

John C. Parkin

autor bestsellerowej książki  
*Filozofia f\*\*k it, czyli jak osiągnąć spokój ducha*  
oraz współautor równie wstrząsającej pozycji  
*Filozofia sukcesu, czyli f\*\*k it*

# terapia f\*\*k it

prosty sposób na szczęście

*Każdy znajdzie coś w słowach „pieprzę to”.*  
Times

Tytuł oryginału: *F\*\*K It Therapy*

Tumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-246-6980-6

Copyright © 2012 by John C. Parkin and Gaia Pollini  
Internal illustrations © 2012 by Gaia Pollini, with additional material  
by Arco and Leone Parkin (aged 10)  
Quiz (p. 171-172) © 2012 by John C. Parkin and Mark Seabright  
Originally published in 2012 by Hay House (UK) Ltd

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.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.  
All rights reserved.

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION 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

<http://sensus.pl/user/opinie/terasz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenie, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne .....	15
Piszemy to z więzienia .....	19



Imię: Grzegorz Sand  
Przestępstwo:  
traktowanie  
życia zbyt poważnie

## **CZĘŚĆ I** **UŚWIADOM SOBIE WIĘZIENIE** **(WYJAŚNIENIE PRZYCZYŃ, DLA KTÓRYCH** **POTRZEBUJEMY MÓWIĆ „PIEPRZĘ TO”)**

Czym jest więzienie? .....	26
Dlaczego istnieją więzienia? .....	45
Kiedy jesteśmy w więzieniu? .....	55
Dlaczego mielibyśmy chcieć uciec z więzienia? .....	60



Imię: Sara Michno  
Przestępstwo:  
nierealizowanie  
swoich marzeń

## **CZĘŚĆ II** **WYOBRAŹ SOBIE, CO JEST POZA WIĘZIENIEM** **(WYOBRAŻANIE SOBIE ŻYCIA, W KTÓRYM** **POTRAFISZ MÓWIĆ „PIEPRZĘ TO”)**

Rzut oka na przyszłość .....	64
------------------------------	----



Imię: Franek Frankowski  
Przestępstwo:  
przekonanie, że nie jest  
wystarczająco dobry

### **CZĘŚĆ III**

#### **ROZPOZNANIE MURÓW**

#### **(MAPOWANIE SWOICH „TO”)**

Blok A: historie .....	80
Blok B: strach .....	83
Blok C: powaga .....	88
Blok D: brak wiary w siebie .....	91
Blok E: brak świadomości .....	95
Blok F: perfekcjonizm .....	98
Blok G: brak wyobraźni .....	101
Blok H: wiara, że to jest rzeczywiste .....	109



Imię: Sabina Tworek  
Przestępstwo:  
potrzeba bycia dobrym  
we wszystkim

### **CZĘŚĆ IV**

#### **ROZWAŁ SWOJE MURY**

#### **(PIEPZENIE WSZYSTKICH „TO”)**

Burzenie murów swojej historii .....	114
Burzenie murów strachu .....	119
Burzenie murów powagi .....	125
Burzenie murów braku wiary w siebie .....	130
Burzenie murów braku świadomości .....	135
Burzenie murów perfekcjonizmu .....	139
Burzenie murów braku wyobraźni .....	144
Burzenie murów wierzenia, że to jest rzeczywiste .....	150



Imię: Kuba Strzęczkowski  
Przestępstwo:  
pragnienie zapanowania  
nad wszystkim

### **CZĘŚĆ V**

#### **NARZĘDZIA DO UCIECZKI**

#### **(JAK DZIAŁA „PIEPRZ TO”)**

Pieprz to: wrzuc na luz .....	156
Pieprz to: sięgnij po to .....	160
Pieprz to: przydatna strategia „dwa w jednym” .....	164



Imię: Gabi Piaskowska  
Przestępstwo:  
brak wiary w magię życia

## **CZĘŚĆ VI PRZECHODZENIE PRZEZ MURY (OSIĄGANIE STANU „PIEPRZĘ TO”)**

Stosowanie magii do przechodzenia przez mury .....	168
Otwórz się na to .....	173
Rozluźnij to .....	175
Naenergetyzuj to .....	185
Zneutralizuj to .....	198
Bezmyślnij to .....	203
Podziękuj za to .....	210
Zważ na to .....	216
Kochaj to .....	222
Oddychaj to .....	226
Odczuwaj to .....	229
Wyraż to .....	231
Zaufaj temu .....	236
Przyciągnij to .....	242
= Stan „pieprzę to” .....	251



Imię: Oswald Orleaniski  
Przestępstwo:  
przesadne wsłuchiwanie  
się w opinie innych

## **CZĘŚĆ VII JAK PRZEŻYĆ, GDY BĘDĄ DO CIEBIE STRZELAĆ (MÓWIENIE „PIEPRZĘ TO” TEMU, CO MYŚLĄ INNI)**

Kto będzie do Ciebie strzelał? .....	262
Jak uniknąć trafienia .....	268
Gdy zostaniesz trafiony .....	273



Imię: Manuel Zięba  
Przestępstwo:  
przedkładanie kariery  
ponad tych, których kochał

## **CZĘŚĆ VIII**

### **ŻYCIE POZA MURAMI I BYCIE WOLNYM**

#### **(FILOZOFIA „PIEPRZĘ TO” W CODZIENNYM ŻYCIU)**

Uwalniasz się, przybywasz do miasta, lecz nie pamiętasz po co .....	278
Wolność w mieście pracy .....	281
Wolność w mieście pieniędzy .....	289
Wolność w mieście związków .....	297
Wolność w mieście dobrobycia .....	303
Wolność w mieście, w którym nic nie działa .....	313
Wolność w mieście, w którym zdarzają się gówniane rzeczy .....	320
Wolność życia w wersji beta .....	327
Wolność i ulepszanie życia .....	331
Wolność i pojawianie się w mieście .....	335

