

Oto twarde dane dotyczące granic tego, w co intuicyjnie wierzymy.

Zainspiruj się do zmiany swojego życia na lepsze!

— DR PETER ATTIA, autor książki *Żyć dłużej. Nauka o długim życiu w zdrowiu*

MOC DYSKOMFORTU



Jak rezygnacja z wygod
i powrót do dzikości przywracają zdrowie,
szczęście i poczucie spełnienia

MICHAEL EASTER

sensus

Tytuł oryginału: The Comfort Crisis: Embrace Discomfort To Reclaim Your Wild,
Happy, Healthy Self

Tłumaczenie: Tomasz Walczak

Projekt okładki: Kamil Dobrzyński

ISBN: 978-83-289-1336-3

© 2021 by Michael Easter. Published by agreement with Folio Literary
Management, LLC and Graal, Ltd.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje
były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych
lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/mocdys>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Część I.

Reguła 1. Ma być naprawdę trudno. Reguła 2. Nie zgin

1.	33 dni	9
2.	35, 55 czy 75?	15
3.	0,004 procent	21
4.	800 twarzy	29
5.	20 metrów	33
6.	50/50	41
7.	50, 70 czy 90?	63
8.	150 osób	77
9.	160 kilometrów	85
10.	<110 kilometrów na godzinę	95

Część II.

Odkryj nudę na nowo. Najlepiej na zewnątrz. Przez minuty, godziny, dni

11.	11 godzin i 6 minut	103
12.	20 minut, 5 godzin, 3 dni	125
13.	12 miejsc	143

Część III.

Poczuj głód

- | | |
|------------------------|-----|
| 14. – 4000 kalorii | 153 |
| 15. Od 12 do 16 godzin | 183 |

Część IV.

Każdego dnia myśl o swojej śmierci

- | | |
|--------------------------|-----|
| 16. Trzy dobre nogi | 195 |
| 17. 31 grudnia, 23:59:33 | 205 |
| 18. 20 minut i 11 sekund | 227 |

Część V.

Dźwigaj ciężary

- | | |
|-------------------------|-----|
| 19. Ponad 50 kilogramów | 239 |
| 20. ≤ 22 kilogramy | 253 |
| 21. 80 procent | 277 |

Epilog. 81,2 roku	287
--------------------------	------------

Podziękowania	309
----------------------	------------

Uwagi od autora	311
------------------------	------------

O autorze	312
------------------	------------



0,004 PROCENT

LUDZIE W TOKU ewolucji nauczyli się szukać komfortu. Instynktownie dążymy do bezpieczeństwa, schronienia, ciepła, dodatkowego pożywienia i minimalizacji wysiłku. I przez prawie całą historię ludzkości te dążenia były korzystne, ponieważ pomagały nam przetrwać.

Dyskomfort może być zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. To głód, zimno, ból, wyczerpanie, stres oraz wszelkie inne trudne doznania i emocje. Dążenie do komfortu motywowało nas do szukania pożywienia. Do budowania schronienia i krycia się w nim. Do ucieczki przed drapieżnikami. Do unikania zbyt ryzykownych decyzji. Do robienia wszystkiego, co pomagało nam przetrwać i rozprzestrzeniać DNA. Nic więc dziwnego, że dziś nadal domyślnie wybieramy to, co daje nam najwięcej komfortu.

Tyle tylko, że w przeszłości taki komfort był w najlepszym razie niewielki, a na dodatek krótkotrwały. W niekomfortowym świecie konsekwentne poszukiwanie odrobiny wygody pomagało nam przetrwać. Obecnie typowym problemem jest to, że otoczenie się zmieniło, ale już nasze „okablowanie” nie. Jest ono w nas głęboko zakorzenione.

Około 2,5 miliona lat temu z najinteligentniejszych małpopodobnych zwierząt tamtych czasów wyewoluował nasz przodek, *Homo habilis*. Osobniki tego gatunku poruszały się na dwóch nogach i używały kamiennych narzędzi, co dawało im przewagę w ich naturalnym środowisku. Jednak ci ludzie nie wyglądali tak jak my (wyobraź sobie szympansa skrzyżowanego ze współczesnym człowiekiem), a ich mózg był o około połowę mniejszy od naszego.

