

Jarosław Gibas

Nie daj sobie wejść na głowę

Jak pozostać sobą
w kulturze zapier**lu

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.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Zdjęcie autora na skrzydełku: Radosław Kazimierczak

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie?niedaj>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9544-2

Copyright © Helion S.A. 2022

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Zamiast wstępu	5
1. Kultura zapierdolu	7
2. Presja szczęścia	27
3. Toksyczna pozytywność	47
4. Afirmacja hiperaktywności	67
5. Deprecjacja przeciętności	89
6. Uniwersum narracyjne	109
7. Iluzja nieśmiertelności	131
8. Dyktat ekstrawersji	153
9. Duchowość zastępcza	173
10. Słabość jako siła	193
Zamiast zakończenia, czyli 10 przykazań buntownika	209
Bibliografia	213

Afirmacja hiperaktywności

Kiedy słyszymy zwrot „kultura zapierdolu”, w pierwszym skojarzeniu uznajemy, że głównym obszarem, w którym doświadczamy określonej w ten sposób presji, jest nasza aktywność zawodowa. Jak wiemy z poprzednich rozdziałów, to niepełna prawda, bo owa kultura generuje cały wachlarz zjawisk pobocznych, które są z nią albo bezpośrednio związane, albo też mają to samo źródło. I właśnie makabrycznym reprezentantem tego drugiego rodzaju związania jest zjawisko, które nazwałem afirmacją hiperaktywności. Jest to rodzaj z jednej strony społecznej presji na nadreprezentację stanu aktywności w kontrze do jej braku, a z drugiej strony gloryfikowanie aktywności przypisywaniem do niej możliwości znalezienia sensu w tym, by nie marnować przydzielonego nam życiowego czasu. Ostatnio zobaczyłem jeden z odcinków³³ vloga znanego za oceanem youtubera Clarka Kegleya, który jak dotąd zaskarbił sobie uwagę prawie miliona subskrybentów i który dowodzi, że wymówka składająca odpowiedzialność za to, że ludzie nie realizują swoich planów, na tłumaczenie, że są zbyt zajęci, jest, delikatnie mówiąc, nietrafiona, bo przecież dysponujemy olbrzymią ilością wolnych godzin. Kiedy bowiem

³³ <https://youtu.be/Lv-GpHBbY88>.

pominiemy 33% czasu doby przeznaczonego średnio na sen, 29% na zawodową pracę, to zostaje nam jeszcze w ciągu roku ponad 3300 godzin na to, byśmy się wreszcie wzięli za siebie. Clark ma oczywiście rację, ale jego przekaz traci właśnie afirmacją hiperaktywności, która bardzo często w tego typu myśleniu nam umyka. Znajduje się tu bowiem pewna ukryta idea, w której czujemy presję, by wykorzystać każdą dostępną godzinę, każdy skrawek czasu wyłącznie na jakiś rodzaj aktywności, który docelowo ma nam ułatwić znalezienie w życiu sensu. Ale tak naprawdę dzieje się dokładnie odwrotnie, bo hiperaktywność, czyli obłożenie każdego skrawka czasu jakąś działalnością, nie przybliży nas do znalezienia sensu, a jedynie do coraz bardziej z biegiem życia nieznośnego poczucia bezsensu. Uznajemy więc, że kiedy jesteśmy odpowiednio aktywni i wykorzystujemy każdy moment na to, by coś robić, to jednocześnie wiemy bardziej pełne i udane życie. Ten iluzoryczny motywacyjny przekaz możemy również usłyszeć od naszych rodzimych motywacyjnych naganiaczy, którzy przestrzegają nas przed olbrzymim marnotrawstwem życia pod postacią nawet chwilowego nicnierobienia. Gdybyśmy prześledzili, jaki sposób spędzenia dnia nam proponują — często pokazując to na własnych przykładach — to prawdę powiedziawszy, nie wyobrażam sobie lepszej definicji piekła za życia. Powinniśmy zgodnie z tym przekazem wstawać co najmniej o piątej rano, żeby zdążyć pomedytować, zrobić dwieście pompek, zapisać informacje, które pozyskaliśmy dzięki świadomemu śnieniu, wziąć koniecznie lodowaty prysznic, przebiec co