### **UWOLNIENIE, WOLNOŚĆ, ZACHOWANIE**

#### **WOLNOŚCI, ZROZUMIENIE „WOLNOŚCI”**

„Prawdziwa natura” terapii „pieprzę to” .....	340
Zakończenie .....	345
Podziękowania .....	347

### **DODATKI**

I: Nasze Top 5.....	349
II: System liczenia punktów w teście na stan „pieprzę to” .....	352
III: Zakończenie Skazanych na Shawshank.....	354
O autorze .....	357

# CZĘŚĆ I

## **UŚWIADOM SOBIE WIĘZIENIE**

---

**WYJAŚNIENIE  
PRZYCZYN,  
DLA  
KTÓRYCH  
POTRZEBUJEMY  
MÓWIĆ  
„PIEPRZĘ  
TO”**

# **CZYM JEST WIĘZIENIE?**

---

## **WIĘZIENIE MA SWÓJ SENS**

Sensem istnienia więzień jest ochrona społeczeństwa przed niebezpiecznymi obywatelami, resocjalizacja ich lub po prostu wymierzenie im kary. Te czynniki składają się na znaczenie więzienia w naszej kulturze.

Sens, jaki znalazłeś w życiu i społeczeństwie, może natomiast stać się Twoim więzieniem.

Jako dzieci nie zaprzątamy sobie głowy sensem, a przynajmniej jego świadomym poszukiwaniem. Rzeczy po prostu jakoś tam są. Gdy jesteśmy młodzi, nie potrzebujemy doszukiwać się w niczym sensu, robić rzeczy, które są bardziej sensowne, ani też znajdować swojego miejsca w ogólnym porządku świata. Dzięki Bogu... Oczywiście dzieci zadają mnóstwo pytań „dlaczego” i „jak”.

„Dlaczego niebo jest niebieskie?”

„Zapytaj tatę”.



„Dlaczego słońce wschodzi i zachodzi?”

„Zapytaj tatę”.

„Dlaczego Tomek ma więcej gier komputerowych niż my?”

„Zapytaj tatę”.

„Jak się robi dzieci?”

„Zapytaj mamę”.

Dzieci nie zadają jednak pytań, które my zadajemy, czyli: „Dlaczego tutaj jestem?”, „Jaki właściwie jest sens wykonywania codziennie tej odmóżdżającej pracy?”, „Czy to, że jestem dobry lub zły, ma tak naprawdę jakieś znaczenie?”. I tym podobne. W pewnym momencie przestajemy zadawać pytania na temat zewnętrznego świata (czyli na przykład słońca i księżyca) i przechodzimy do pytań na temat samych siebie i własnego miejsca w świecie.

Każdy z nas jednak od czasu do czasu miewa przebłysk świadomości, że być może nasza rzeczywistość nie ma żadnego znaczenia w kontekście tego przepastnego, obojętnego wszechświata: Twoje życie jest jak błysk flesza (cóż to jest 80 lat w porównaniu z 500 000 lat istnienia ludzkości oraz około pięcioma miliardami lat istnienia świata..); jesteś jedną z siedmiu miliardów osób na planecie, która jest tylko kroplą wody w olbrzymim jeziorze naszego układu słonecznego, a to jezioro z kolei stanowi kroplę wody w oceanie galaktyki, który jest brodzikiem na czarnym trawniku domu w kraju będącym całym wszechświatem; nasza mała planeta zwana Ziemią to tylko część składowa tego wszechświata. Wystarczy tylko przebłysk tej świadomości — który jest jak patrzenie przez dziurkę od klucza, ale tak zakurzoną, że praktycznie nie widać, co znajduje się w pomieszczeniu — bo gdybyśmy zobaczyli to wszystko wyraźnie i w pełni sobie to uświadomili, przypuszczalnie natychmiast zapragnęlibyśmy strzelić sobie w łeb...

Tak, konfrontacja z takim przeżyciem bezgranicznej bezcelowości wywołuje panikę. Panika przychodzi i odchodzi, a my w końcu przestajemy ją zauważać, lecz mimo to wpływa na większość naszego życia. Przyjmuje formę niesłabnącego poszukiwania sensu, wykorzystując najbardziej niedorzeczne i bezsensowne sposoby. Jak napalone psy, które ruchają<sup>1</sup> nogi nieznanym osobom, latarnie uliczne, hydranty, ławki, a czasem nawet koty — próbujemy wyruchać znaczenie z wszystkiego, co nas otacza. Jesteśmy napaleni na sens i desperacko pragniemy go znaleźć: w bezcelowej pracy zawodowej, w bezowocnych relacjach z ludźmi, w niezliczonych zgromadzonych przedmiotach (w ich powolnej podróży ze sklepu na wyspisko), w wynalezionych bogach; w wyobrażonych i egzekwowanych regułach zachowania; w wymyślonych dla siebie wymarzonych osobowościach; w opowiadanych historiach... I tak dalej — aż do momentu śmierci, w którym dochodzimy... donikąd, a już na pewno nie widzimy wtedy ostatecznego sensu, gdyż od początku w ogóle go nie było.

Przykro mi, ale musiałem to powiedzieć.

Jesteśmy ŻAŁOŚNI. Nie tylko dlatego, że z powodu ciężącej nam przez całe życie paniki związanej z tym, że NIC nie ma sensu, szukamy go jednak we WSZYSTKIM — co jest tak naprawdę ujmujące. Główny powód jest taki, że te same rzeczy, na których budujemy sens swojego życia, w pewnym momencie się zmieniają i sprawiają nam ból. Żadna z tych rzeczy nie jest zbyt trwała. Przywiązujemy się do nich, one znikają, a my cierpimy. Takie jest ludzkie życie.

