. Dalam buku saya sebelumnya, beginilah cara saya mendefinisikan "kehidupan yang baik." Masalah tidak bisa dihindari. Hidup yang baik adalah hidup dengan masalah yang baik. Lihat M. Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck*, hlm. 26–36.

30. Inilah sebabnya mengapa kecanduan menghasilkan spiral ke bawah: membuat diri kita mati rasa terhadap rasa sakit membuat kita mati rasa terhadap makna dan kemampuan untuk menemukan nilai dalam segala hal, sehingga menghasilkan rasa sakit yang lebih besar, dan dengan demikian mendorong mati rasa yang lebih besar. Ini berlanjut sampai seseorang mencapai "dasar", tempat rasa sakit yang luar biasa sehingga Anda tidak dapat mematikannya lagi. Satu-satunya cara untuk meredakannya adalah dengan melibatkannya dan menumbuhkannya.

Bab 8: Ekonomi Perasaan

1. Kisah Edward Bernays dalam bab ini berasal dari film dokumenter Adam Curtis yang luar biasa *The Century of Self*, BBC Four, United Kingdom, 2002.

2. Inilah *sebenarnya* ego, dalam pengertian Freudian: kisah-kisah sadar kita tentang diri kita sendiri dan perjuangan tanpa akhir kita untuk mempertahankan dan melindungi kisah-kisah itu. Memiliki ego yang kuat sebenarnya sehat secara psikologis. Itu membuat Anda tangguh dan percaya diri. Istilah ego sejak itu telah dibantai dalam literatur self-help pada dasarnya berarti narsisme.

3. Pada tahun 1930-an, saya kira Bernays mulai merasa tidak enak karena dialah yang sebenarnya membuat Freud menjadi fenomena global. Freud bangkrut, tinggal di Swiss, khawatir tentang Nazi, dan Bernays tidak hanya menerbitkan ide-ide Freud di AS, tetapi juga mempopulerkannya dengan meminta majalah-majalah besar menulis artikel tentang mereka. Fakta bahwa dia adalah nama rumah tangga hari ini sebagian besar disebabkan oleh taktik pemasaran Bernays, yang kebetulan, didasarkan pada teorinya.

4. Lihat [bab 4](#), catatan 26.

5. Contohnya termasuk Johannes Gutenberg, Alan Turing, dan Nikola Tesla, dkk.

6. AT Jebb et al., "Kebahagiaan, Kepuasan Penghasilan, dan Titik Balik di Seluruh Dunia," *Sifat Perilaku Manusia* 2, no. 1 (2018): 33.

7. M. McMillen, "Negara Kaya Memiliki Tingkat Depresi Lebih Tinggi," WebMD, 26 Juli 2011, <https://www.webmd.com/depression/news/20110726/richer-countries-have-higher-depression-rates>.

8. Inilah teori menyenangkan tentang perang dan perdamaian yang saya temukan: asumsi umum tentang perang adalah bahwa itu dimulai karena sekelompok orang berada dalam situasi yang menyakitkan sehingga mereka tidak punya pilihan selain berjuang untuk kelangsungan hidup mereka. Sebut saja teori perang "Nothing to Lose". Teori perang The Nothing to Lose sering dibingkai dalam istilah-istilah agama: orang kecil yang melawan kekuatan korup untuk bagiannya yang adil, atau dunia bebas yang perkasa bersatu untuk mengalahkan tirani komunisme. Narasi ini membuat film aksi yang hebat.

Itu karena mereka mudah dicerna, cerita sarat nilai yang membantu menyatukan Otak Perasaan massa.

Tapi, tentu saja, kenyataannya tidak sesederhana itu.

Orang tidak hanya memulai revolusi karena mereka ditaklukkan dan ditindas. Setiap tiran tahu ini.

Orang-orang yang terus-menerus mengalami rasa sakit datang untuk menerima rasa sakit dan melihatnya sebagai hal yang wajar. Seperti anjing yang disiksa, mereka menjadi tenang dan terpisah. Itu sebabnya Korea Utara terus berlanjut selama itu. Itu sebabnya para budak di Amerika Serikat jarang bangkit dalam pemberontakan yang kejam.

