

Jacek Studziński

NIEPORADNIK

Wydanie drugie, zmienione
© Jacek Studziński, 2026

Karolowi Prussakowi.

Podziękowania

Ta książka nie miałaby szansy powstać bez pomocy wielu osób, które wsparły mnie w procesie pisania – zarówno uwagami, krytyką, jak i pieniędzmi.

Tym, którzy zaufali, że mogę dowieźć produkt w postaci pełnometrażowej książki i dali mi chwilę oddechu na jej dokończenie – z głębi serca dziękuję.

W szczególności podziękowania kieruję do “founderów”:

Radka Płużyńskiego, Marcina Wiącka, do Magdy Wrony i Rafała Rodaka: macie zarezerwowany własny, dedykowany rozdział.

Dla Basi Puczyłowskiej, Ani Sowińskiej, Gosi Puchlak, Natalii Włodarskiej, Maćka Sobieszka, Adama Frąckowiaka, Małgosi Wilewskiej i Agi Kruk oraz społeczności ThePolacy – \$Miłość i wdzięczność ogromna.

Część 1: Sztuka wyciągania błędnych wniosków ze złych decyzji

1. Wstęp do wydania drugiego
2. Cierpienie nie uszlachetnia
3. Ambicje garbatego (Efiates, Kain, Anakin) – Rozdział o archetypach, który świetnie tłumaczy mechanizm zawiści i nieadekwatnych oczekiwań wobec świata.
4. Bóg mnie opuścił / Bóg mnie wybrał
5. Jebać mnie! Jebać wszystkich!

Część 2: Sztuka nieradzenia sobie w ogóle

1. Wyszło jak wyszło (FUBAR)
2. Tak czy owak dostaniesz w ryj
3. Litania nonsensu

Część 3: Robienie tego, co należy

1. Entropia (Dlaczego wszystko się psuje samo)
2. Odpowiedzialność tylko za to, co w zasięgu ręki

Wstęp do wydania drugiego

“NIEPORADNIK” w pierwszej wersji był pisany w pośpiechu i lekkiej desperacji. Po roku bez pracy i jakiegokolwiek źródła dochodu, opowiedziałem sobie historię J.K Rowling i postanowiłem skupić się na pisaniu, z nadzieją na niewiarygodny obrót spraw i ostateczne wyjście z wszelkich problemów.

Ale popełniłem ogromny, strategiczny błąd. Pomiąłem wszelkie zasady psychologii społecznej i budowania przekazu. A przez to NIEPORADNIK stał się trochę swoim własnym dowodem.

Jak mi miało wyjść, skoro skupiłem się na porażce?

To nie jest książka o porażce.

To tak naprawdę, quite po prostu, najlepsza instrukcja szczęścia, jaką znam.

NIEPORADNIK to książka o tym, jak być szczęśliwym – porzucając koncepcję szczęścia.

“Co ty wiesz o szczęściu?”

Pamiętam – i jest to wspomnienie bardzo smutne – jedne urodziny. Nie napiszę, że pamiętam je wyraźnie – bo wspomnienia moje są na pewni skrzywione oglądaniem starych kaset VHS, na których matka serwuje tort z papierosem w ustach i laurki, w których życzę babci “żebyśmy wszyscy się kohali”.

Mama postawiła przede mną tort z płonącymi świeczkami. Miałem je zdmuchnąć i pomyśleć życzenie. Po czterdziestu latach mogę ci powiedzieć, co to było.

“Chcę być szczęśliwy”.

Kiedy po raz pierwszy w życiu zobaczyłem meteor i nauczyłem się, że od “spadającej gwiazdy” też można sobie czegoś życzyć – znowu jedynym, co przyszło mi do głowy było “Chcę być szczęśliwy”.

Nawet John Lennon potwierdzał moje głupie życzenie w słynnej anegdocie. Nauczycielka zapytała:

- Kim chcecie zostać kiedy dorośnięcie? A młody Johnny odparł:
- Chcę być szczęśliwy.
- Och, Johnny, chyba nie rozumiesz pytania.
- Chyba to pani nie rozumie życia.

Zgodnie z zasadą wszystkich możliwych systemów religijnych, modlitwy, afirmacji, Huny, prawa przyciągania i Rolling Stones¹ – dostałem dokładnie to, czego potrzebowałem, być stać się szczęśliwym.

Teraz brakuje mi już tylko kasy.

Fakty są takie, że półki puchną od wszelkiego rodzaju poradników, z każdego odbiornika wylewają się mądrości na temat szczęśliwego życia i benefitów diet oraz ćwiczeń. A jednocześnie statystyki samotności, depresji i zaburzeń rosną jak nigdy dotąd.

Jakbyśmy hurtem wszyscy powariowali.

Jakby między dobrymi radami i praktykami, a egzekucją i wynikami istniała ujemna korelacja.

Jakby to była reguła.

A przy okazji ludzie, świadomi tej korelacji, uparcie kupują kolejne poradniki, obiecujące im, że tym razem to już na pewno.

I wszystkie definiują szczęścia tak samo: sikor, tatuaże, Bentley, willa, Tulum.

Ludzie!!! Nie ma tylu willi ani Bentleyów!!!

¹ “You can’t always get what you want, but [...] you can get what you need”

I tak przez kolejne czterdzieści lat dostawałem dokładnie to, czego potrzebowałem, aby znaleźć szczęście – bezustanny wpierdol od siebie samego.

Od mojej własnej niezdiagnozowanej duszy. Od jej pojebanych wyborów.

Wyborów, które doprowadziły do późnego rozpoznania ADHD, zaburzenia NPD i C-PTSD.

Aż wreszcie coś przeskoczyło. W zeszłym roku rozprawiłem się z wczesnodziecięcą traumą, wiecznym wkurwieniem i auto-sabotażem. Odnalazłem pokorę i boga.

Odnalazłem prawdę o sobie, znalazłem swój rytm, naturę i płynącą z tego zgodę na życie.

Ale po drodze musiałem stracić wszystko.

“Nieporadnik” ma zatem trzy części, prowadzące od robienia za dużo, przez nierobienie nic, po robienie tego - i tylko tego - co należy.

Nie znam żadnej książki, piosenki, filmu ani warsztatu rozwojowego, który zmienił moje życie.

I nie mówię tego z pozycji dumy ani cynizmu.

Mówię to jak ktoś, kto naprawdę szukał. Czytał. Słuchał. Zachwycał się. Próbował „wdrażać”.

Ale mięśnie nie rosną od czytania o ćwiczeniach.

Rosną od używania.

“W teorii, nie istnieje różnica między teorią i praktyką.
Ale w praktyce istnieje.” — Yogi Berra

Dlaczego więc mielibyśmy wierzyć, że dojrzałość emocjonalna, odpowiedzialność, pokora, samoświadomość czy zdolność do miłości rosną od przeczytania książki?

To byłby bardzo wygodny model świata, co?

Jeżeli ta książka ma w ogóle jakiś sens, to tylko taki, że żeby przestać być ofiarą losu, trzeba zobaczyć, co robisz.

Zanim zrobisz więcej. Zanim zrobisz za dużo.

Bo największym problemem nie jest to, że popełniamy błędy. Problemem jest to, że błędnie rozumiemy, co było błędem.

Ta książka jest dla ludzi skrzywdzonych, winnych, wściekłych, zmęczonych – wszystkich, którzy chcieliby, żeby “ktoś się wreszcie zmienił”.

Czyli właściwie dla wszystkich.

Dla tych, którzy nienawidzą wszystkich.

Dla tych, którzy uważają się za lepszych.