najmniej trzy kilometry, a wszystko po to, żeby usiąść przed ekranem komputera już o szóstej, by wraz z innymi wysłuchać kilku motywacyjnych cytatów. Potem już mamy z górki: siłownia, basen, praca, zajęcia w klubie krav magi, potem prysznic (no jasne, że lodowaty), nauka kantońskiego, kurs smażenia bretońskich placków, romantyczna kolacja we dwoje, słuchanie trzech audiobooków naraz, przeczytanie kolejnego podręcznika sukcesu Briana Tracy'ego, zrobienie sobie sesji zdjęciowej na Instagrama itd., itp. Wymieniać można by jeszcze długo, ale pamiętajmy, że to wszystko musi się wydarzyć w ciągu 24 godzin, inaczej naszego życia — według mówców motywacyjnych — nie będziemy mogli uznać za udane. I niestety — jakkolwiek złowieszczo to brzmi, nie zauważamy nawet, kiedy w naszym życiu poddajemy się takiej wizji siebie. A poddajemy się jej na tak wczesnych etapach życia, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Jeśli — posługując się terminologią modelu transpersonalnego³⁴ — wykorzystamy wyobraźnię, by zobaczyć swoją własną aktywność na planach dwóch osobowości: aktywnej i pasywnej, to zwróćmy uwagę na dość szczególny fakt. Otóż osobowość aktywna (czyli ta, która jest demiurgiem naszego działania) jest promowana od najwcześniejszych lat, zaś osobowość pasywna (czyli ta, która ma stanowić dla osobowości aktywnej zdrową równowagę) jest deprecjonowana. Już jako dzieci przecież słyszymy zaklęcia w stylu: „nie leń się!”, „rusz się!”, „zajmij się

³⁴ Jarosław Gibas, *Model transpersonalny*, Instytut Tathata, 2017.

czymś”. Bo kiedy tak siedzimy beczynnie, to zdajemy się drażnić nasze otoczenie zatroskane tym, co z nas wyrośnie — bo że wyrośnie z nas coś okropnego, nie ulega wątpliwości. Wydaje się, że brak aktywności niepokoi nasze otoczenie, a kiedy zaczynamy być aktywni, to sam ten fakt wystarczy, by uznać, że wszystko z nami w porządku. I co najważniejsze — w ten sposób zostajemy zakodowani, że sama aktywność jest wartością, a nie jej jakość, cel czy osiągnięcie zakładanego pozytywnego wyniku. Czyż nie słyszeliśmy w naszym życiu kolejnej magicznej formuły, w której ktoś kwituje wysiłki jakiejś osoby w pracy nad sobą słowami: „ale przynajmniej coś ze sobą robi” lub „no, przynajmniej się stara”. A to wskazuje, że ewentualny poziom głupoty i bezsensowności tych starań w tej perspektywie nie ma tak naprawdę znaczenia. Znaczenie ma wyłącznie to, byśmy swoim brakiem aktywności nie drażnili naszego społecznego środowiska, które ocenia naszą życiową przydatność, a więc również domniemaną sensowność wyłącznie po tym, czy wykonujemy jakąś ruchową motorykę. I to w zupełności wystarcza, by dać nam spokój i nie przywalać się o to, że jesteśmy społecznym darmozjadem. Jednak za tą promocją aktywności i deprecjacją pasywności może kryć się coś więcej niż tylko pogoń za sensownością i uniknięcie poczucia bezsensu swojego istnienia, bo w moim przekonaniu mamy tu do czynienia przede wszystkim z ucieczką przed samym sobą. Przed spotkaniem siebie w bezruchu, w ciszy, w której być może otwierają się drzwi do naszego wnętrza, a na przejście nimi po prostu często nie jesteśmy gotowi. Zatem zagłuszamy

tę ciszę aktywnością, hałasem, szumem, które towarzyszą zawsze jakiemuś działaniu. Kiedy coś się dzieje, kiedy jesteśmy w ruchu, to jednocześnie nie jesteśmy narażeni na konfrontację z tą wewnętrzną częścią siebie, na konfrontację, na którą nie jesteśmy gotowi. Pamiętam pewne wydarzenie — zdaje się, że sprzed zgoła ośmiu lat. Otóż prowadziłem wtedy szkolenie dla pewnej firmy, a jeden z modułów poświęcony był technikom uważności. W trakcie tego modułu zaproponowałem uczestnikom szkolenia krótką, zaledwie trzyminutową medytację, w której ich zadaniem miało być przećwiczenie możliwości nielgnięcia i odpuszczania. Jakakolwiek myśl czy emocja — cokolwiek pojawi się w głowie — ma zostać pozostawiona samej sobie, zaś uczestnik stara się utrzymać w roli jedynie bezstronnego obserwatora rejestrującego, jak myśli czy emocje pozbawione intencji samoistnie przemijają. Mniej więcej po minucie tego ćwiczenia jedna z uczestniczek nagle zerwała się na równe nogi i wybiegła z sali. Oczywiście pobiegłem za nią, by sprawdzić, czy coś złego się nie wydarzyło. Okazało się, że nie była w stanie znieść... samej siebie w ciszy umysłu. Nie była w stanie wytrzymać nawet jednej chwili w konfrontacji z po raz pierwszy w jej życiu uspokojonym umysłem. Ten stan tak ją przeraził, że postanowiła przerwać ćwiczenie i nie kontynuować już udziału w moim szkoleniu.