Stwórzmy sobie pełny łańcuch wydarzeń w ludzkim życiu. Zaczyna się od przeżycia świadomości, że życie jest bezbrzeżnie bezcelowe, i zastanawiania się nad jego sensem. Następnie próbujemy znaleźć sens w jakichś istniejących rzeczach, przywiązujemy się do nich, one zostają nam zabrane, a my czujemy cierpienie, zaczynamy zastanawiać się nad sensem życia i znajdujemy go w innych rzeczach, przywiązujemy się do nich, one zostają nam zabrane, a my czujemy cierpienie, zaczynamy zastanawiać się nad sensem życia i znajdujemy go w jeszcze innych rzeczach,

---

<sup>1</sup> Akt nieskrępowanej kopulacji.

przywiązujemy się do nich, one zostają nam zabrane, a my czujemy cierpienie, zaczynamy się zastanawiać nad sensem życia... To jest zakłęte koło człowieczeństwa. Z tego powodu lubię korzystać w swojej muzyce z odtwarzanych w koło sampli — przypominają mi o kosmicznym żarciu zakłętego koła życia. To zakłęte koło jest wpisane w nasze DNA, które, jak wiesz, jest bardzo podobne do DNA banana. Z praktycznego punktu widzenia jesteśmy bananami.

Jaki jest sens pisania tego wszystkiego?

Co? Ty ciągle chcesz pieprzonego sensu?

Cóż, w tym momencie siedzimy razem i się śmiejemy, więc porzućmy tę nihilistyczną gadkę. Co więcej, przedstawię Ci nawet różne pomysły dotyczące sensu tego wszystkiego. Warto jednak dostrzegać to, że poszukiwania znaczenia, w które większość z nas się angażuje, to dość stuknięte<sup>2</sup> zajęcie. Warto też wiedzieć, że często dajemy się zamknąć we własnoręcznie stworzonym więzieniu — gdy przywiązujemy się do rzeczy, które potem ograniczają naszą wolność.

Przenieśmy się więc od tego najogólniejszego kosmicznego obrazu na ziemię do pewnego prozaicznego detalu codzienności — z nadzieją, że nie doświadczymy mdłości, choroby dekompresyjnej lub splotu przy wejściu w atmosferę. Otóż problem większości z nas polega na tym, że martwimy się rzeczami, które nawet z nieznacznie dalszej perspektywy TAK NAPRAWDĘ NIE MAJĄ ZNACZENIA, i poświęcamy im tyle uwagi, iż brakuje nam czasu i energii na RZECZY, KTÓRE BEZ WĄTPIENIA MAJĄ ZNACZENIE (o ile nie patrzysz z perspektywy kosmosu i nie jesteś nihilistą lub filozofem).

*Powinniśmy mówić „pieprzę to” rzeczom, które nie mają zbyt wielkiego znaczenia.*

---

<sup>2</sup> Ekscentryczne i nieco szalone (w ujmującym tego słowa znaczeniu).

Martwimy się spóźnieniem na zebranie, lecz nie pilnujemy, aby dzieci dotarły do szkoły. Dręczymy się dodatkowymi kilogramami, a nie dostrzegamy na ulicy innych istot ludzkich będących w rozpaczliwej potrzebie. Zamartwiamy się zmarszczkami pojawiającymi się na twarzy, lecz ignorujemy zmiany na planecie prowadzące do globalnej zmiany klimatu. Gonimy za dobrami materialnymi i nie zauważamy cudu życia. Jesteśmy obciążeni przeszłością i martwimy się przyszłością, przez co umyka nam teraźniejszość.

Dlatego w tym więzieniu różnych sensów musimy mówić „pieprzę to” rzeczom, które nie mają zbyt wielkiego znaczenia, i skupić się na tych, które są ważne (lub takie się wydają). Chodzi o uzyskanie odpowiedniej perspektywy, co jest fundamentalną częścią terapii „Pieprzę to”.

Tym jest właśnie więzienie i z tych powodów terapia „Pieprzę to” może pomóc.

### **WIĘZIENIE MA SWOJĄ OPOWIEŚĆ**

Każde więzienie ma swoją opowieść. Składa się na nią jego przeszłość, wypadki, które miały w nim miejsce, słynni więźniowie, mroczne sekrety, a czasem także inspirujące zdarzenia.

My też mamy własne opowieści. Mamy swoją historię, czyli wszystkie rzeczy, które się nam przytrafiły: skrzywdziły nas, wzruszyły, zainspirowały, zdołowały, popchnęły do przodu, pociągnęły w tył, podniosły na duchu i sprowadziły na ziemię. Są wśród nich rzeczy, które uwielbiamy wspominać, oraz takie, o których wolelibyśmy zapomnieć.

Opowiadamy sobie (i innym, jeśli są gotowi słuchać) opowieść o tym, kim jesteśmy (i wierzymy, że opiera się ona na naszej historii osobistej i rzeczach, które się nam przytrafiły). Opowiadamy sobie historyjkę o swoim charakterze: o zaletach i wadach, o mocnych i słabych stronach, o tym, z czego jesteśmy dumni i czego się wstydzimy.

Mówimy sobie też opowieść o naszym rozwoju i przechodzeniu od jednej rzeczy do drugiej. Opowiadamy o tym, kim byliśmy, kim jesteśmy i kim chcielibyśmy być. Czasem widzimy w tej opowieści rozwijającą podróż od niewinności do doświadczenia, od zła do dobra, od naiwności do mądrości. Te meandry życia stanowią dla nas naukę, lecz prowadzą w miejsce, które okaże się być warte przeżytych cierpień i zdobytej wiedzy. Czasami ta opowieść traktuje o zmierzaniu w stronę dna od swawoli do powagi, do zaprzepaszczania talentów, porzucania marzeń, podupadania na zdrowiu, starzenia się i słabnięcia, niewyciągania wniosków, utraty tego, co mieliśmy. Taka podróż powoli i w męczący sposób prowadzi do smutnego, samotnego końca na tej żałosnej planecie.