Dla kompletnie bezradnych. I dla zupełnie wyjątkowych.

Choć, paradoksalnie, być może najbardziej błogosławiony jest ten, kto odkrył prawdziwą granicę swojej niemocy.

Bo kiedy naprawdę zrozumiesz, jak bardzo nic nie możesz, pojawia się szansa, że zobaczysz, co jednak możesz.

To przyjdzie później. Na końcu.

Ale nie obiecuję.

Zacniemy od czegoś prostszego.

Od historii ludzi, którzy bardzo chcieli. I bardzo się starali.

I właśnie dlatego wszystko poszło źle.

CZĘŚĆ PIERWSZA

**SZTUKA WYCIĄGANIA
BŁĘDNYCH WNIOSKÓW
ZE ZŁYCH DECYZJI**

Cierpienie nie uszlachetnia

Cierpienie napierdala.
Cierpienie zapada w pamięć.
Cierpienie wymaga narracji.

Ale nie ma żadnej gwarancji, że czeokolwiek uczy.
Bardziej tworzy potrzebę sensu. Wytłumaczenia.

A potrzeba sensu jest jednym z najniebezpieczniejszych
napędów ludzkiego myślenia.
Bo sens trzeba czymś wypełnić. I jeżeli nie rozumiesz, dlaczego
coś się wydarzyło, bardzo szybko wymyślisz po co.

I to „po co” prowadzi dalej.
Prosto w kolejne decyzje.
Prosto w kolejne konsekwencje.
Prosto w kolejne rozczarowanie.

Cierpienie zmienia umysł, cierpienie zmienia mózg.
Cierpienie trwale zmienia sposób myślenia – od tego, na co
kierujesz swoją uwagę, przez to, w jaki sposób to analizujesz, aż
po decyzje i działania.
I oczywiście konsekwencje tych działań, przyjęte,
przeanalizowane i zinterpretowane przez pryzmat... cierpienia.

Cierpisz, bo czujesz się inna lub inny.
Cierpisz, bo cię nie doceniają. Nie szanują. Dokuczają.
Cierpisz, być może fizycznie. Na ciągły ból, duszności, alergię.
Cierpisz z powodu polityki i sytuacji na świecie.

Psychologia uczy, że każdy ludzki popęd, poza pobudzeniem
seksualnym, dąży do zaspokojenia. Głód wywołuje chęć jedzenia,
pragnienie – picia, chłód – ciepła i tak dalej.

Ale życie sugeruje, że mamy jeszcze jeden samonapędzający się
popęd.
Do cierpienia.

Ambicje garbatego

Efialtes, Kain, Anakin

Ta historia ciągle do mnie wraca.
Zmieniają się dekoracje, kostiumy i język, ale archetypalny mechanizm pozostaje ten sam.

Mechanizm ambicji oderwanej od realności.

Efialtes był garbaty i zdeformowany.
Albo – we współczesnym języku – „alternatywnie utalentowany”.

Był synem żołnierza Sparty.
Chciał walczyć u boku Leonidasa pod Termopilami. Chciał być częścią legendy. Chciał sensu, przynależności, uznania. Chciał tego, co inni mieli – i co, z jego perspektywy, jemu też się należało.

Problem polegał na tym, że się nie nadawał. Nadawał się świetnie do ściągania trupów z pola walki – ale nie do samej walki.

Nie moralnie czy mentalnie, tylko fizycznie.
Zwykłe ograniczenie, wynikające z mutacji któregoś tam genu.

Leonidas go odrzucił. Nie z nienawiści czy pogardy, ale z pragmatyzmu i troski o całość. Z realnej oceny sytuacji.

I w tym momencie historia mogłaby się skończyć. Efialtes mógł zająć pozycję i zabrać się do roboty.
Ale się nie kończy.

Bo Efialtes nie przyjął faktu, tylko interpretację.

Nie: „nie mogę”.
Tylko: „zabrano mi”.

Ambicja zaczyna mutować w ślad za zmutowanym ciałem.

Zdrowa ambicja powie ci: „chcę sprawdzić, na co mnie stać”.

Ambicja garbatego mówi: „skoro chcę, to znaczy, że mi się należy”.

A kiedy świat się z tym nie zgadza – świat staje się wrogiem.

Efialtes nie zdradził Sparty dlatego, że był zły.

Zdradził ją dlatego, że nie mógł znieść dysonansu między tym, kim chciał być – a tym, kim naprawdę był.

Zdrada była rozwiązaniem.

Złym rozwiązaniem źle rozpoznanego problemu.

Ten sam mechanizm znajdziesz dużo wcześniej. Tak naprawdę to na samym początku.

U Kaina.

Kain nie starał się tak, jak Abel.

Nie wkładał tyle wysiłku, co brat.

Nie zapłacił tej samej ceny, nie składał takiej samej ofiary.

A oczekiwał takiej samej nagrody.

Ta historia pokazuje coś, co jest jednym z najsilniejszych motorów zawiści, istotę grzechu pierworodnego:

oczekiwanie uznania bez adekwatnego wysiłku.

Ja ci tego nie wytłumaczę w jednym rozdziale. John Steinbeck poświęcił na to dwa tomu “Na wschód od Edenu”.

Warto prześledzić tam wątek rady Żydów, którzy analizują, rozważają, interpretują i starają się zrozumieć, co to w ogóle jest ten “grzech pierworodny”.

Kain nie zabił Abła dlatego, że był zły.

Zabił go dlatego, że Abel był dla niego bolesnym dowodem na to, że można było się postarać bardziej, można było zrobić więcej, oczekiwać mniej, nie stać w tym samym miejscu i gapić się w horyzont.

A tego umysł, który chce być umiłowanym dzieckiem Boga, nie potrafi po prostu znieść.

Bo w innych też nie widzi procesu – tylko efekt. I tego efektu zazdrości, a nie drogi, która doń prowadzi.

Nigdy o tym nie zapominaj
Wszyscy jesteśmy dziećmi Kaina

Anakin Skywalker to już wersja “nowoczesna”. A nawet z przyszłości. Czyli dowód na to, że archetypy są wieczne.

Technicznie wyjątkowo zdolny, ale emocjonalnie niedojrzały i zajebiście niecierpliwy.

Umiał walczyć i używać Mocy, ale nie potrafił czekać.

Domagał się wtajemniczenia, uznania, statusu. Pozycji, na którą nie był gotowy etycznie. Kiedy Obi-Wan postawił mu granicę, Anakin zinterpretował ją jako zdradę.

Archetyp nieumiejętności odróżnienia „jeszcze nie” od „nigdy mnie nie docenicie”.

Upadek Anakina nie zaczyna się od zła ani lenistwa. Dobrze urodzony, doskonale wyszkolony, nieludzko pracowity. Ale niecierpliwy.

Przekonany, że awans to prawo, a nie proces.

A potem imię zmienił. Ten wątek też sobie zapamiętaj. Darth Vader też był Jedi.

Te historie łączy poczucie krzywdy wynikające z zawiedzionej ambicji.

Prawda? Nieprawda.

To poczucie krzywdy wynika z przepaści między wyobrażeniem o sobie, a rzeczywistością.

To bardzo niebezpieczny, toksyczny rodzaj krzywdy. Nie da się jej zadośćuczynić, nie ma winnego, ani nie ma odszkodowania. A jednak domaga się zapłaty.

Poczucie krzywdy domaga się zemsty.

Na ludziach.

Na instytucjach.

Na systemie.

Na Bogu.

Na rzeczywistości.

Poczucie sprawiedliwej zemsty pomaga nie musieć uznać własnych ograniczeń. Nie musieć zadawać sobie pytania, którego większość ludzi nie chce zadać:

„A co, jeśli naprawdę się nie nadaję?”