Sebaliknya, izinkan saya menyarankan agar orang memulai revolusi karena kesenangan. Ketika hidup menjadi nyaman, toleransi orang terhadap ketidaknyamanan dan ketidaknyamanan berkurang sampai pada titik di mana mereka melihat sedikit pun penghinaan sebagai parodi yang tak termaafkan, dan sebagai hasilnya, mereka kehilangan kotoran mereka.

Revolusi politik adalah hak istimewa. Saat Anda kelaparan dan melarat, Anda fokus untuk bertahan hidup. Anda tidak memiliki energi atau keinginan untuk mengkhawatirkan pemerintah. Anda hanya mencoba untuk membuatnya minggu depan.

Dan jika itu terdengar seperti pisang, yakinlah bahwa saya tidak hanya mengarang bagian itu. Para ahli teori politik menyebut ini "revolusi harapan yang meningkat." Faktanya, sejarawan terkenal Alexis de Tocqueville yang menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menghasut Revolusi Prancis bukanlah massa miskin yang "menyerbu Bastille", melainkan orang-orang dari kabupaten dan lingkungan kaya. Demikian pula, Revolusi Amerika tidak dihasut oleh penjajah tertindas, tetapi elit pemilik tanah kaya yang percaya itu pelanggaran kebebasan dan martabat mereka untuk melihat pajak mereka naik. (Beberapa hal tidak pernah berubah.)

Perang Dunia I, perang yang melibatkan tiga puluh dua negara dan menewaskan tujuh belas juta orang, dimulai karena seorang pria kaya Austria tertembak di Serbia. Pada saat itu, dunia lebih mengglobal dan makmur secara ekonomi daripada waktu lainnya dalam sejarah. Para pemimpin dunia percaya bahwa konflik global besar-besaran tidak mungkin terjadi. Tidak ada yang akan mengambil risiko usaha gila seperti itu ketika ada begitu banyak yang akan hilang.

Tapi itulah mengapa mereka mempertaruhkan itu.

Sepanjang abad kedua puluh, perang revolusioner bermunculan di seluruh dunia, dari Asia Timur ke Timur Tengah dan Afrika ke Amerika Latin, bukan karena orang-orang tertindas atau kelaparan, tetapi karena ekonomi mereka tumbuh. Dan dengan pengenalan mereka pada pertumbuhan ekonomi, orang menemukan bahwa keinginan mereka

melampaui kemampuan institusi untuk memenuhi keinginan tersebut.

Ini adalah cara lain untuk melihatnya: ketika ada terlalu banyak rasa sakit dalam masyarakat (orang-orang kelaparan dan sekarat dan terkena penyakit dan sebagainya), orang-orang menjadi putus asa, tidak akan rugi apa-apa, katakan "Persetan," dan mulai melontarkan bom molotov pada pria tua berjasa. Tetapi ketika tidak ada cukup rasa sakit dalam masyarakat, orang-orang mulai semakin kesal dengan pelanggaran yang lebih kecil dan lebih kecil, sampai pada titik di mana mereka bersedia menjadi kekerasan atas sesuatu yang bodoh seperti kostum Halloween yang quasi-ofensif.

Sama seperti seorang individu membutuhkan sejumlah Goldilocks rasa sakit (tidak terlalu banyak, tetapi juga tidak terlalu sedikit) untuk tumbuh dan matang dan menjadi dewasa dengan karakter yang kuat, masyarakat juga membutuhkan sejumlah Goldilocks rasa sakit (terlalu banyak, dan Anda menjadi Somalia; terlalu sedikit, dan Anda menjadi bajingan yang memuat banyak... kebebasan). Truk dengan senjata. Jangan lupakan alasan utama mengapa konflik mematikan itu ada: itu memberi kita harapan. Memiliki dan menuntut lebih dari apa yang ada adalah mencoba membunuh Anda adalah cara tercepat untuk menemukan tujuan dan hadir dalam hidup Anda. Ini mendorong kita bersama ke dalam komunitas seperti tidak ada yang lain. Ini memberi agama kita rasa makna kosmik yang tidak dapat diperoleh dengan cara lain.