Mówimy sobie także opowieść o życiu i otaczającym nas świecie. Że jest cudownym, magicznym, nieustannie zmieniającym się, dynamicznym, inspirującym i tajemniczym miejscem. Albo że jest tragicznym, przepętlonym niedolą, grzesznym, beznadziejnym, niesprawiedliwym i przekłętym miejscem. Albo że jest nudny, nie taki, jak kiedyś, zmierza do zagłady, stanowi mieszaninę, wspiera nas, stawia nam przeszkody, jest nam obojętny albo nas odzwierciedla.

Mówimy sobie opowieści o sobie i otaczającym nas świecie. To jednak tylko opowieści. A opowieści — dobre, złe czy obojętne — mogą zmienić nasze życie w więzieniu, gdyż... niekoniecznie odzwierciedlają rzeczywistość.

W opowieściach wszystko jest ustalone, ale „życie” wcale takie nie jest. Życie trwa w nieustannym ruchu i opiera się tworzonym przez nas historiom. Gdy masz wrażenie, że udało Ci się uchwycić swoje życie i zamknąć je w historii, ono już podążyło dalej, gdzie indziej, do innego miasta. A Ty utykasz w więzieniu stworzonej przez siebie historii.

Ta terapia pokazuje, jak mówić „pieprzę to” opowieściom i jak odzyskać prawdziwe życie.

*Ta terapia pokazuje,  
jak mówić „pieprzę to”  
opowieściom  
i jak odzyskać  
prawdziwe życie.*

## **WIĘZIENIE MA CEL**

Celem więzienia jest ochrona populacji przed więźniami (a czasem ochrona więźniów przed populacją) oraz resocjalizacja osadzonych, aby mogli wrócić do społeczeństwa (zazwyczaj).

My także mamy cele. Dążymy do zrobienia określonych rzeczy dyktowanych przez nasz wiek: chcemy zdać egzaminy, kupić dom, poznać kogoś przepięknego i ustatkować się, cieszyć się życiem, zdobyć nagrodę Nobla, wyzdrowieć, stracić na wadze, ruchać więcej osób, ruchać mniej osób...

My też mamy cele. Gdy jesteśmy zorganizowani i zdeterminowani, to je spisujemy. Czasem nawet przydzielamy im terminy realizacji. Dokładamy starań, aby je urzeczywistnić, i pokonujemy przeszkody. Cierpimy dla sztuki, brniemy do ładu, nie zważając na sztormy, nosimy swój krzyż, wspinamy się na szczyty i przyjmujemy ciosy — po to, aby zrealizować cele.

Lecz nasze cele mogą stać się naszym więzieniem. Życie ma w zwyczaju nie przebiegać zgodnie z naszymi planami. Inni ludzie mają w zwyczaju nie zachowywać się tak, jakbyśmy chcieli. Ekonomia ma nawyk załamywania się w nieodpowiednim momencie. A ponieważ ustaliliśmy sobie ścieżkę życia w postaci „celów”, łądujemy w więzieniu oczekiwań udaremnionych przez to, co jest w życiu najpewniejsze, czyli nieprzewidywalność.

Oczywiście cele mogą być pozytywne. Dzięki nim można sporo osiągnąć, a bez nich wiele zaprzepaścić. Jeśli jednak będziesz do nich zbyt mocno przywiązany, staną się Twoim więzieniem. Trzymaj się ich niezbyt mocno. Powiedz „pieprzę to” celom, których trzymasz się zbyt kurczowo. Opuść je sobie. A potem usiądź i ciesz się bardziej przejażdżką.

## **WIĘZIENIE MYŚLI**

Wszystko zaczyna się od myśli. Bóg być może w pierwszy dzień stworzył niebo i ziemię oraz załączył światło, ale Biblia nie wspomina o tym, że musiał wcześniej o tym pomyśleć.

Zanim Bóg STWORZYŁ niebo i ziemię, musiał wpaść na świątły pomysł zejścia ze swojego piedestału i zrobienia czegoś kreatywnego. Nim rozpoczęło się owe sześć dni ciężkiej pracy, musiał siedzieć z nogami do góry, zastanawiając się nad tym, co by tu przetrzącić<sup>3</sup>, gdy nagle wpadł mu do głowy świetny pomysł:

**Powiedz „pieprzę to”  
celom, których  
trzymasz się  
zbyt kurczowo.  
Odpuść je sobie.**

*Genialne. Planeta i jakaś przestrzeń. Jestem genialny. Absolutnie, kurna, genialny. Nawet jeśli mówię to sam Sobie.*

Rozsiadł się bardziej i uświadomił Sobie, że jego myśl była Dobra. Gdy przeczesał brodę, wpadła Mu do głowy następna myśl:

*Nawet... jeśli... mówię to sam Sobie (Bóg też musi używać dużych liter w Swoich zdaniach)... zaraz, zaraz, niech mnie kule biją<sup>4</sup>! Przecież mógłbym stworzyć inne, hm... istoty, które mogłyby mówić Mi, że jestem genialny, i nie musiałbym mówić tego sam Sobie!*

Niezły ruch, Boże!

*Stworzę ich na Mój obraz.*

Przewiduję problemy, Boże. Stworzysz sobie konkurencję.

*Hm, ale przecież nie chcę jakiegokolwiek konkurencji dla Boga i Najwyższej Istoty...*

Znowu drapanie po brodzie.

*Wymyślę im jakiś niedorzeczny test. Stworzę parę takich miniwersji Mnie i powiem im, że jest... nie wiem... hm... drzewo, które daje wiedzę (aby*

<sup>3</sup> Wyrażenie oznaczające chęć spożycia jakiegoś posiłku, nie mylić z aktem agresji polegającym na przetrącaniu komuś kości.