Nie zawsze.

Nie do wszystkiego.

Ale do tego konkretnego wyobrażenia o sobie.

Ambicja garbatego nie polega na tym, że ktoś chce za dużo. Polega na tym, że ma niekompletne oprogramowanie – zna cel, ale nie ma warunków do jego osiągnięcia i uniesienia. Nie rozumie ceny, którą trzeba zapłacić.

A kiedy świat się na to nie zgadza, pojawia się pokusa, by świat ukarać. Udowodnić swoją wartość. “Pokazać światu”.

To jeszcze nie jest zło. To źle skierowana energia.

Ale to wystarczy, żeby wszystko zaczęło się sypać.

Bóg mnie opuścił

Zbieranie dowodów na to, że świat jest przeciwko mnie

Nikt nie budzi się rano z myślą: „od dziś będę żył przekonany, że cały świat działa przeciwko mnie”.

To się konstruuje, lepi, składa, akumuluje.
Krok po kroku, rok po roku, metodycznie, logicznie, cierpliwie.
Jak akt oskarżenia, od razu z teczką materiałów dowodowych.

Najpierw pojawia się porażka.
Potem druga.
Potem trzecia.

Każda z nich jest do zniesienia. Każda zapisana. I zaczynają tworzyć wzór.
Aż na końcu pojawia się zajebicie skądinąd logiczna myśl:

„To przecież niemożliwe, żebym aż tak często się mylił.
To musi być coś więcej.”

I od tej chwili przestajesz analizować swoje emocje i decyzje,
a zaczynasz analizować rzeczywistość.
Prowadzisz sprawę.

Daniel się zakochał.
Tylko źle się zakochał.

Zakochał się w kobiecie, która miała rozjechane granice między wolnością, a odpowiedzialnością. Między tym, co chce, a tym, co potrafi unieść.
Między byciem dorosłą a byciem bezkarną.

W sumie, ta kobieta to przykład kogoś, komu ta książka jest zupełnie niepotrzebna.

Bo albo tata, albo poprzedni mąż chronili ją przed rzeczywistością.

Daniel ją zranił.
Ona zraniła jego.

Ale Daniel nie zatrzymał się tam, gdzie kończy się relacja.
Daniel postanowił pójść piętro wyżej.

Napisał list.
Do jej ojca.

List, który miał ujawnić prawdę, przywrócić sprawiedliwość i skłonić dorosłego mężczyznę do refleksji nad wychowaniem córki.

W jego głowie to było rozwiązanie dojrzałe, logiczne, etyczne.

W korporacjach nazywają to eskalacją.
Wrzuceniem przełożonego na Cc.

W rzeczywistości było to opuszczenie siebie w imię narracji.
Kiedy słuchałem jego historii, jako ojciec nastoletniej córki, odparłem krótko:

“Napisałbyś taki list do mnie, to byś trafił na szczyt mojej shit-listy.”

Jeżeli ona nie umie przyznać się do błędu, to tym bardziej jej ojciec.

Wołodimir chciał założyć startup.
Ale źle dobrał inwestorów.

Wybrał wielką organizację. Legalną. Potężną. Pozornie stabilną.
Taką, która mówi językiem wartości, a myśli językiem kontroli.

Włodek dostał tytuł CEO. Ale w pakiecie stracił sprawczość.

Kiedy zrozumiał, że został wciągnięty w układ bez wyjścia, też napisał list.

Nie do inwestorów.

Do internetu.

List, który miał obudzić i poruszyć opinię publiczną, zmienić układ sił, zawstydzić korporację – a najlepiej ją pogrążyć.

Znowu: w jego głowie to było działanie o tyle odważne, co desperackie.

W rzeczywistości było to oddanie resztek kontroli.

Pod jego Tweetami, opluwającymi korporację, pojawiały się reklamy tejże korporacji. Wykupione na słowa kluczowe, a nie sentyment.

Daniel i Wołodymyr cierpieli na to samo złudzenie, bliskie halucynacji.

„Ja przecież wszystko robię dobrze. Sprawiedliwość jest po mojej stronie.”

To jest zdanie, które ma brzmieć jak tarcza, a działa jak publiczne zdjęcie gaci. Przyznanie się do wewnętrznego chaosu i bezsilności.

Bo jeżeli robisz wszystko dobrze, a i tak jest źle – to znaczy, że problem nie leży w tobie, tylko w świecie.

I świat zaczyna pełnić funkcję, do której został zaprojektowany tak samo dobrze, jak deszcz: staje się moralnym przeciwnikiem.

„Bóg mnie opuścił” znaczy, że rzeczywistość nie reaguje tak, jak powinna.

Że moje starania nie przynoszą efektu, albo że ktoś zmienia reguły gry podczas rozgrywki, albo złamał niepisaną umowę.

Problem w tym, że ta umowa nigdy nie istniała.

Świat niczego ci nie obiecał.

Nie obiecał sensu.

Nie obiecał nagrody za dobre chęci.

Nie obiecał, że starania będą proporcjonalne do efektów.

Żadna religia ani filozofia nie obiecuje nagrody za wysiłki w tym życiu.

Niebo, piekło, karma – żadna z tych rzeczy nie ma terminu realizacji.

To tylko nasz głupi ludzki egocentryzm.

Zasłużona nagroda za wysiłki to tylko historia, którą sobie opowiadasz, żeby znieść ten dysonans.

W tym momencie masz dwie możliwości.

Pierwsza: zatrzymać się i zapytać, co naprawdę robię, a nie co wydaje mi się, że robię.

Druga: zacząć zbierać dowody.

Na to, że inni mają łatwiej, inni mają lepiej, system jest ustawiony, świat nagradza złodziei, a uczciwość się nie opłaca.

I ta druga opcja jest oczywiście dużo przyjemniejsza, bo daje poczucie sensu bez konieczności zmiany czegokolwiek.

„Bóg mnie opuścił” bardzo szybko przechodzi w coś innego.

W „świat jest zły”, „ludzie są głupi”.

No i w kluczowe „ja jeden widzę”.

Cierpienie zaczyna jednak uszlachetniać.

Staje się dowodem wyjątkowości.

Jeżeli Bóg mnie opuścił – to być może dlatego, że czeka, aż wezmę sprawy w swoje ręce.

Zjeść bogatych!

Rozstrzelać samobójców!

Zgwałcić pedofili!

Przeciwników wolności zamknąć!

W ten prosty sposób dajesz symboliczny upust własnej
zwierzęcości
i okrucieństwu, zachowując swoją wyższość moralną.

I tkwiąc w złudzeniu wpływu.

Jebać mnie! Jebać wszystkich!

Autodestrukcja jako rytuał

To się zaczyna od niewinnego pytania:

“Skoro istnieje Bóg, to dlaczego pozwala na tyle cierpienia?”

Ale to jest pytanie podchwytliwe. Pytanie z tezą.

Bo w tym pytaniu domyślny jest zaimek “ja”.

Dlaczego pozwala, żebym JA cierpieć?

Gorzej – żebym ja **widział** tyle cierpienia?

Dlaczego nie widzi MNIE.

Dlaczego nie pomaga MI.

Z jednej strony wmawiają Ci, że masz osobistą relację z Bogiem,
z Jezusem – ale nie jesteś w stanie nawet wyobrazić sobie, że w
tej samej kolejce po te same błogosławieństwa stoi siedem
miliardów innych ludzi.

Kiedy nie da się już udowodnić, że Bóg istnieje i nie da się już
udowodnić, że go nie ma, pozostaje trzecia opcja: żyć tak, jakby
specjalnie na mnie nie patrzył.