Kemakmuranlah yang menyebabkan krisis dalam harapan. Ini memiliki enam ratus saluran dan tidak ada yang bisa ditonton. Ini memiliki lima belas pertandingan di Tinder tetapi tidak ada yang baik untuk saat ini. Ini memiliki dua ribu restoran untuk dipilih tetapi merasa muak dengan semua makanan lama yang sama. Kemakmuran membuat makna menjadi lebih sulit. Itu membuat rasa sakit lebih akut. Dan pada akhirnya, kita membutuhkan makna jauh lebih banyak daripada kita membutuhkan kemakmuran, agar kita tidak bertemu dengan Kebenaran yang Tidak Nyaman itu lagi.

Pasar keuangan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berkembang karena lebih banyak nilai ekonomi yang dihasilkan. Namun pada akhirnya, ketika investasi dan valuasi melampaui output aktual, ketika cukup banyak uang terperangkap dalam skema piramida pengalihan daripada inovasi, pasar keuangan berkontraksi, menghapus semua "uang lemah", merobohkan banyak bisnis yang dinilai terlalu tinggi dan tidak benar-benar menambah nilai bagi masyarakat. Setelah pembersihan selesai, inovasi dan pertumbuhan ekonomi, yang sekarang telah dikoreksi, dapat berlanjut.

Dalam "Ekonomi Perasaan", pola ekspansi-kontraksi serupa terjadi. Tren jangka panjang adalah menuju pengurangan rasa sakit melalui inovasi. Tetapi di masa kemakmuran, orang semakin memanjakan diri dalam pengalihan, menuntut kebebasan palsu, dan menjadi lebih rapuh. Akhirnya, mereka mulai menjadi sangat marah atas hal-hal yang hanya satu atau dua generasi sebelumnya akan tampak sembrono. Piket dan protes meletus. Orang-orang mulai menjahit lencana di lengan baju mereka dan mengenakan topi lucu dan mengadopsi agama ideologis du jour untuk membenarkan kemarahan mereka. Harapan menjadi semakin sulit ditemukan di tengah sederetan pengalihan yang berkelap-kelip. Dan akhirnya, hal-hal meningkat ke titik di mana seseorang melakukan sesuatu yang bodoh dan ekstrem, seperti menembak seorang archduke atau menabrakkan 747 ke dalam sebuah gedung, dan perang meletus, membunuh ribuan, jika bukan jutaan.

Dan saat perang berkecamuk, rasa sakit dan kekurangan yang sebenarnya terjadi. Ekonomi runtuh. Orang-orang menjadi lapar. Terjadilah anarki. Dan semakin buruk kondisinya, semakin banyak orang menjadi antirapuh. Sebelumnya, dengan paket TV kabel satelit dan pekerjaan buntu, mereka tidak tahu harus berharap apa. Sekarang mereka tahu persis apa yang diharapkan: kedamaian, penghiburan, kelonggaran. Dan harapan mereka akhirnya menyatukan apa yang dulunya merupakan populasi yang terpecah dan berbeda di bawah panji satu agama.

Setelah perang usai, dengan kehancuran besar yang terukir dalam ingatan mereka baru-baru ini, orang-orang belajar berharap untuk hal-hal yang lebih sederhana: keluarga yang stabil, pekerjaan tetap, seorang anak yang aman—seperti benar-benar aman. Bukan ini "Jangan biarkan mereka bermain di luar sendirian" dengan aman.

Harapan diatur ulang di seluruh masyarakat. Dan periode perdamaian dan kemakmuran dimulai kembali. (Semacam.)

Ada satu komponen terakhir dari teori bodoh ini yang masih belum saya bicarakan: ketidaksetaraan.

Selama periode kemakmuran, pertumbuhan ekonomi semakin banyak didorong oleh pengalihan. Dan karena pengalihan begitu mudah—lagi pula, siapa yang tidak ingin memposting selfie di Instagram?—kekayaan menjadi sangat terkonsentrasi di lebih sedikit tangan. Kesenjangan kekayaan yang tumbuh ini kemudian memberi makan "revolusi ekspektasi yang meningkat." Setiap orang merasa bahwa hidup mereka seharusnya menjadi lebih baik, namun itu tidak seperti yang mereka harapkan; itu tidak bebas rasa sakit seperti yang mereka harapkan. Oleh karena itu, mereka berbaris di sisi ideologi mereka — moralis master di sini, moralis budak di sana — dan mereka bertarung.