<sup>4</sup> Okrzyk oznaczający objawienie, który wyprzedzał swój czas, gdyż broń palna jeszcze nie istniała.

## TERAPIA F\*\*K IT. PROSTY SPOSÓB NA SZCZĘŚCIE

*myśleli, że mogą stać się tak mądrzy jak Ja, nawet jeśli — czego nie wiedzą — już tacy są). Zwabię ich w tę przebiegłą pułapkę za pomocą jakiegoś węża. Oni oczywiście zjedzą coś z drzewa wiedzy i BANG, wypędzę ich na zawsze...*

Bóg klepnął się w nogę w uznaniu dla tak perfekcyjnego planu stworzenia mini-Bogów...

*W ten sposób resztę życia spędzą na wielbieniu Mnie, dyskutowaniu ze Mną i wierzeniu, że nie istnieje nikt równy Mnie, chociaż tak naprawdę oni tacy będą.*

Wróćmy do pierwszej myśli. Wyzwaniem dla Boga — o czym Biblia nie wspomina — była faktyczna myśl. Wyobraź sobie, jak by to było wywołać cały plan dla ziemi, przestrzeni kosmicznej, zwierząt, ludzi i, hm, WSZYSTKIEGO z, hm, NICZEGO. Przed stworzeniem nie było NIC — tylko Bóg siedzący sobie, ale nie w przestrzeni kosmicznej, tylko w NICZYM. Nie miał nic, na czym mógłby się wzorować. Żadnych magazynów do przewertowania w poszukiwaniu pomysłów, żadnych ksiązek. Nie mógł wpaść do pobliskiego baru (oczywiście po pomysły, a nie, żeby się napić), aby podyskutować z innymi bóstwami-intelektualistami. Nie przeprowadził burzy mózgow. Nie stał na ramionach olbrzymów. Nie konkurował z innym bogiem, aby sprawdzić, kto wymyśli lepszy plan stworzenia. Wymyślił go z niczego. NICZEGO.

Po tym już całe dzieło stworzenia było bułką z masłem. Zarządzanie projektem i prace wykonawcze — to wszystko. Jasne, że to była niezła robotka. Zmieszczono się nawet w terminie (sześć dni) i nie przekroczono budżetu. Ale Bóg był ARCHITEKTEM. Był Człowiekiem z wizją... hm... był Bogiem... Bogiem z wizją.

Wszystko zaczyna się od myśli. Wszystko, co widzisz wkoło siebie, zaczęło się od myśli. Wszystko, do czego się zabierasz, zaczyna się od myśli. Ty zacząłeś się od myśli. Nawet gdy trafimy na obszar nietkniętej ludzką myślą (jakaś dżicz na przykład), próbujemy coś tam wymyślić,



czego efektem jest globalne ocieplenie. I nawet jeśli to nie rozwali Ziemi, nasza broń nuklearna dopełni dzieła. Niezła myśl, Einsteinie.

Zabawne, że ze wszystkich znanych cywilizacji niezwykle przebiegłych geniuszu to Einstein stał się ich symbolem — ze swoją zabawną twarzą i burzą włosów. Ach, co za geniusz. Jak na ironię, jego odkrycia mogą doprowadzić do naszej ostatecznej zagłady. Zaczęło się od myśli (bożej). Zakończy się myślą najinteligentniejszego człowieka w historii (Einsteina) i być może przyciśnięciem przycisku przez najgłupszego człowieka (wyobraź sobie głupkowaty uśmiech postaci w stylu George'a Dablju).

Wszystko, czego się podejmujemy, zaczyna się od myśli. Dzięki nim możemy zdziałać cuda i jesteśmy w stanie wynaleźć niesamowite rzeczy. Efekty myślenia ułatwiają nam życie. Jesteśmy zdrowsi dzięki ciężkiej pracy naukowców. Czcimy wynalazców, naukowców i myślicieli. Chłoniemy każde słowo naukowca, tak jak kiedyś chłoniliśmy każde słowo księdza (rzecz jasna są ludzie, którzy nadal tak podchodzą do księży, lecz od jakiegoś czasu dla wielu z nas nową religią stała się nauka). Rozwijamy umysły dzieci i zachęcamy je do szukania swojej drogi w świecie za pomocą główkowania. W swoim życiu opieramy się na racjonalnych decyzjach.

Czy istnieje coś jeszcze? Musisz zadać to pytanie. Jest jeszcze serce. A także przecucie, instynkt, czy też intuicja. Istnieją też inne źródła informacji (inspiracja może mieć swój początek w umyśle, w ciele, na zewnątrz)... A „duchowe źródło informacji”?

Gdy bazujemy wyłącznie na myślach, tworzymy sobie więzienie. Pod wieloma względami jesteśmy społeczeństwem kartezjańskim („Myślę, więc jestem”). Co jednak, jeśli nie jesteśmy tylko naszymi myślami?

Gdy opartemu wyłącznie na myśleniu podejściu do życia powiesz „pieprzę to”, otworzysz się na niesamowite rzeczy. Oznacza to także, że gdy myśli jest zbyt dużo, wiesz, iż nie jesteś tylko tym. Na przykład w depresji lub po przeżyciu traumy myśli (zwątpienie w siebie, nadmierne analizowanie, obwinianie się itd.) mogą doprowadzić nas do szaleństwa. Czasem nawet dosłownie.