Później, 1,8 miliona lat temu, pojawił się *Homo erectus*. Ten gatunek wyglądał i zachowywał się bardziej jak my. Ci ludzie mierzyli około półtora metra i żyli w społeczeństwach łowiecko-zbierackich. Prawdopodobnie wymyślili, jak używać ognia, a ponadto myśleli abstrakcyjnie, co zakłada się, ponieważ tworzyli sztukę przez grawerowanie wzorów na znalezionych przedmiotach. Oczywiście była to bardziej sztuka w stylu wytworów upośledzonego dwulatka niż Kaplicy Sykstyńskiej, ale postęp to postęp.

Później, około 700 000 lat temu, pojawił się *Homo heidelbergensis*, a następnie *Homo neanderthalensis*. Ich mózgi były nawet nieco większe niż nasze, a gatunki te przejęły od swoich poprzedników wszystkie umiejętności, w tym używanie narzędzi czy posługiwanie się ogniem. Ponadto nauczyły się budować schronienia, szyc ubrania i polować. Były drapieżnikami na szczycie łańcucha pokarmowego. Za pomocą włóczni o kamiennych grotach zabijały zwierzęta, takie jak jelenie, nosorożce, a nawet mamuty. Obecnie wymarły mamut o masywnym tułowiowi mógł ważyć tyle, co ciężarówka firmy Kenworth.

Wbrew temu, co chcą nam wmówić reklamy ubezpieczeń, przedstawiciele gatunków *Homo heidelbergensis* i *Homo neanderthalensis* nie byli idiotami. Ich imponujące polowania wymagały skoordynowanej pracy zespołowej. Starcie pojedynczego mężczyzny lub samotnej kobiety z mamutem oznaczało pewną śmierć dla każdego mężczyzny lub każdej kobiety. Ale już jako *grupa mężczyzn i kobiet*, zespół współpracujący zgodnie z ustaloną strategią, potrafili wyrządzić poważne szkody. To właśnie wtedy nasi przodkowie zaczęli rozumieć, że połączenie głów w celu rozwiązania wspólnych problemów może pomóc nie tylko przetrwać, lecz także żyć trochę lepiej.

W ten sposób przechodzimy do nas. Nasz gatunek, zwany *Homo sapiens*, chodzi po ziemi od 200 000 do 300 000 lat (w zależności od tego, którego antropologa zapytasz). I jesteśmy zaawansowanym owocem ewolucji — mimo tego, co można zobaczyć w programach reality show, takich jak *Cops* lub którakolwiek z wersji *The Real Housewives*. Wczesny *Homo sapiens* rozwinął złożone narzędzia, języki, miasta, walutę, rolnictwo, systemy transportowe i wiele więcej. I to jeszcze przed całą ludzką historią pisaną, która obejmuje tylko około 5000 lat.

Nowoczesne wygody i udogodnienia, które obecnie najbardziej wpływają na nasze codzienne doświadczenia — a więc samochody, komputery, telewizja, kontrola temperatury, smartfony, skrajnie przetworzona żywność i wiele innych — są dostępne dla naszego gatunku od około 100 lat lub krócej. To mniej więcej 0,03 procent czasu, przez jaki chodzimy po ziemi. Jeśli uwzględnimy wszystkie gatunki *Homo* — *habilis*, *erectus*, *heidelbergensis*, *neanderthalensis* i nas — oraz rozszerzymy skalę czasu do 2,5 miliona lat, wartość ta spadnie do 0,004 procent. Stały komfort jest dla nas, ludzi, czymś zupełnie nowym.

Przez te 2,5 miliona lat życie naszych przodków było przesiąknięte dyskomfortem. Ci ludzie byli stale narażeni na działanie żywiołów. Na zewnątrz było albo za gorąco, albo za zimno, albo za mokro, albo za sucho, albo za wietrznie, albo za śnieżnie. Jedyną ucieczką od warunków atmosferycznych były prymitywne schronienia, takie jak zimna, wilgotna jaskinia wypełniona nietoperzami i szczurami lub dziura wykopana w ziemi i zadaszona gałązkami lub zwierzęcą skórą. Mogła to być także inna prymitywna konstrukcja, która zapewniała schronienie wystarczające do utrzymania człowieka przy życiu, ale niewiele więcej. Dziś większość z nas żyje w temperaturze ok. 20 stopni i doświadcza warunków atmosferycznych tylko podczas dwóch minut, które zajmuje nam przejście przez parking lub ze stacji metra do biura. Amerykanie spędzają obecnie około 93% czasu w zamkniętych pomieszczeniach z kontrolowaną temperaturą, a bez klimatyzacji nie istniałyby całe miasta, na przykład Phoenix czy Las Vegas.