Na złość.

Stworzył i porzucił.

Nie trzeba wcale wierzyć w jakiegokolwiek Boga, żeby żyć mu
na złość.

Trzeba wierzyć, że świat powinien być mieć jakiś sens, według mojej ludzkiej skali.

Że świat powinien być mnie nagrodzić, ochronić, zrozumieć, się domyślić.

A skoro tego nie zrobił – to teraz zapłaci.

Kiedy byliśmy nastolatkami, wymyśliliśmy na którymś obozie letnim „Świadków Siechowy”.

Wyznawców Boga, który stworzył świat, a potem się schował. A wyznawcy oczywiście najbardziej wierzą, że Siechowa kiedyś wróci.

Przez kolejne lata obserwowałem ludzi, którzy zachowywali się tak, jakby ktoś ich tu zostawił – samych, bezradnych, bez instrukcji, bez wsparcia, bez sensu.

Jak wyrzucone na bezludną wyspę dzieci we “Władcy much” próbują ten sens stworzyć. I teraz mają pełne prawo uczynić tę wyspę sobie poddaną.

Kopać, ryc, palić, grabić, demolować, zabijać.

Zauważyłem pewien ciekawy wzór i znaczenie słowa “celebracja”.
Najważniejsze momenty w życiu:

urodziny

imieniny

święta

śluby

rozwoły

awanse

podwyżki

pogrzeby

rzadko celebruje się snem, ruchem, ciszą, czy okazjonalną zdrową sałatką popitą koktajlem z jarmużu.

Znacznie częściej wznosimy toasty, zapalamy cygaro, wciągamy kreskę, przejadamy się i zachlewamy.

„I tak mnie to wszystko kiedyś zabije”.
“Na coś trzeba umrzeć”.

To przecież nie jest brak wiedzy o tym, co nam szkodzi.
To jest komunikat. O tym, co wybierasz, co jest dla ciebie
ważniejsze i jaka jest twoja relacja ze “stwórcą”. I z własnym
materiałem, jeżeli jesteś materialistą.

Bo życie na złość Bogu to szczególny rodzaj buntu.
Takiego buntu, który nie ma adresata.

Nie da wprost zranić Kosmosu.
Nie da się rozliczyć Boga.
Nie da się wygrać.

Deszcz nadal ma gdzieś to, czy akurat masz przy sobie parasol.

Ale można się zużyć. Można na złość mamie odmrozić sobie
uszy.

Zajechać ciało, zniszczyć relacje, zaprzepaścić szanse, spalić
przyszłość.

I poczuć przez chwilę ulgę. Bo wreszcie przez chwilę jest
logicznie.
“Sprawiedliwie”.

Rozwiązanie nie udaje naprawy.

Listy miały coś wyjaśnić.
Misja miała coś zmienić.
Eskalacja miała coś załatwić.

A tutaj nie ma już nawet tej iluzji.

Jest tylko aktywna rezygnacja, sabotowanie sprzętu, który nam
powierzono:

„Skoro nie mogę wygrać, przynajmniej pokażę, jak bardzo mnie
to nie obchodzi”.

Kiedy prawda jest taka, że bardzo cię to obchodzi.
I coraz bardziej nie potrafi przestać.

Każdy papieros.
Każda butelka.
Każdy blant.
Każde „jebać”.
Każde „YOLO”.

Albo jak Filip pytał Karola, krusząc brown sugar na srebrną folię:

“To jak tam, Pruniu, kontynuujemy nasz pościg za śmiercią?”

Należy dodać, że Filip wygrał.
Ale dobiegli obaj.

Bycie opuszczonym przez Boga daje ci jeszcze jeden prezent:
zwalnia z odpowiedzialności.

Skoro świat jest bez sensu, wszystko i tak się rozpadnie, dobro
ani zło nie mają znaczenia — to nie ma sensu w ogóle się starać.

“Przewróciło się – niech leży.
Jeszcze stoi? To przewrócę, żeby nie czekało.”

A skoro się nie starasz, to nie musisz już sprawdzać, czy coś by się
jednak dało.

Nie musisz zadawać sobie jednego, zajebicie ważnego pytania:

„Co ja właściwie robię z tym, co mam?”

Plac Grzybowski, Warszawa. Zima któregoś tam roku. Zimno.
Na placu stoi Opel Astra, rocznik dziewięćdziesiąty któryś, biała.
Silnik włączony, więc samochód stoi w chmurze słodkiego
smrodu diesla.
Szyby opuszczone.

A w środku siedzi dwóch facetów - grubych, z wąsami.
I palą papierosy.

I wtedy właśnie miałem skojarzenie z tak zwanym "extended suicide".

Człowiek postanawia zginąć – ale z rąk policji, dopiero po dokonaniu masowej strzelaniny.

Miałem takie marzenie – a właściwie to zupełnie logiczny wniosek, wsparty dodatkowo przez AI – że trzeba wprowadzić "prawo bycia człowiekiem".

A tych, co nie zdadzą, zamknąć pod takim kloszem ze smogu, smażonego oleju i palonej gumy.

Ezoteryczny faszyzm. Kara śmierci dla jedzących mięso i palących papierosy.

"Nie szanujesz Matki Ziemi – wypierdalaj".

Chory Guru

Zatrucie światłem, czyli Pablo Escobar duchowości lub "krótka droga do Boga"

Chory Guru nie zaczyna jako oszust.
Zaczyna jako człowiek, któremu coś się udało.

Zrozumiał coś.

Przetrwał coś.

Wyszedł z dołka. Z choroby. Z raka nawet.

Zobaczył kawałek Prawdy. Jaki tam kawałek – całą ją zobaczył.

Wszystko mogłoby się skończyć dobrze. W ten sposób rodzą się szamani.

Kandydat odchodzi do dżungli, żyje ze zwierzętami, gada z duchami. A jak przeżyje – zostaje "el curandero".

Ale dla większości się tak nie kończy.

Bo bardzo szybko pojawia się myśl:

„Skoro poradziłem sobie z tym,
to poradzę sobie ze wszystkim.
Skoro mnie to uratowało,
to powinno uratować wszystkich.”

To brzmi szlachetnie.
To brzmi pięknie.
To brzmi jak sens.

I dokładnie dlatego go nie ma.

Taki Chory Guru to kandydat na Pablo Escobara duchowości.

Na początku pomaga kilku osobom, mówi jakieś rzeczy, które rezonują.

Bo trafia w realny ból

Ludzie mówią:

„On mnie rozumie.”
„On mówi to, czego nikt nie mówi.”
„On przeszedł to samo.”

I to wszystko jest prawdą.

Problem zaczyna się wtedy, gdy rozwiązanie staje się tożsamością.

Już nie: „to mi pomogło”

Tylko: „to jest prawda”

A prawda – jak wiadomo – nie znosi sprzeciwu.

Zwłaszcza pół-prawda.

A tym bardziej gównoprawda.

Escobar też nie zaczynał od mordowania.

Zaczynał od rozwiązywania problemów.

Problem: brak pieniędzy.

Rozwiązanie: handel.

Problem: konkurencja.

Rozwiązanie: presja.

Problem: presja nie działa.

Rozwiązanie: przemoc.

Chory Guru robi dokładnie to samo, tylko subtelniej.

Problem: brak pieniędzy.

Rozwiązanie: afirmacje.

Problem: konkurencja.

Rozwiązanie: jeszcze więcej światła

Problem: ktoś cierpi.

Rozwiązanie: "to proces , Wszechświat cię kocha".

Problem: ktoś krytykuje.