*Gdy opartemu  
wyłącznie na myśleniu  
podejściu do życia  
powiesz „pieprzę to”,  
otworzysz się na  
niesamowite rzeczy.*

Szybkim sposobem na przekonanie się, że Ty to nie TYLKO Twoje myśli, jest sprawdzenie swoich rąk i umysłu w medytacji. Lecz gdy myśli staną się Twoim więzieniem, gdy będą Cię ciągnąć w dół i wodzić Cię za nos, możesz sobie uświadomić, że nie jesteś tylko swoimi myślami... i powiedzieć „pieprzę to” przeintelektualizowaniu, co bynajmniej nie będzie oznaczało prowadzenia bezmyślnego życia.

## **WIĘZIENIE EMOCJI**

Gdy zadawaliśmy pytanie o to, czy istnieje coś poza naszymi myślami, być może w umysłach wielu mężczyzn pojawiła się chwilowa pustka. Dla kobiet jednak odpowiedź nasuwa się szybciej: serce i emocje.

Ładnie wyłuszczyliśmy tradycyjny podział płciowy na umysł i serce. Gaia jest bardzo uczuciowa, a ja operuję głównie głową. Ona jest miłością, a ja pomysłami i śmiechem. Ona ma ciepło i intuicję, a ja marzenia i refleksje.

Większość uczestników warsztatów „Pieprzę to” (F\*\*k It Retreat) jest zamknięta w swoich umysłach (czyli w więzieniu swoich myśli), dlatego kierowanie się sercem okazuje się być dla nich bardzo korzystne: otwierają się, silniej odczuwają swoje emocje i zaczynają być bardziej ekspresywni. Gaia potrafi pomóc im bardzo szybko poczuć się swobodniej, podczas gdy ja ich relaksuję i rozbawiam. Wtedy Gaia otwiera ich serca i rozpoczyna się proces głębokiego uzdrowienia. Nie jesteśmy dobrym i złym gliną, lecz gliną głowy i gliną serca.

Utknięcie w więzieniu emocji jest więc mniej częste, lecz możliwe, i z tym także się spotykamy. Po czym to poznać? Po tym, że całe życie jest kierowane wyłącznie przez emocje. Wszystko odczuwasz wtedy bardzo głęboko i odbierasz osobiście. Przypuszczalnie sporo płaczesz, czasem bez powodu. Na marginesie, takie podejście widziałem tylko u kobiet i wprawia

ono facetów<sup>5</sup> w osłupienie. Cóż, mnie to już nie zdumiewa. Gdy Gaia płacze, a na pytanie: „Dlaczego?” odpowiada: „To nic takiego”, to wcale nie ma na myśli: „Jasne, że to coś naprawdę POWAŻNEGO, gdyby takie nie było, to po co bym płakała, ale nie powiem Ci tego, bo nawet jeśli tym razem nie chodzi o Ciebie, to zazwyczaj chodzi, więc będziesz mnie uporczywie pytał, dzięki czemu poczuję się chciana i otoczona opieką, odpowiem jeszcze raz »nieważne«, a dopiero po trzecim pytaniu powiem Ci, o co chodzi, dobrze?”... Gaia mówi „to nic takiego”, gdyż płacze bez powodu. W jakiś sposób, bez wyraźnej przyczyny, poczuła się wytrącona z równowagi, więc płacze. Co więcej, teraz czasem przyznaje, że nawet nie poczuła się wytrącona z równowagi, tylko po prostu chciało się jej płakać, więc płacze.

*Większość uczestników warsztatów „Pieprzę to” jest zamknięta w swoich umysłach.*

Kobiety, proszę, omińcie ten akapit. Wiadomość dla mężczyzn: czy tylko ja tak mam, czy to jest po prostu stuknięte? Są rzeczy, których nigdy nie zrozumiemy, czyż nie? Masz ochotę na piwo? Muszę wydostać się z tego łzawego otoczenia i jak najszybciej trafić do wodopoju.

Witam ponownie wszystkich, kobiety i mężczyzn. Wróciliśmy. Kobiety, weźcie się w garść. „Och Gaia, to boli”. Nie, emocje są dobre. My, mężczyźni, zbyt często dusimy je w sobie i podobnie robią niektóre kobiety. Nie oznacza to jednak, że trzeba wylewać je bezmyślnie wokół. Warto OD CZASU DO CZASU racjonalnie coś przemyśleć. I nauczyć się korzystać z arkusza kalkulacyjnych Excela. Znakomicie rozwijają tę półkulę mózgu. To moja rada — gdy czujesz nadmierne emocje, to nawet gdy nie jesteś do końca pewien, z czym są związane, otwórz nowy arkusz kalkulacyjny i pobaw się. Rozpogodzisz się w minutę.

<sup>5</sup> Czyli „mężczyzn”, ale takich „prawdziwych”, przy czym „prawdziwych” oznacza tu zainteresowanie głównie piwem i sportem oraz takie charakterystyczne cechy jak drapanie się po kroczu.

Podsumowując: nadmierne skupienie na emocjach jest możliwe. Umysł i racjonalne myślenie mają swoje miejsce, więc korzystaj z nich od czasu do czasu. Jeśli nie będziesz tego robić, utknieš w więzieniu emocji. A wydostanie się z niego, podobnie jak z każdego innego więzienia, wymaga solidnej dawki „pieprzę to”.

### **WIĘZIENIE MATERIALIZMU**

„Materialistyczny” nie oznacza dla nas kogoś, kto lubi zakupy, a posiadane przedmioty są dla niego ważniejsze niż wszystko inne, chociaż wiadomo, że takie podejście samo w sobie jest niezłe jałowym i ograniczającym więzieniem.

Nie, materializm oznacza tu dla nas ideę, że wszystko jest kwestią energii (w tradycyjnym newtonowskim rozumieniu, a nie tym wschodnim). Jesteśmy odrębnymi, jednolitymi istotami ludzkimi, podlegającymi zasadom fizyki newtonowskiej i zamieszkującymi planetę badaną i wyjaśnianą (głównie) przez naukowców. Większość ludzi prowadzi życie zgodnie z tym punktem widzenia (nawet gdy mówią, że „wierzą” w Boga, ich codzienne interakcje z rzeczywistością są materialistyczne).