Pierwotni ludzie byli ciągle głodni. Hadza — tanzańskie plemię łowiecko-zbierackie, które żyje podobnie do naszych pierwotnych przodków — nieustannie narzeka antropologom na brak pożywienia. I nie chodzi tu o bezrefleksyjny apetyt pojawiający się po obejrzeniu programów kulinarnych. Członkowie tego plemienia doświadczają intensywnego, uporczywego głodu.

Wcześni ludzie z pewnością nie mieli stałego, łatwego dostępu do żywności o dużej zawartości kalorii. Musieli albo przejść wiele kilometrów, aby znaleźć odpowiednie miejsce do wykopania pokarmu głęboko z ziemi, albo zerwać owoce z drzewa. Inna możliwość to zmierzenie się

ze zwierzętami, zarówno małymi, jak i ogromnymi. Do dziś Hadza są nieustannie żądleni przez roje pszczoł, gdy zbierają miód, który jest przysmakiem plemienia. Prawie 80 procent kości neandertalczyków wykazuje oznaki, że ich właściciele zostali okaleczeni lub wręcz zabici przez zwierzęta. Teraz możemy zamówić dostawę w aplikacji lub podjechać do supermarketu i kupić wszystko — od miodu w uroczym plastikowym pojemniku z misiem, po mięso zapakowane w plastikową folię — i mieć prawie całkowitą pewność, że taka wyprawa nie zakończy się poważnym uszkodzeniem ciała.

Kiedy nasi przodkowie nie szukali pożywienia lub nie byli miażdżeni przez mastodonty, mieli długie chwile bezczynności, kiedy to mogli leniuchować godzinami dziennie. Musieli coś robić, aby zabić nudę.

Ludzie ci pozwolili umysłom błądzić i musieli wykazać się kreatywnością oraz polegać na sobie nawzajem w poszukiwaniu rozrywki. Jak ujęła to moja ówczesna cudownie szczerą dziewczyna, a obecnie żona, kiedy wybraliśmy się na kemping na początku naszego związku: „Tematy do rozmów skończyły nam się w ciągu trzech godzin, a został nam cały dzień”. Dopiero w latach 20. XX wieku, wraz z rozpowszechnieniem się radia, pojawiła się dostępna w pełnym wymiarze godzin bezmyślna ucieczka od nudy. Później, w latach 50., pojawiła się wielka telewizja. Wreszcie 29 czerwca 2007 roku dzięki iPhone’owi nuda została uznana za wymarłą. A wraz z nią wyginęły wyobrażenia i głębokie więzi społeczne.

Kiedy nasi przodkowie nie siedzieli i nic nie robili, pracowali bardzo, bardzo ciężko. Hadza ćwiczą 14 razy więcej niż przeciętny Amerykanin. Poruszają się szybko i intensywnie przez około 2 godziny i 20 minut dziennie. Przy czym, żeby było jasne, to, co robią, nazywa się po prostu „życiem”, a nie „ćwiczeniami”. Pierwotni ludzie chodzili lub biegali kilometrami w poszukiwaniu wody i pożywienia. W rzeczywistości powodem, dla którego ludzkie ciało jest zbudowane tak, a nie inaczej — z wysklepionymi stopami, długimi ścięgnami w nogach, gruczołami potowymi i nie tylko — jest to, że ewoluowaliśmy, by gonić zdobycz. Ścigaliśmy i tropiliśmy zwierzę przez wiele kilometrów, aż padło z wyczerpania spowodowanego przegrzaniem. Następnie zabijaliśmy je, oprawialiśmy i nieśliśmy z powrotem do obozu. Gdy zdobycz była zbyt ciężka, by ją unieść, nasi przodkowie zwijali obóz i przenosili się do miejsca, gdzie leżało jedzenie.