Rozwiązanie: „on jeszcze nie jest gotowy”.

Język guru się rozwija i płacze.

Na początku:

„to jedna z dróg”

„sprawdź, czy to twoje”

Potem:

„jeśli nie działa, to dlatego, że się opierasz”

„ego się broni”

„to normalne, że boli”

A na końcu:

„kto nie rozumie, ten szkodzi”

„kto pyta, ten jeszcze śpi”

I w tym momencie nie ma już odwrotu.

Chory Guru nie potrzebuje pieniędzy.
Czasem je bierze, czasem nie.

Potrzebuje czegoś znacznie ważniejszego: **potwierdzenia**.

Każdy uczeń, każda historia „przemiany”, każda łza na warsztacie,
każdy komentarz: „uratowałeś mi życie” to kolejna dawka.

I jak z kokainą – dawki muszą być coraz większe. Ucieczki od
rzeczywistości coraz dalsze.

Aż pojawi się zatrucie światłem.

Światło, które miało rozjaśniać, zaczyna wypalać, eliminować
cień. Oślepiac

A człowiek bez cienia nie jest oświecony.
Jest odcięty.

Najbardziej niebezpieczne w chorym guru jest to, że on
naprawdę wierzy, że pomaga.

Nie manipuluje cynicznie, tylko chce nieść światło.
Nie planuje kultu, tylko chce zapoczątkować ruch.

On po prostu nie może się zatrzymać. Bo skoro wybrał
duchowość jako ścieżkę zarabiania pieniędzy – to teraz jednak
potrzebuje kultu.

Bo zatrzymanie oznaczałoby pytanie:

„A co, jeśli to, co mówię, przestało działać?”

A to pytanie jest śmiertelne dla całej konstrukcji.

Chory Guru bardzo często wchodzi w charytatywność.

Pomaganie za darmo. Przynajmniej na początek.
Ratowanie. Przynajmniej we własnym przekonaniu.
Bycie dostępnym. Przynajmniej ciągle widocznym.

Nie dlatego, że jest altruistą. Charytatywność to przecież bardzo intratny interes.

Dlatego, że potrzebuje być potrzebny.

Cudze cierpienie staje się paliwem.

Im więcej cierpienia wokół, tym bardziej on ma sens.

I wreszcie dochodzi do śmierci autorytetów.

Bo każdy, kto się nie zgadza, nie klęka, nie “rezonuje”, musi zostać zdegradowany, zdyskredytowany, uznany za „niegotowego” i “nieświadomego”.

Obrona rozwiązania, które zaczęło pogarszać problem staje się tyranią.

Escobar też nie mógł się wycofać.

Wyobrażasz to sobie? Patrzą na miliard dolarów w beczkach i nie możesz przejść na emeryturę.

Bo nie był już tylko człowiekiem.
Był systemem.

Chory Guru też nim zostaje.

Jego słowa żyją własnym życiem, są cytowane, powtarzane, nawet bronione przez innych

On sam przestaje być potrzebny, ale jego narracja już nie.

Ciekawe, co teraz robi Mooji².

Skrótem do Boga, czyli “duchowy objazd”

² <https://www.change.org/p/investigate-mooji-foundation-ltd-for-alleged-spiritual-abuse>

Jeden mój kolega jest buddyjskim mnichem. Przy każdym spotkaniu próbuje mnie przekonać, że tantra jest lepsza niż terapia.

Nie ma co wchodzić w przykłady, ale często mam wrażenie, że próbuje ze mnie zrobić swojego padawana, ucznia – żeby nie powiedzieć wyznawcę.

Inny twierdzi, że lepsza niż terapia jest praca w polu.

Spróbowałem. I w sumie muszę się zgodzić.

“Medytacja szpadla” to jedna z ciekawszych metod rozwoju, jakie odkryłem.

Ale to nie jest o tym.

To jest o ludziach, którzy postanowili przeskoczyć etap diagnozy i terapii – i zostać nauczycielami.

Trochę jak Anakin.

Trochę jak ja sam, po “vision quest”. Uznałem, że to już, że jestem gotowy na prowadzenie “transmedycznej terapii astmy”.

“Spiritual bypassing” to dokładnie to.

Wycięcie “Umysłu” i “Ciała” z trójkąta “Ciało-Umysł-Dusza”.

Negacja materii, nauki, logiki w imię “duchowości”.

Jeden mój kolega – terapeuta i masażysta – powiedział mi kiedyś ciekawą rzeczą o masowaniu “kobiet z Warszawy”:

“To jest tak, jakby były odcięte w pasie. Latają wysoko – górne czakry całe rozpalone. Ale kompletnie bez połączenia z bazą”.

Prowadzą do eskalacji pozornego dobra.

Bo dobro, które nie zna granicy, staje się tym samym, co zło: siłą, która nie pyta o skutki.

A to prowadzi nas dokładnie tam, gdzie trzeba.

Bo kiedy dobro robi zło, kiedy intencje nie mają znaczenia, kiedy liczą się tylko konsekwencje – to jesteśmy w kolejnym rozdziale.

O piekle wybrukowanym dobrymi intencjami.

CZĘŚĆ DRUGA

**SZTUKA NIE RADZENIA
SOBIE W OGÓLE**

Skoro tu jesteś, to znaczy, że albo bardzo mi współczujesz – albo “Bezradnik” zostawił cię jednak z jakąś ciekawością.

Jeżeli czytasz z obowiązku, czy z powodu efektu utopionych środków i głupio ci przestać – przepraszam i dziękuję.

Nie napisałem tego w “Bezradniku” – ale cały ten cykl piszę trochę w pośpiechu. Całe to pisanie jest samo w sobie trochę przykładem opisywanych zjawisk:

Znalazłem się w życiu w sytuacji, która wymaga jakiegoś wyjaśnienia, jakiejś narracji. I rozwiązania. Najlepiej szybko.

Ale pisanie jest też w pewien sposób terapeutyczne. Wyciągając wnioski z poprzedniej książki, wypada mi tylko powiedzieć, że “Wyszło jak wyszło”.

Starłem się jak mogłem – w domu, w szkole, na studiach, w pracy, w relacjach. Cały czas się starałem, walczyłem, opowiadałem sobie historie o sile, dumie. I naprawiałem, naprawiałem i naprawiałem.

Aż się popsło. FUBAR.
Fucked Up Beyond Any Repair.

Teraz też opowiadam sobie historię.
O J.K Rowling. O tym, jak straciła pracę, środki – i zaczęła pisać.
I napisała “Harry Pottera”.
I wygrała w życiu.

Opowiadam sobie historie wszystkich, którzy osiągnęli sukces po pięćdziesiątce.

I tego mema, że “jeżeli jeszcze nie wiesz, co robić z życiem, nie oskarżaj się”.

A ja nie mam czasu. Kończą mi się pieniądze, a alimenty nie.
Jestem trochę w desperacji.

W takich momentach człowiek często zdaje sobie sprawę z tego, co zawsze wiedział.

Co ma teraz robić.

A jedyne, co ja mogę robić, to pisać.

W “Nieporadniku” zajmowałem się głównie wysiłkiem. Wysiłkiem wkładanym w walkę z Bogiem, w szukanie winnych, w ratowanie swojego ego.

W “Bezradniku” zajmiemy się tym, jak nie radzić sobie w ogóle. I jakie cuda z tego wynikają.

I znowu – z pośpiechu i stresu – trochę sobie pomogłem. Znowu pomogłem sobie modelem językowym, żeby mnie odrobinę wyręczył i oszczędził czas.