Materialista wyjaśnia naukowo praktycznie każde zjawisko. Potrafimy wytłumaczyć, jak działa niemal wszystko, w sposób niedostępny dla ludzi żyjących sto lat temu. U wielu osób materializm całkiem naturalnie wyparł duchowość. W zamierzczłej przeszłości wszystko było w znacznej mierze tajemnicą — zjawiska obserwowane na nocnym niebie, przyczyny występowania deszczu, czy też to, jak funkcjonuje ciało i jak powstało życie. Ponieważ wtedy ludzkość nie potrafiła wytłumaczyć tych zjawisk tak jak my dzisiaj, czyli naukowo, wyjaśniała je duchowo. Istnieli więc bogowie żywiołów, bogowie miłości i wojny. Potem ktoś wpadł na genialny pomysł, że istnieje tylko jeden Bóg. Tak czy inaczej — bogowie lub Bóg pomagali wyjaśnić wszystko, ponieważ ludzie czują się niekomfortowo, gdy czegoś NIE WIEDZĄ. Chcemy wiedzieć. Nawet, gdy oglądamy kryminał w telewizji, cieszymy się z chwilowej niewiedzy, ale tylko pod warunkiem, że przed pójściem do łóżka dowiemy się, kto zabił.

Dzisiaj większość ludzi ma wiedzę. Dzięki nauce rozumiemy większość otaczających nas zjawisk, które mogłyby nas frapować pod postacią wielkich pytań o zasadę działania. A resztę muszą po prostu zbadać naukowcy. I naprawdę się do tego przykładają — przyjrzyj się na przykład CERN (Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych). Mimo to wiele osób wciąż używa Boga do wyjaśnienia zjawisk, których nie rozumiemy. Są też ludzie, którzy wykorzystują Boga, aby zaprzeczyć rzeczom, które już wyjaśniliśmy.

Założmy jednak, że z praktycznego punktu widzenia większość ludzi to materialści. Szukają oni odpowiedzi w nauce. Te odpowiedzi zazwyczaj są dobre (nawet jeśli nie są tak łatwostrawne jak odpowiedzi duchowe). Materialści nie są zimnymi, surowymi racjonalistami, jak mogłaby sobie wyobrazić uduchowiona osoba. Piękno, złożoność i zróżnicowanie świata może wciąż onieśmielać kogoś, kto ma materialistyczne wyjaśnienia otaczających go zjawisk. Czy to, że rozumiemy proces reprodukcji, rozwój płodu bazujący na łańcuchu DNA i poród, wyklucza odczuwanie cudowności wszystkich tych fenomenów? Dla większości ludzi nie wyklucza. Na poród oraz piękno i wspaniałość natury reagują nie mniejszym zdziwieniem teraz, gdy rozumieją materialistyczne korzenie tych zjawisk, niż wtedy, gdy wszystko to było spowite mgłą tajemnicy i przypisywane bogom lub Bogu.

Gaia i ja wolimy zachować otwartość. Pozostać z pytaniem, zamiast budować swój świat na odpowiedzi. Jednym słowem, czuć się dobrze z NIEWIEDZĄ. To nie oznacza, że nie jesteśmy ciekawi. Jesteśmy filozofami, gdyż uwielbiamy niekończące się pytania. Nie zatrzymujemy się jednak na żadnej odpowiedzi, lecz kontynuujemy zadawanie pytań. Pielęgnowujemy ciekawość. W każdym momencie cieszymy się cudem i tajemnicą rozwijającego się przed nami życia.

Bardzo często mówimy „wydaje mi się”. Fraza ta wskazuje na naszą niewyczerpaną potrzebę zadawania pytań oraz na to, że nie zadowoliliśmy się żadną odpowiedzią i że jesteśmy na tyle skromni, iż nie używamy słowa „wiem”. Przez wiele lat pracowaliśmy z energią lub czi. Zgodnie z naszymi obserwacjami wydaje nam się, że ta energia leży u podstaw

wszystkiego i że jest nośnikiem dla niesamowitych niematerialistycznych zjawisk oraz podstawą równie niesamowitych zjawisk materialistycznych.

Czy dostrzegasz przydatność frazy „wydaje mi się”? Nie mówimy, że „wiemy” (tak powiedzieliby materialista lub osoba religijna), z powodu fałszywej pokory, lecz dlatego, iż obwieszczenie takiej „wiedzy” ustala ją. A jeśli już cokolwiek wiemy o energii i zjawiskach, w których się manifestuje, to jedynie tyle, że wciąż się zmienia, nie da się jej ustalić i trudno ją nawet nazwać (taoiści na przykład utrzymują, że jeśli potrafisz opisać *Tao* — siłę, która przepętnia wszystko/ jest wszystkim/ tworzy wszystko — to znaczy, iż go nie rozumiesz). Dla ścisłości — nie jesteśmy taoistami.

Nie jesteśmy niczym. Zadajemy pytania, doświadczamy i żyjemy w zdumieniu oraz dzielimy się z Tobą tym, co nam się wydaje.

Dlatego bardziej sympatyzujemy z materializmem niż z fundamentalizmem. Lecz rygorystycznie materialistyczne podejście do rzeczywistości — bez zadawania pytań o niematerialne (duchowe, energetyczne, magiczne) wyjaśnienia lub zjawiska — może doprowadzić do stworzenia więzienia wiedzy. Ograniczony zakres wyjaśnień złożonych i zróżnicowanych zjawisk bombardujących Twoje zmysły zamyka Cię w pułapce.

Mówimy „pieprzę to” wszelkim ustalonym zestawom teorii i wytłumaczeń.