Dan selama pertempuran dan penghancuran, tidak ada yang punya waktu untuk pengalihan. Faktanya, pengalihan bisa membuat Anda

terbunuh.

Tidak, dalam perang, semuanya tentang mendapatkan keuntungan. Dan untuk mendapatkan keuntungan, Anda harus berinvestasi di inovasi. Penelitian militer telah mendorong sebagian besar inovasi terbesar dalam sejarah manusia. Perang tidak hanya mengembalikan keseimbangan pada harapan dan kerapuhan orang, tetapi sayangnya, itu juga satu-satunya hal yang dapat disetel ulang secara andal ketimpangan kekayaan. Ini adalah siklus boom/bust lainnya. Meskipun, kali ini, alih-alih menjadi pasar keuangan atau kerapuhan populasi, itu kekuatan politik.

Fakta yang menyedihkan adalah bahwa perang bukan hanya bagian inheren dari keberadaan manusia; itu mungkin merupakan produk sampingan yang diperlukan dari keberadaan kita juga. Ini bukan bug evolusioner; itu adalah fitur. Dari 3.400 tahun terakhir, manusia telah damai untuk total 268 dari mereka. Itu bahkan bukan 8 persen dari catatan sejarah.

Perang adalah dampak alami dari harapan kita yang salah. Di situlah agama kita diuji for solidaritas dan kemanfaatan. Itu yang mendorong inovasi dan memotivasi kami untuk bekerja dan berkembang.

Dan itu adalah satu-satunya hal yang secara konsisten mampu membuat orang melupakan kebahagiaan mereka sendiri, untuk berkembang kebajikan karakter yang sebenarnya, untuk mengembangkan kemampuan menahan rasa sakit, dan untuk berjuang dan hidup untuk sesuatu yang lain daripada diri mereka sendiri.

Ini mungkin mengapa orang Yunani dan Romawi kuno percaya bahwa kebajikan memerlukan perang. Disana ada kerendahan hati dan keberanian yang melekat diperlukan tidak hanya untuk berhasil dalam perang, tetapi juga untuk menjadi orang baik. perselisihan mengeluarkan yang terbaik dalam diri kita. Dan, dalam arti tertentu, kebajikan dan kematian selalu berjalan beriringan.

9. "Zaman komersial" hanyalah sesuatu yang saya buat, jika boleh jujur. Sungguh, apa yang dimaksud, aku misalkan, adalah era pascaindustri, usia ketika perdagangan mulai berkembang menjadi produksi yang tidak perlu barang. Saya menganggapnya mirip dengan apa yang disebut Ron Davison sebagai "Ekonomi Ketiga." Lihat R. Davison, *Keempat Ekonomi: Menciptakan Peradaban Barat*, ebook yang diterbitkan sendiri, 2011.

10. Ini adalah masalah yang terdokumentasi dengan baik. Lihat Carol Cadwalladr, "Google, Demokrasi, dan Kebenaran Tentang Pencarian Internet," *Wali*, 2016, Desember 4, <https://www.theguardian.com/technology/2016/dec/04/google-democracy-truth-internet-search-facebook>.

11. Pengawasan semacam ini tidak hanya menyeramkan, tetapi juga merupakan ilustrasi sempurna dari perusahaan teknologi yang memperlakukannya pelanggan sebagai sarana dan bukan tujuan. Bahkan, saya berpendapat bahwa perasaan menyeramkan itu sendiri adalah sensasi diperlakukan hanya sebagai sarana. Meskipun kami "memilih" untuk layanan ini yang memanen data, kami tidak sepenuhnya mengetahui dan/atau mengetahui hal ini; oleh karena itu, rasanya seolah-olah kita belum menyetujuinya. Perasaan tidak setuju inilah yang membuat kita merasa tidak dihargai dan diperlakukan sebagai sarana, dan karena itu alasannya kita kesal. Lihat K. Tiffany, "Perdebatan Abadi Tentang Apakah Ponsel Anda Diam-diam Mendengarkan microphone-tapping-and-instagram-ads," *Desember* [https://www.2018goods.com/the-2018goods/2018/12/28/18158968/facebook-](https://www.2018goods.com/the-2018goods/2018/12/28/18158968/facebook-microphone-tapping-and-instagram-ads)

12. Anda tahu, karena penyiksaan tidak terukur dengan baik.

13. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More is Less* (New York: Ecco, 2004).