Użyłem kilku tekstów z bloga

Może dlatego, że treść sens książki był chronologicznie pierwszy w mojej podróży z depresji i bezradności do stanu, w którym jestem dzisiaj.

Jednocześnie jest to w miarę chronologiczny “zapis cudów”. Bo moje odkrycia układają się w logiczny ciąg. Tak – wiem, że ludzki umysł ma naturalną tendencję do układania przeszłych zdarzeń w logiczny ciąg – do łączenia kropek.

A kropki mają tę wdzięczną cechę, że chętnie się łączą.

Tak czy owak dostaniesz w ryj

To jest rozdział, który nie potrzebuje teorii.
Wystarczy jedna scena. Ta historia nie brzmi nawet realnie.
Brzmi jak jakiś prosty przykład na coś.

Ale wydarzyła się naprawdę.

Dyskoteka.

Miałem może piętnaście lat.
Stałem pod ścianą, obserwując. Słuchając.

Miałem taką koleżankę. Jedyną, którą mogłem nazwać
“przyjaciółką”. Była atrakcyjna, fajna – i nie było między nami
nic oprócz przyjaźni.

Było też dwóch typów – kolegów z jednej bandy. Jeden bez oka,
drugi bez mózgu. Ten bez mózgu kochał się w Agacie.

Więc ten bez oka podszedł do mnie i powiedział:

“Jak do następnego tańca nie poprosisz Agaty to ci wpierdolę.”

Więc podszedłem do niej i zatańczyliśmy.
Szepnąłem jej do ucha, że ratuje moją mordę.

Kiedy kawałek się skończył – podszedł do mnie ten drugi – bez
mózgu.

I mi wpierdolił.

Do dzisiaj czasem strzela mi żuchwa.

Przeskakujemy trzydzieści lat później – do czasu pisania tej
książki.

Nie mam pieniędzy, więc biorę każdą robotę, jaką mi
zapropnują.

Jeden kolega zaproponował i bycie swoją “prawą ręką” – szefem operacyjnym.

Włączył mnie w operacje, dodał mnie do grup z klientami, kazał pilnować jakości, obsługi i terminów.

“Jak klienci będą narzekać, to wpierdol”. Nie powiedział tego. To moja osobowość.

“Zdzwaniamy się za 15 minut”. Dwa dni ciszy.

“Wysyłam ci prezentację”. Tydzień ciszy.

“Obsługuj tutaj, wdrażaj się”. I zniknął, nie zostawiając ani grosza budżetu na obsługę.

Zrezygnuję – wpierdol i brak pieniędzy na alimenty.

Zostanę – wpierdol i wkurwieni klienci.

To nie jest już kwestia jednej sytuacji.

To jest matryca, która zaczyna się powielać wszędzie.

W relacjach.

W pracy.

W konfliktach.

W rozmowach.

W życiu.

Odezwiesz się – jesteś problemem.

Milczysz – też jesteś problemem.

Postawisz granicę – jesteś agresywny i egoistyczny.

Nie postawisz granicy – jesteś słaby.

Spróbujesz – kompromitacja.

Nie spróbujesz – żal.

Podwójna pułapka w czystej postaci.

Podwójna pułapka działa bezlitośnie skutecznie.
Każda opcja potwierdza negatywną narrację.
Nie ma ruchu, który dawałby ulgę.
Uczysz się, że działanie i brak działania są równie karalne.

A to prowadzi do paraliżu.

Paraliż ten jednak wcale nie wygląda jak katatonia, stupor,
depresja.
Wręcz przeciwnie!

Wygląda jak ciągłe analizowanie, ciągłe “bycie zajęтым”,
planowanie, rozmyślanie, przygotowywanie się.

Czyli jak aktywność. Zarządzanie.

Tyle że bez ryzyka.

Podwójna pułapka uczy cię, że „problemem nie jest sytuacja –
problemem jestem ja”.

Bo skoro zawsze wychodzi źle – niezależnie od wyboru – to
jedyną stałą jesteś ty.

I zaczynasz budować tożsamość wokół tej myśli.

Może to dlatego ta historia z dyskoteki tak siedzi mi w głowie.

Bo ona nie jest o dziewczynie, tylko o pierwszym doświadczeniu
świata, w którym nie ma dobrego ruchu.

Świata, w którym każdy wybór boli.
Inicjatywa, bierność – boli. Widzialność, niewidzialność – boli.
Szczęka – boli. Wszystko, kurwa boli.

I nikt nie tłumaczy, co tu się właściwie dzieje.

Najgorsze w podwójnej pułapce jest to, że ona uczy bardzo
logicznej strategii:

„Skoro każda decyzja kończy się źle,
najlepiej zminimalizować ekspozycję.”

Czyli nie wychylać się, nie chcieć za bardzo, nie wierzyć za mocno, nie ryzykować za dużo.

I potem mówisz sobie:

„Taki już jestem.”

A to nieprawda.

Bo to nie jest cecha, tylko adaptacja.

Dziecko nie ma poczucia niesprawiedliwości, braku, opuszczenia – po prostu adaptuje się do otoczenia.

Te wszystkie słowa przychodzą o wiele później, na terapii.

O ile w ogóle.

Niektóre problemy nie pogarszają się dlatego, że robisz źle.

Pogarszają się dlatego, że nauczyłeś się świata, w którym nie ma wyjścia i przestałeś sprawdzać, czy to nadal prawda

Bo kiedy człowiek żyje długo w podwójnej pułapce, może zacząć wręcz wymyślać sobie prześladowcę. Personalizować chaos. Albo uciekać przed czymś, co nie istnieje.

“Oni” są naprawdę.

Litania nonsensu

Sens życia? Bez sensu.

Paliliśmy z narzeczoną blanta.

Tak – dorosłem do zaręczyn zanim wyrosłem z palenia blantów.

Chwilę gadaliśmy o tym, jak nie ma sensu martwić się i zajmować pewnymi rzeczami.

I powiedziałem:

“Szukamy sensu w życiu – a to błąd. Powinniśmy szukać bezsensu. Posłuchaj: Porównywanie się? Bez sensu. Ambicje? Bez sensu. Staranie się? Bez sensu. Konkurencja? Bez sensu...”

Śmialiśmy się. Lubiłem te nasze rozmowy. Mogliśmy być teamem kreatywnym.

Wróciłem do tego tekstu pół roku po śmierci mojej matki i zerwaniu zaręczyn. Po lekturze “Nieznaczných”. Po przegadaniu tygodni z GPT na temat sensu życia. W sensie, bezsensu. I napisałem.

Litania nonsensu

Porównywanie się? Bez sensu.

Ambicje? Bez sensu.

Staranie się? Bez sensu.

Konkurencja? Bez sensu.

Martwienie się? Bez sensu.

Walka? Bez sensu.

Rezygnacja? Bez sensu.

Przejmowanie się? Bez sensu.

Pozytywne myślenie? Bez sensu.

Ignorowanie? Bez sensu.

Przewidywanie? Bez sensu.

Wypominanie? Bez sensu.

Narzekanie? Bez sensu.
Skarżenie się? Bez sensu.
Planowanie? Bez sensu.
Szukanie winnych? Bez sensu.
Gonić szczęście? Bez sensu.
Gonić bogactwo? Bez sensu.
Zabijać ego? Bez sensu.
Karmić ego? Bez sensu.
Utożsamiać się? Bez sensu.
Odcinać się? Bez sensu.
Wystawać na siłę? Bez sensu.
Chować się? Bez sensu.
Cierpieć dla zysku? Bez sensu.
Ignorować ból? Bez sensu.
Bać się porażki? Bez sensu.
Bać się sukcesu? Bez sensu.
Strefa komfortu? Bez sensu.
Druga połowa? Bez sensu.
Bóg cię kocha? Bez sensu.
Materializm? Bez sensu.
Czysta duchowość? Bez sensu.