Czy powyższy przykład oznacza, że cisza bezczynności — nie tylko ciała, ale przede wszystkim umysłu — może być dla wielu ludzi na tyle silnie dyskomfortowym doświadczeniem, że za wszelką cenę usiłują go uniknąć? Skoro tak, to nawet trudno

sobie wyobrazić, jak koszmarnie negatywną paletę emocji taki stan może w nich uruchomić, skoro tak panicznie się przed nim bronią. Ale nie chodzi tutaj wyłącznie o emocje — takie jak dobrze nam znane poczucie winy wynikające z przyłapania samego siebie na akcie bezczynności czy poczucie wstydu, niepokoju lub utraty znaczenia. Chodzi tu przede wszystkim o strach przed zetknięciem z czymś głębszym niż to, do czego się do tej pory przyzwyczailiśmy, postrzegając samych siebie w świecie. W świecie, który uznaje, że aktywność jest jedynym antidotum na nieprzydatność. Bo kiedy zastygamy na chwilę w bezruchu, sami sobie wydajemy się mało przydatni. Zaś najlepszym dowodem potwierdzającym tę ideę jest afirmacja myślenia na rzecz deprecjacji stanu bezmyślenia. Bo przecież kiedy wychowujemy się w kartezyjańskim paradygmacie myślenia wartościującego i udowadniającego sens naszego istnienia, to jednocześnie zostajemy zaprogramowani, że wartość może być wyłącznie związana z myśleniem. I to dlatego jest nam, przedstawicielom kultur zapierdolu, przynależnym przede wszystkim do dziedzictwa zachodniego świata, tak trudno przewartościować sens swojego istnienia w taki sposób, by odnaleźć wartość w medytacji, która w swoim fundamencie ujmuje wartości myśleniu. A zatem tak jak uciekamy od niemyślenia, stawiając znak równości pomiędzy stanem, w którym nie identyfikujemy się z naszymi myślami, a bezmyślnością, tak samo gloryfikujemy aktywność, nadając jej wartość w opozycji do braku aktywności, której wartości nie chcemy dostrzec. I tak jak nawykowo uciekamy od konfrontacji z samymi sobą w świat

tysięcy myśli, które w najlepsze hasają nam pod kopułą, tak samo uciekamy w aktywność, poszukując w niej sensu naszego istnienia i jednocześnie nie dostrzegając, że sama aktywność jeszcze nie oznacza sensu, tak jak sam brak aktywności niekoniecznie musi być związany z tego sensu utratą. Co więcej, ten rodzaj myślenia na tyle mocno utkwiał w naszym postrzeganiu nas samych w świecie, że aplikujemy go kolejnym pokoleniom, by od najmłodszych lat przyzwyczajając je do tej aktywnościowej iluzji. Zapewniamy więc dzieciom niezliczone ilości zajęć pozalekcyjnych, kursów, korepetycji, treningów i innych atrakcji, byle tylko wypełnić im dzień. W ten sposób czynimy im to samo, co czynimy naszym umysłem, zaśmiecamy ich naturalną przestrzeń stertą aktywności, by odsunąć od nich konieczność odnalezienia bliskości relacji, która nie musi być podkreślana żadną aktywnością. Trochę to przypomina jakże częstą strategię rodziców nieradzących sobie z nawiązaniem właściwej relacji ze swoimi dziećmi, którzy uznają, że zainteresowanie, bliskość i spędzenie czasu razem da się kupić. Uznają, że rzeczywistą głęboką więź może zastąpić zasponsorowanie łakoci, rozrywek czy wręcz wypłata kieszonkowego. Im jednak więcej aktywności jest w ten sposób kupowanej i prowokowanej, tym bardziej w danej relacji zmniejsza się udział samej obecności i doświadczania siebie. Problem jednak w tym, że wyłącznie to, a nie wspólne zjedzenie pizzy czy zasponsorowanie zakupu nowego telefonu, buduje więź i bliskość. Bliskości nie zastąpi żaden bankomat, nawet taki, w którym kasa nigdy się nie kończy.