14. Ada banyak data yang menunjukkan bahwa ini sangat efektif. Ini adalah contoh lain dari bekerja *dengan* Otak Perasaan Anda (dalam hal ini, menakut-nakutinya untuk melakukan hal yang benar) daripada menentanginya. Ini sangat efektif bahwa para peneliti yang awalnya mempelajarinya membuat situs web bernama stickk.com yang memungkinkan orang untuk mengatur perjanjian ini dengan teman-teman mereka. Saya benar-benar menggunakannya untuk mencapai tenggat waktu dengan buku terakhir saya (dan itu berhasil!).

15. Dia akhirnya kalah dari grandmaster catur karena ternyata catur memiliki ratusan juta gerakan potensial, dan tidak mungkin memetakan seluruh permainan dari awal hingga akhir. Saya tidak mengutip sumber karena pekerjaan hack ini tidak pantas mendapat perhatian lebih.

16. Robert Putnam, *Bowling Alone: Keruntuhan dan Kebangkitan Komunitas Amerika* (New York: Simon dan Schuster, 2001).

17. F. Sarracino, "Tren Modal Sosial dan Kesejahteraan Subjektif: Membandingkan 11 Eropa Barat Negara," *Journal of Socio-Economics* 39 (2010): 482–517.

18. Putnam, *Bowling Alone*, hlm. 134–43.

19. Ibid., hal. 189–246.

20. Ibid., hlm. 402–14.

21. Ini adalah cara yang lebih etis dan efektif dalam memandang kebebasan. Ambil contoh, kontroversi di Eropa tentang apakah wanita Muslim boleh mengenakan jilbab. Perspektif kebebasan palsu akan mengatakan bahwa perempuan harus dibebaskan untuk *tidak* mengenakan jilbab—yaitu, mereka harus diberi lebih banyak kesempatan untuk bersenang-senang. Ini memperlakukan perempuan sebagai sarana untuk mencapai tujuan ideologis tertentu. Dikatakan bahwa mereka tidak memiliki hak untuk memilih pengorbanan dan komitmen mereka sendiri, bahwa mereka harus memasukkan keyakinan dan keputusan mereka ke beberapa agama ideologis yang lebih luas tentang kebebasan. Ini adalah contoh sempurna tentang bagaimana memperlakukan orang sebagai alat untuk mencapai tujuan kebebasan merusak kebebasan. Kebebasan sejati berarti Anda mengizinkan para wanita untuk memilih apa yang ingin mereka korbankan dalam hidup mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk mengenakan jilbab. Untuk ringkasan kontroversi, lihat “The Islamic Veil Across Europe,” *BBC News*, 31 Mei 2018, <https://www.bbc.com/news/world-europe-13038095>.

22. Sayangnya, dengan adanya perang siber, berita palsu, dan campur tangan pemilu melalui platform media sosial global, hal ini menjadi lebih benar dari sebelumnya. “Kekuatan lunak” internet telah memungkinkan pemerintah yang cerdas (Rusia, Cina) untuk secara efektif mempengaruhi populasi negara-negara saingan daripada harus menyusup ke negara-negara secara fisik. Masuk akal jika di era informasi, perjuangan terbesar dunia adalah memperebutkan informasi.

23. Alfred N. Whitehead, *Proses dan Realitas: Edisi Terkoreksi*, ed. David Ray Griffin dan Donald W. Sherburne (New York: The Free Press, 1978), hlm. 39.

24. Plato, *Phaedrus*, 253d.

25. Plato, *Republik*, 427e dan 435b.

26. “Teori bentuk” Plato muncul dalam sejumlah dialog, tetapi contoh yang paling terkenal adalah metafora gua, yang muncul dalam *The Republic*, 514a–20a.