Zmagali się ze stresem. Z mnóstwem stresu. Jeśli nie znaleźli pożywienia, umierali. Gdy lew zdecydował, że chce ich jedzenia, umierali (albo uciekali lub zostawali okaleczeni). Jeżeli znaleźli się zbyt daleko od wody, umierali. Gdy nadeszły gwałtowne zjawiska pogodowe, umierali. Kiedy dostali infekcji, umierali. Jeśli potknęli się i złamali nogę, umierali. I tak dalej, i tak dalej.

Oczywiście, współcześni ludzie też są zestresowani. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Ale nie cierpimy z powodu ostrego stresu, który dotykał ludzi przez miliony lat. Większość z nas nie doświadcza stresu fizycznego, takiego jak uczucie silnego głodu czy wyczerpanie z powodu braku żywności, noszenia ciężkich ładunków lub narażenia na przeróżne zarazki i gwałtowne wahania temperatury. Nie cierpimy również z powodu stresu psychicznego związanego na przykład z zastanawianiem się, skąd wziąć następny posiłek, strachem przed uzbrojonymi w kły drapieżnikami lub obawą, że małe skaleczenie może doprowadzić do infekcji i zabić nas w ciągu tygodnia. W rzeczywistości pandemia COVID-19 była prawdopodobnie pierwszym momentem, w którym wielu z nas poczuło zapomniany stres i zdało sobie sprawę, że ludzie nadal mogą być bezsilni wobec świata przyrody.

Dla większości współczesnych Amerykanów „stres” to często stres typu: „Przez te korki spóźnię się na zajęcia jogi”. Albo: „Czy mój sąsiad zarabia więcej ode mnie?”. Albo: „Przygotowanie tego arkusza kalkulacyjnego zajmie całą wieczność”. Albo: „Jeśli moje dziecko nie dostanie się do prestiżowej szkoły, nasze życie przestanie mieć sens”. To stres rozwiniętego świata.

Dlatego też wielu uczonych pisało o tym, że świat, jako całość, się poprawia. Wskazują oni, że ludzie żyją dłużej i lepiej, zarabiają więcej pieniędzy i są mniej narażeni na morderstwo lub głód niż kiedykolwiek wcześniej. Nawet najbiedniejsi Amerykanie są dobrze sytuowani w porównaniu z wcześniejszymi pokoleniami. I tak, wiele liczb, danych i wykresów rzeczywiście sugeruje, że świat jest lepszy. Oczywiście, że świat jest lepszy!

Jest jednak pewien haczyk — ponieważ nasi przodkowie radzili sobie z tak dużym dyskomfortem, było wiele rzeczy, z którymi *nie* musieli się zmagać. Chodzi mi o najbardziej palące problemy, z którymi boryka się obecnie współczesna cywilizacja. Problemy, które sprawiają, że życie wielu z nas staje się bardziej niezdrowe, nieszczęśliwe i krótkie, niż mogłoby być.

Dzięki nowoczesnej medycynie przeciętny człowiek żyje dziś dłużej niż kiedykolwiek wcześniej. Dane pokazują jednak, że większość z nas przeżywa dużą część naszych lat w złym stanie zdrowia i wymaga wspomaganie w postaci leków oraz maszyn. Długość życia może wzrosnąć. Jednak długość życia w zdrowiu maleje.

32 procent Amerykanów ma nadwagę, a 38 procent jest otyłych. Osiem procent spośród tych ostatnich należy do grupy skrajnie otyłych. To sprawia, że łącznie 70 procent z nas waży za dużo. Prawie jedna trzecia Amerykanów ma obecnie cukrzycę lub stan przedcukrzycowy. Ponad 40 milionów ma problemy z poruszaniem się, które utrudniają dotarcie z punktu A do punktu B. Choroby układu krążenia zabijają jedną czwartą z nas. Te wszystkie problemy medyczne aż do XX wieku w zasadzie nie występowały.

Obecnie ludzie coraz częściej cierpią też na choroby związane z rozpaczą: depresję, stany lękowe, uzależnienia i samobójstwa. Liczba zgonów spowodowanych przedawkowaniem w ciągu ostatnich dwóch dekad wzrosła ponad trzykrotnie, a przeciętny Amerykanin jest obecnie bardziej narażony na samobójstwo niż kiedykolwiek wcześniej. Dowody sugerują, że przez prawie całą historię ludzkości samobójstwa niemal się nie zdarzały. A na przykład w moim roczniku z uczelni, liczącym 400 osób, od czasu otrzymania dyplomów każdego roku z powodu przedawkowania lub samobójstwa umierało od 1 do 3 osób.