Dokładnie w ten sam sposób działa nasz imperatyw aktywności, bo stanowi zastępstwo bliskości. Tyle że tutaj chodzi o bliskość z samym sobą, która tak naprawdę jest niezbędna do znalezienia sensu własnego istnienia. Kiedy jej nie ma, sens umyka, a każda kolejna aktywność jedynie wzmaga pogoń za nim, nigdy tak naprawdę go nie dosięgając. Tymczasem kiedy rozejrzemy się dookoła i przyjrzymy na przykład naturze, to szybko odkryjemy, że proporcje aktywności do jej braku są rozłożone zupełnie inaczej, niż nam proponuje społeczeństwo. Lwy, tygrysy czy lamparty oddają się wzmożonej aktywności tylko w sytuacji, gdy należy upolować obiad, a resztę czasu swojego życia trwonią, wylegując się w trawie, trawiąc spożyty posiłek i odganiając się ogonem od much. Natura nie promuje hiperaktywności, a wręcz przeciwnie. Na każdym kroku pokazuje nam, że sporą przewagę czasową ma zawsze pasywność. Czyż nie jest tak, że jednak mamy dużo więcej oceanicznych dni spokoju niż dni, w których szaleje sztorm? Czy twój pies wyłącznie zaiwania po domu w szale zabawy, czy jednak większość czasu leży i podsypia? Mój pies raczej przez większość czasu wyleguje się albo w swoim ulubionym koszyku, albo na moich kolanach — powiedziałbym nawet, że wysoka aktywność zajmuje mu zaledwie 10% całości czasu, i jak tak mu się przyglądam, to nie wygląda na specjalnie nieszczęśliwego. A zatem dominacja osobowości aktywnej nad osobowością pasywną w rozkładzie naszej dziennej aktywności raczej nie jawi się jako zgodna z naturą.

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 

Ile razy zdarzyło Ci się słyszeć magiczną formułę „musisz się zmienić”? Sto razy, dwieście? A może — bądźmy w końcu do bólu szczerzy — wiele tysięcy razy? To najczęściej wypowiedzana mantra. Trafia do naszych uszu z tak wielu stron, że pewnie łatwiej byłoby znaleźć osoby, które nigdy tak do nas nie powiedziały. Bo przecież „potrzeba zmiany” jest jak karabin, wymierzony w nas przez całe życie.

A co ma być celem tej zmiany? Dopasowanie się do powszechnie obowiązującej narracji, której fundamentem jest zjawisko określane już dzisiaj oficjalnie kulturą zapierdolu. Mamy wierzyć, że wartość leży w wysiłku włożonym w pracę, a nie w jej efektach. W to, że niezależnie od okoliczności powinniśmy być zawsze pogodni, uśmiechnięci, pełni pozytywnych myśli i oczywiście hiperaktywni. W to, że przez całe życie trzeba gonić szczęście, które odnajdziemy w posiadaniu kolejnych przedmiotów czy pokonywaniu szczebli społecznego lub zawodowego awansu, a także powstrzymywaniu za pieniądze naturalnego procesu starzenia się. W to, że jedyną wartością jest wyjątkowość, którą musimy udowodniać, starając się bardziej od innych — w przeciwnym razie stajemy się przeciętni, co w kulturze zapierdolu jest gorsze od niewybaczalnego grzechu. Jest rozczarowaniem.

Jeśli w to uwierzymy, nasze życie prędzej czy później stanie się puste, a wszelkie poszukiwania jego sensu będziemy próbowali zastąpić pseudomedytacją spod znaku „wyobraź sobie, że nie masz problemów”. Problem w tym, że dopiero po jakimś czasie się zorientujemy, jak wielka to ściema. Najlepszym wyjściem jest wybór mniejszego zła: jak najszybciej zdać sobie sprawę z tej ściemy — i się jej nie poddawać. To lepsze niż obudzić się któregoś dnia z ręką w nocniku.



onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9544-2



9 788328 395442

sensus

Cena: 49,00 zł