27. Perlu dicatat bahwa definisi *demokrasi* kuno berbeda dengan definisi modern. Di zaman kuno, *demokrasi* berarti bahwa penduduk memilih segalanya dan hanya ada sedikit atau tidak ada perwakilan.

Apa yang kita sebut hari ini sebagai demokrasi secara teknis adalah “republik”, karena kita telah memilih perwakilan yang membuat keputusan dan menentukan kebijakan. Karena itu, saya tidak berpikir perbedaan ini mengubah validitas argumen bagian ini sama sekali. Penurunan kedewasaan dalam populasi akan tercermin dalam perwakilan terpilih yang lebih buruk, yang merupakan “demagog” Plato, politisi yang menjanjikan segalanya dan tidak memberikan apa-apa. Para demagog ini kemudian membongkar sistem demokrasi sementara rakyat bersorak-sorai untuk membongkarnya, karena mereka mulai melihat sistem itu sendiri, bukan kepemimpinan yang dipilih dengan buruk, sebagai masalah.

28. Plato, *Republik*, 564a–66a.

29. Ibid., 566d–69c.

30. Demokrasi lebih jarang berperang daripada otokrasi, menegaskan hipotesis “perdamaian abadi” Kant. Lihat J. Oneal dan B. Russett, “The Kantian Peace: The Pacific Benefit of Democracy, Interdependence, and International Organizations, 1885–1992,” *World Politics* 52, no. 1 (1999): 1–37. Demokrasi mendorong pertumbuhan ekonomi. Lihat Jose Tavares dan Romain Wacziarg, “Bagaimana Demokrasi Mempengaruhi Pertumbuhan,” *European Economic Review* 45, no. 8 (2000): 1341–78. Orang-orang di negara demokrasi hidup lebih lama. Lihat Timothy Besley dan Kudamatsu Masayuki, “Health and Democracy,” *American Economic Review* 96, no. 2 (2006): 313–18.

31. Menariknya, masyarakat dengan kepercayaan rendah lebih mengandalkan “nilai-nilai keluarga” daripada budaya lain. Salah satu cara untuk melihatnya adalah bahwa semakin sedikit harapan orang yang berasal dari agama nasional mereka, semakin mereka mencari harapan dalam agama keluarga mereka, dan sebaliknya. Lihat Fukuyama, *Trust*, hlm. 61–68.

32. Ini adalah penjelasan dari paradoks kemajuan yang belum benar-benar saya selami: bahwa dengan setiap

perbaikan hidup, kita memiliki lebih banyak kerugian dan lebih sedikit keuntungan daripada sebelumnya. Karena harapan bergantung pada persepsi nilai masa depan, semakin baik keadaan di masa sekarang, semakin sulit membayangkan masa depan itu dan semakin mudah membayangkan kerugian yang lebih besar di masa depan. Dengan kata lain, internet itu hebat, tetapi juga memperkenalkan segala macam cara baru bagi masyarakat untuk runtuh dan segalanya menjadi neraka. Jadi, secara paradoks, setiap peningkatan teknologi juga memperkenalkan cara baru bagi kita semua untuk saling membunuh, dan diri kita sendiri.

Bab 9: Agama Terakhir 1. Pada tahun

1950, Alan Turing, bapak ilmu komputer, menciptakan algoritma catur pertama.

2. Ternyata sangat sulit untuk memprogram fungsi "Merasa Otak" ke dalam komputer, sementara fungsi Otak Berpikir telah lama melampaui kemampuan manusia. Itu karena Otak Perasaan kita beroperasi menggunakan seluruh jaringan saraf kita, sedangkan Otak Berpikir kita hanya melakukan perhitungan mentah. Saya mungkin mengabaikan penjelasan ini, tetapi ini adalah twist yang menarik pada pengembangan AI—sama seperti kita terus-menerus berjuang untuk memahami Otak Perasaan kita sendiri, kita juga berjuang untuk membuatnya dalam mesin.