Przestań gonić za sensem
Pogódź się z bezsensem.

CZĘŚĆ III

**SZTUKA SZCZĘŚCIA ZA
DARMO**

Tak oto wylądowaliśmy w miarę logicznie w ostatniej części tej Trylogii Niemocy.

W pierwsze – Nieporadniku – zajmujemy się złudzeniami, które sprawiają, że robimy za dużo i robimy źle. W Bezradniku – zajęliśmy się zjawiskiem niemocy, jako przystankiem na drodze do jakiejś integracji.

To właśnie podczas pisania drugiej części pojawiła się we mnie myśl, żeby jednak nie zostawiać cię w tym momencie patrzenia w otchłań.

Bo jeżeli era kapitalizmu i indywidualizmu pokazało mi jedno – to że większość z nas nie jest na to spojrzenie gotowa.

Książka ta zaczyna się tam, gdzie ostatnia się skończyła – na wzięciu odpowiedzialności za rzeczy i zjawiska, na które masz realny wpływ.

”Kiedy nie wiesz, co robić – rób to, co trzeba”

Pisanie stało się dla mnie najlepszym lekarstwem na napięcie i lęk pulsujące pod skórą. Pisanie stało się głównym ujściem dla całej wiedzy, energii, refleksji i skojarzeń, które na co dzień rozsadzają mi głowę.

Poznałem jedną osobę, która “też pisze książkę”.

Kiedy zapytałem, o czym – odpisała, że o historii kobiet z jej rodu. Nie wiem, kogo obchodzi historia kobiet z jakiegoś rodu, zwłaszcza jakoś szerzej nieznanego. Skojarzyło mi się, że po to to się pamiętniki pisze. Ale to nie moja sprawa.

Druga osoba to lepszy przykład na to, co chcę pokazać. Bo ona “myśli nad pisaniem” i nawet rozumie pomysł pisania jako leku na ADHD – ale nie wie jak znaleźć wydawnictwo.

Ale... do wydania czego? Jaki masz pomysł?

To przychodzi mi na myśl kolejne dwie historie.

Obydwie prozaiczne.

Jeden chłopak marzył o karierze sportowca. Ale nie miał szans, bo nie miał butów Nike, skórzanej piłki Spalding i osobistego trenera.

Drugi pracował jako copywriter w agencji reklamowej, marząc o karierze gitarzysty. Tylko że nie grał na gitarze.

Trzecią lubię najbardziej. Mój kumpel mieszkał z rodzicami w domu pod Warszawą i połączyła nas miłość do drum'n'bassu. Ja miałem starego peceta, a na nim jeden darmowy program. I robiłem kawałki.

On nie robił.

Bo nie miał “racka”. Nie miał samplera ani analogowego DAWa.

Więc nie mógł.

Potem został chyba doradcą kredytowym i nigdy nie usłyszałem żadnego jego kawałka.

Ja, po 20 latach tworzenia wreszcie kupiłem legalną wersję Abletona. Mój profil na Soundcloud ma około pięć tysięcy obserwujących i ponad sto tysięcy odsłuchań.

Syn opieprza mnie, że tego nie monetyzuję.

W tym roku zakładam konto Distrokid.

Entropia

Dlaczego wszystko się psuje samo

Ciało ma pewną ciekawą cechę.

Kiedy coś boli, podświadomie chronimy bolące miejsce, przenosząc ciężar lub napięcie do sąsiednich stawów.

W ten sposób solidarność – ta automatyczna, naturalna i głupia reakcja ciała „połączonego” – prowadzi do efekty domina. Kolejne stawy i mięśnie zaczynają się nadwyręzać, deformować, w końcu dołączają do worka bóleści.

Ale możemy też zadziałać inaczej. W poczuciu „połączonego ciała”, w poczuciu odpowiedzialności, przewidując komplikacje – możemy zająć się bolącym miejscem. Wyleczyć, ochronić, nakarmić.

Ale tutaj, jak na ironię, zawodzi „solidarność” i prawda wychodzi na jaw.

Bo to nie działa tak, że zdrowe miejsce z kolei promieniuje dobrem na sąsiednie tkanki i stawy.

W drugą stronę to działa tak, że jak się zajmiesz jednym bolącym miejscem – to sąsiednie zaczynają wołać o uwagę.

Nieważne, czy coś zaniedbasz, czy nie – tylko choroba wydaje się rozprzestrzeniać ochoczo i naturalnie.

Dobro jakoś samo się nie rozprzestrzenia.

Mam taką ulubioną reklamę IKEA.

Buty dymają się w przedpokoju.

Sztućce organizują orgię w szufladzie.

Na końcu hasło: “Bałagan mnoży się sam. Porządek wymaga wysiłku”.

Nie ma równowagi.

To pierwsza rzecz, którą trzeba przyjąć, jeżeli chce się przestać żyć w pretensji do świata.

Nie ma stanu „utrzymanego raz na zawsze”.

Nie ma momentu, w którym można powiedzieć: okej, ogarnięte.

Jest tylko tendencja do rozpadu.

Entropia to mądre słowo na coś bardzo prostego:

bałagan robi się sam.

Nie trzeba go planować.

Nie trzeba go chcieć.

Nie trzeba go nawet zauważać.

Wystarczy nic nie robić.

Związki nie rozpadają się dlatego, że ktoś chciał zła.

Rozpadają się, bo przestaje się słuchać, przestaje się dopytywać.

I przestaje się zauważać.

Ciała nie niszczejają dlatego, że ktoś je sabotuje.

Niszczą, bo są używane, przeciążane i zaniedbywane.

Życie nie rozjeżdża się dlatego, że ktoś źle życzy.

Rozjeżdża się, bo utrzymanie porządku wymaga energii.

Zło się rozprzestrzenia samo. Dobro – nie.

Chaos jest domyślny.

Porządek jest pracą.

Mycie zębów.

Odkurzanie.

Oddzwonienie.

Łatanie dziur.

Rozmowa, której się nie chce odbyć.

Nic z tego nie dzieje się samo.

Za to próchnica, kurz, pretensje, pleśń, nieporozumienia – owszem.

Dlatego tak wielu ludzi żyje w permanentnym poczuciu niesprawiedliwości.

Bo robią coś raz albo przez chwilę, albo kiedy mają siłę” – i dziwią się, że to nie wystarczyło.

Ale entropia nie bierze wolnego.

Nie robi przerw.

Nie ma dobrych intencji. Żadnych nie ma intencji, poza boską.

Najbardziej perfidne w entropii jest to, że udaje porażkę moralną.

„Skoro się rozsypało, to znaczy, że jestem słaby.”

„Skoro nie wyszło, to znaczy, że nie ma sensu.”

„Skoro boli, to znaczy, że coś jest ze mną nie tak.”

Nie. Przestałeś dokładać.

Jeżeli nie wiesz, co robisz

i nie rozumiesz problemu,

każda kolejna próba „naprawy”

będzie tylko kolejnym ruchem entropii.

Nawet jeśli nazywa się dobrą wolą, miłością, troską, rozwojem czy zmianą na lepsze.

Entropia nie pyta o intencje, tylko o ciągłość.

Nie interesuje jej, czy chciałeś dobrze.

Interesuje ją, czy wróciłeś, czy sprawdziłeś, czy poprawiłeś,

zostałeś, czy poniosłeś koszt jeszcze raz.

Nie chodzi o to, żeby być silnym.