Te choroby związane z rozpaczą spowodowały w latach 2016, 2017 i 2018 spadek średniej długości życia w USA. Jest to sytuacja niespotykana od okresu między latami 1915 a 1918, kiedy to I wojna światowa i pandemia grypy hiszpańskiej wspólnie wywołały falę zgonów.

Tak więc rzeczywiście nie musimy radzić sobie z niewygodami takimi jak zdobywanie pożywienia, duża ilość intensywnego ruchu każdego dnia, odczuwanie głębokiego głodu i narażenie na działanie żywności.

Ale musimy radzić sobie z efektami ubocznymi naszego komfortu — długoterminowymi problemami ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Brakuje nam fizycznych zmagania, takich jak konieczność ciężkiej pracy na nasze utrzymanie. Mamy zbyt wiele sposobów na znieczulanie się, na przykład jedzenie na poprawę humoru, papierosy, alkohol, tabletki, smartfony i telewizja. Jesteśmy oderwani od rzeczy, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i żywi, takich jak więzi, przebywanie w świecie przyrody, wysiłek i wytrwałość.

Wydaje się, że wiemy, iż *coś* jest nie tak. Jeden z sondaży wykazał, że tylko 6% Amerykanów uważa, że świat się poprawia. Część antropologów twierdzi, że ludzie byli szczęśliwsi przez wszystkie wieki aż do około 13 000 lat temu. Mieli wtedy prostsze potrzeby, które łatwiej było zaspokoić, a także byli bardziej zdolni do życia tu i teraz.

Komfort i udogodnienia są świetne. Ale nie zawsze poprawiały nasz najważniejszy wskaźnik — szczęśliwe lata przeżyte w zdrowiu. Być może egzystencja *wyłącznie* w coraz bardziej przesadnie wygodnym, nadmiernie zabudowanym środowisku i *ciągłe* uleganie popędowi do komfortu ma niezamierzone efekty uboczne i sprawia, że przeoczamy głębokie ludzkie doświadczenia. W naszym życiu nie ma już warunków, w których ludzie ewoluowali, ani doświadczeń, które mieli w przeszłości. Niewątpliwie nas to zmieniło, często nie na lepsze.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Nasze życie jest wygodne i bezpieczne. Ale czy na pewno czujemy się zdrowi i szczęśliwi, przebywając niemal cały czas w przytulnych domach ze zbyt dużą ilością jedzenia i nie odczuwając jakiegokolwiek dyskomfortu? Ewolucyjnie jesteśmy przystosowani do nieustannego stawiania czoła wyzwaniom. Czy możliwe, że ciągle życie w komforcie jest przyczyną powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym?

Ta książka jest fascynującym zapisem śledztwa, które prowadzi do zaskakującego wniosku: odpowiednio użyta moc dyskomfortu przyczynia się do poprawy zdrowia i zwiększenia poczucia szczęścia. Dzięki tej niezwyklej lekturze przekonasz się, jak można odnieść starożytne japońskie praktyki do treningu najlepszych sportowców, a także że natura testuje naszą fizyczną i psychiczną wytrzymałość, równocześnie zwiększając kreatywność i poczucie sprawczości. Dowiesz się, jak wygląda wielotygodniowa wyprawa myśliwska na odległe pustkowia Alaski i ile wewnętrznego spokoju przynosi ekstremalny powrót do natury. Otrzymasz od ekonomisty z Oksfordu i buddyjskiego przywódcy trudną lekcję o śmierci i szczęściu. Tę książkę możesz potraktować jako niesamowitą opowieść, w rzeczywistości jednak jest czymś dużo ważniejszym: wezwaniem do wyjścia ze strefy komfortu i odkrycia swojej dzikiej natury!

Oto nowa ścieżka do zdrowia, kondycji i rozwoju osobistego!

— MELISSA URBAN, CEO W WHOLE30

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1336-3



9 788328 913363

cena: 59,90 zł