3. Pada tahun-tahun setelah kekalahan awal Kasparov, dia dan Vladimir Kramnik bertarung melawan sejumlah program catur teratas untuk mendapatkan hasil imbang. Tetapi pada tahun 2005, program catur Fritz, Hydra, dan Junior mengalahkan grandmaster teratas dalam pertandingan, terkadang bahkan tidak menjatuhkan satu pertandingan pun. Pada tahun 2007, grandmaster manusia diberi keuntungan bergerak, keuntungan pion, dan pilihan bukaan—dan masih kalah. Pada tahun 2009, semua orang berhenti mencoba. Tidak ada poin.

4. Ini benar, meskipun tidak secara harfiah. Pada tahun 2009, perangkat lunak catur seluler Pocket Fritz mengalahkan Deep Blue dalam sepuluh pertandingan. Fritz menang meskipun memiliki komputasi yang lebih sedikit—artinya ini adalah perangkat lunak yang superior, bukan karena lebih kuat.

5. Michael Klein, "AlphaZero Google Menghancurkan Stockfish dalam 100 Game Match", Chess.com, 7 Desember 2017, <https://www.chess.com/news/view/google-s-alphazero-destroys-stockfish-dalam-100-pertandingan-pertandingan>.

6. Shogi dianggap lebih kompleks karena Anda mampu mengendalikan bidak lawan, menghasilkan variasi yang jauh lebih banyak daripada catur.

7. Untuk diskusi tentang potensi pengangguran massal yang disebabkan oleh AI dan otomatisasi mesin, lihat E. Brynjolfsson dan A. McAfee yang luar biasa, *Race Against the Machine: Bagaimana Revolusi Digital Mempercepat Inovasi, Mendorong Produktivitas, dan Mentransformasi Pekerjaan secara Tidak Dapat Dibalikkan dan Ekonomi* (Lexington, MA: Digital Frontier Press, 2011).

8. K. Beck, "A Bot Wrote a New Harry Potter Chapter and It's Delightfully Hilarious," *Mashable*, 17 Desember 2017, <https://mashable.com/2017/12/12/harry-potter-predictive-chapter>.

9. J. Miley, "11 Kali AI Mengalahkan Manusia di Game, Seni, Hukum, dan Segalanya di Antara," *Teknik Menarik*, 12 Maret 2018, <https://interestingengineering.com/11-times-ai-beat-humans-di-permainan-seni-hukum-dan-segalanya-di-antara>.

10. Sama seperti hari ini, hampir tidak mungkin membayangkan hidup tanpa Google, email, atau ponsel.

11. Berbicara secara evolusi, manusia menyerah banyak untuk membuat otak besar mereka menjadi mungkin. Dibandingkan dengan kera lain, dan terutama mamalia, kita lambat, lemah, dan rapuh dan memiliki persepsi sensorik yang buruk. Tetapi sebagian besar dari kekurangan kita dalam kemampuan fisik diserahkan untuk memungkinkan penggunaan energi otak yang lebih besar dan periode kehamilan yang lebih lama. Jadi, sungguh, semuanya berhasil pada akhirnya.

12. Lihat D. Deutsch, *The Beginning of Infinity: Penjelasan yang Mengubah Dunia* (New York: Penguin Books, 2011).

13. Yah, secara teknis, sebagian besar dari ini tidak ada sampai kita datang, tapi saya kira itu sebagian intinya.

14. Haidt, *Pikiran yang Benar*, hlm. 32–34.

15. Kebencian pada diri sendiri mengacu pada rasa bersalah yang melekat yang menyertai keberadaan, yang dibahas dalam [bab 4](#). Penghancuran diri, yah, terbukti dengan sendirinya.
16. Skenario aneh seperti itu sebenarnya cukup serius dan tercakup dengan baik dalam Superintelligence Nick Bostrom : *Paths, Dangers, Strategies* (New York: Oxford University Press, 2014).
17. Michal Kranz, "5 Genocides That Are Still Going Today," *Business Insider*, 22 November 2017, <https://www.businessinsider.com/genocides-still-going-on-today-bosnia-2017-11>.
18. "Statistik Kelaparan," Food Aid Foundation, [https://www.foodaidfoundation.org/world-hunger Statistics.html](https://www.foodaidfoundation.org/world-hunger-Statistics.html).
19. Dihitung oleh penulis berdasarkan statistik dari Koalisi Nasional Anti Kekerasan Dalam Rumah Tangga, <https://ncadv.org/statistics>.