Nie chodzi o to, żeby być dobrym.

Nie chodzi o to, żeby być świadomym.

Chodzi o to, żeby nie przestać, chociaż chcesz, ale wiesz, że jeżeli przestaniesz – wszystko się rozpadnie.

To nie leczy, nie głaszcze, nie daje ulgi.

Ale daje orientację w świecie, w którym wszystko naturalnie
zmierza do chaosu.

Jest więcej warta niż nadzieja.

Odpowiedzialność tylko za to, co w zasięgu ręki

Siedemnasty listopada

Niedziela. Obudziłem się w ciemności, dziwnie gotowy. Sięgnąłem po telefon, żeby sprawdzić godzinę. Pięta trzydzieści. Odłożyłem telefon.

Przez kilka oddechów poleżałem w ciemności, ale moje ciało jednoznacznie stwierdziło, że pion.

Od zawsze mam tak, że czasem po prostu biorę i wychodzę. Bez pożegnań, bez gestów, w tył zwrot i cześć. Znajomi się z tego śmiali. A mi tak zostało.

Coś założyło skarpetki, spodnie dresowe, bluzę i bezrękawnik. Włączyło czajnik, zagotowało wodę i nalało ją do kubka. Założyłem buty, komin i czapkę, obserwując to samemu jak z zewnątrz. Całą drogę po schodach rozciągałem ciało i robiłem przysiady.

Wyszedłem na ulicę. I spadł śnieg. Pierwszy w zeszłym roku śnieg. To zaczęło biec. Powolutku, truchtem, ale krok za krokiem do przodu w kierunku forward.

Na raty dobiegłem do siłowni pod chmurką w parku mirowskim i zdyszany zacząłem wykonywać sekwencję:

1. Rozciąganie tyłów nóg z oparciem o ławkę
2. Obroty na talerzu
3. Piechur
4. Narciarz
5. Wioślarz
6. Ławka
7. Drążek

Potem poszedłem do Żabki i kupiłem moją ulubioną kombuchę. Wróciłem spacerem obok synagogi i studni oligoceńskiej.

Po kilku dniach zauważyłem wzrost liczby powtórzeń i serii. Któregoś dnia, stojąc nad kranem, przypomniałem sobie “błogosławieństwo wody”, jakie robiło się podczas ceremonii:

“Dziękuję wodzie w moim ciele, w ziemi, w powietrzu, w morzach, rzekach, oceanach i chmurach. Dziękuję, przepraszam, kocham cię, wodo”.

I zjrzałem do kościoła wszystkich świętych na Placu Grzybowskim. A tam, po prawej stronie, zaraz za drzwiami – Jezus. Taki żywy – ani przygarbiony pod krzyżem, ani tym bardziej przybity – z księgą i wzniesioną ręką.

Szybko zdałem sobie sprawę z dwóch rzeczy. Pierwszą było to, że rozwija się we mnie algorytm. Nie na papierze w kratkę i kalendarzu, tylko w codziennej praktyce, która jakoś sama z siebie zaczyna obrastać sensem.

8. Żabka (to nie jest treść sponsorowana)
9. Kombucha
10. Synagoga
11. Oligocen
12. Piekarnia
13. Kościół
14. Pisanie

“Jestem enpecem” – powiedziałem do siebie któregoś poranka. Mój dzień stał się dwiema linijkami kodu.

Druga rzecz?

Jestem zajebiście “szczęśliwy”.

Tak na tym bazowym, organicznym poziomie.

Wdzięczny za ciało, za umysł, za warunki, za postępy.

Za tym oczywiście podążyła gospodarka hormonalna. Inne proporcje testosteronu i dopaminy wyrównały trochę poziom reakcji i cierpienia z powodu rzeczywistości.

Moje codzienna serotoninowa dilerka stała się trochę bardziej wyważona i “sustainable”.

Jestem cool. Wystarczająco cool.

Wystarczająco dobry, mądry, inteligentny, empatyczny i czytany.

Wystarczająco.

Park, Drażek, Osiem kilo później

Nie osiem w dół. Osiem w górę. Nie schudłem. Zgrubłem. W sensie nie zgrubłem, tylko nie trącaj mnie, bo duży jestem, z mięsa się składam.

Osiem kilo mięśni i optyczna zmiana mojej dziadoskiej sylwetki jakoś tak same się zrobiły.

Ale po kolei. Bo zbliżam się do wyczerpania tematyki tej części. Powolutku bezradność i poddanie się ustępuje miejsca czemuś nowemu. Poczuciu wpływu, sensu i siły.

Wolności i odpowiedzialności.

Spotkania z Rzeczywistością.

To różni Fryderyka Nietzsche od Gustawa Junga.

Ten pierwszy do końca trwał w zaprzeczeniu. Toczony chorobą, słaby i gasnący, wciąż fantazjował o nad-człowieku, śnił o potędze.

Ten drugi napisał kiedyś podobno (do sprawdzenia), że po prostu wziął odpowiedzialność wyłącznie za to, na co miał bezpośredni wpływ. I to fundamentalnie zmieniło jego dalsze życie.

To nie żadne ho'oponopono, żadne branie absolutnej odpowiedzialności za Wszechświat. Wręcz przeciwnie. Absolutna, niepodzielna uwaga skierowana tylko na to, co można.

Ja to mam po matce. Kiedyś to nazwałem, prosto i po imieniu.

“Kiedy nie wiesz, co robić
Rób to, co trzeba”

Kiedy świat się kończy, zawsze można zrobić pranie.
Albo zacząć pisać.
Przecież wiesz.

Test rzeczywistości

Zauważyłem zadziwiającą cechę wspólną alkoholików, narcyzów i nauczycieli duchowych:

Wszyscy żyją potencjałem. Nieskończonym potencjałem.

Najgorszy alkoholik – i w ogóle najgorszy człowiek – jakiego w życiu poznałem, opływał wręcz w potencjał. Tu miał lotnisko, więc będzie sobie latał do Warszawy. Ani razu nawet na to lotnisko nie dojechał. On to przepalał prosze ja ciebie, dziesięć tysięcy miesięcznie, ona na kasie to spał – bełkocze po setce taniej wody popitej siedmioprocentowym browarem.

Narcyz – to samo. Dopóki nie napisałem pierwszej strony pierwszej książki – żyłem w przeświadczeniu, że mam potencjał pisarki. Nawet kiedy już inaczej spojrzałem na swoje ciało, przeszedłem gładko do narracji, że jestem lekkoatletą.

A potem zacząłem pisać. Po dwudziestej stronie się zablokowałem. Nie miałem pomysłu.

Kiedy wysłałem rękopis koledze i dostałem w ramach feedbacku rolkę “Jak unikać info-dumpingu” – popadłem w apatię i niemoc. Nie potrafiłem z założeń technologicznych zrobić historii.

Poszedłem do tego parku i okazało się, że nawet raz się nie potrafię podciągnąć, a pompek też nie zrobię zbyt wielu.

Ale codziennie robię... już chciałem napisać, że “o jedną więcej” – ale to by było kłamstwem.

Dzisiaj mam zakwasy po wczorajszych pompkach i malowaniu ogromnej ściany. Dzisiaj piszę. Może zrobię kilka, tak tylko dla rozgrzania mięśni.

Na przykład teraz.

Dwadzieścia zrobiłem.

Weź nie mów

I co? To wszystko? Garść oczywistości, adegdot, bzdur. Co ja mam z tym wszystkim zrobić?

Weź, nie mów tyle.

Zrób tę pierwszą z brzegu rzecz, o której tyle mówisz.

Koniec

“Jezu, jakie to było dobre”.