### **WIĘZIENIE DUCHOWOŚCI**

Przypuszczalnie domyślasz się już, dlaczego fundamentalne podejście do duchowości to także więzienie. Poza tym jest ono niebezpieczne dla innych. Nigdy nie rozumiałem nikogo, kto potrafił powiedzieć: „Ja mam rację, a ty nie. Pójdiesz do piekła”.

*Mówimy „pieprzę to”  
wszelkim ustalonym  
zestawom teorii  
i wytłumaczeń.*

Rozumiem, że gdy sądzisz, iż znalazłeś wytłumaczenie życia, wszechświata i wszystkiego, oraz szczerze wierzysz, że ta wiedza pomoże każdemu, to chcesz mówić o niej wszystkim ludziom, których spotkasz. Ale nie mów nikomu, że jest w błędzie. Nie odmawiaj innym

prawa do wiary w inne rzeczy, niż w które Ty wierzysz. A już na pewno nie zabijaj nikogo dlatego, że wierzy w coś innego lub mówi cokolwiek o Twoich wierzeniach.

Ale to wszystko jest zapewne dla Ciebie oczywiste.

Podejrzewam też, że tej książki nie czyta zbyt wielu fundamentalistów.

Przypuszczalnie jednak wielu z Was postrzega się jako „uduchowionych”. Uwielbiam złożoność duchowości we współczesnym zachodnim społeczeństwie.

Cechuje się ono otwartością na duchowe idee i oferuje ich potężny wybór, a wszystkie są łatwo dostępne (nie zawsze tak było).

Wielu z nas ma teraz podejście do duchowości typu „wybieraj i mieszaj”. Jest to podejście stosowane na stoiskach z cukierkami, gdzie możesz wybierać spośród różnego rodzaju słodkości, takich jak żelki, ciasteczka z czekoladą, żelki w kształcie butelki coli, spodki kosmiczne, rodzyнки w czekoladzie, kawałki ananasa, landrynki, cukierki lukrecyjne, michałki, myszki z białej czekolady itd. Zapoznajesz się z olbrzymim wyborem pysznych, chemicznie wzbogacanych i zamkniętych w plastikowych pojemnikach słodkości, bierzesz papierową torbę i za pomocą plastikowych szczypiec tworzysz własną mieszankę.

Duchowe słodkości, które wkładamy do własnej torebki z duchowością, nie są aż tak pyszne, ale za to korzystniej wpływają na figurę. Oto zaledwie kilka przykładów z szerokiego dostępnego spektrum: reiki, astrologia, buddyzm, szamanizm, NLP, EFT, leczenie kryształami, leczenie na odległość, taoizm, hinduizm, anielska terapia, leczenie gorącymi kamieniami, joga, tai-chi, energy art, czarna magia, leczenie sztuką... itd. Niektóre z tych idei wrzucamy do swojej torebki, inne zostawiamy, bo nie mamy na nie ochoty. „Newage’owy” poszukiwacz duchowości ma tylko drobny „dogmat” do przestrzegania — musi przyznać, że jest „duchowy” lub ma „duchową stronę” albo że wchodzi w kontakt z „wyższym ja” lub „duszą”. Idee duchowe zajmują się zarówno umysłem, jak i duszą, gdyż te dwie kategorie się przenikają. Zalecenia dotyczą w równej mierze także ciała.

Niektóre ideologie integrują wszystkie trzy kategorie (celem „holizmu”, kolejnego „izmu”, jest zazwyczaj uznanie wzajemnego połączenia wszystkich tych elementów).

Weźmy na przykład taką jogę, która ma duchowy cel (doprowadzić do „jedności” między duchem i materią), lecz wykorzystuje fizyczne *asany*, aby uzyskać tę jedność. Wiele osób jednak praktykuje jogę wyłącznie jako dyscyplinę fizyczną, tak jak na współczesnych zajęciach z aerobiku. Wiemy coś na ten temat, gdyż prowadziliśmy obozy jogi przez siedem lat. Od świeżo upieczonych miejskich joginów otrzymałem mnóstwo formularzy z opiniami, które zawierały takie zdania, jak: „Joga była zbyt uduchowiona”, „Ćwiczenia jogi były super, ale następnym razem proszę o mniej tych wszystkich duchowych kwestii”, „Joga mi się podobała, świetny instruktor, ale tych duchowych przekazów było za dużo”.

„Proszę księdza, piękna msza... hymny były doskonałe, naprawdę dobrze mi się klęczało, a chleb i wino smakowało wyjątkowo dobrze... ale ta cała kwestia Boga, tego było za dużo, to było zbyt uduchowione jak na dzisiejsze czasy”.

My też mamy „duchowe” idee w swoich papierowych torebkach: wierzymy, że wszystko ma swoją przyczynę lub że wszystko jest doskonałe; próbujemy żyć chwilą obecną; mówimy mnóstwo o „zaufaniu” i „podążaniu z nurtem”; przyznajemy, że myśli tworzą rzeczywistość; wiemy, że niemal wszystko w naszym życiu może manifestować się w duchowy sposób; sądzimy, że wszystko ma energię; lubimy czyjaś energię (albo i nie); staramy się zaakceptować rzeczywistość taką, jaka jest; kochamy to, co jest; staramy się nie osądzać; jesteśmy w trakcie „podróży” (duchowej w tym przypadku) i wszystko jest jej częścią; nie wierzymy w tradycyjne zalecenia moralne dotyczące dobra i zła, lecz wierzymy w miłość; wierzymy w wolną miłość (fajne) i pokój; chcemy usunąć negatywną energię i emanować pokojem...

Do swojej torebki z duchowością pakujemy też przedmioty fizyczne, które mają nam pomóc w duchowej podróży: karty tarota, karty anielskie,



kryształy, olejki eteryczne, flagi modlitewne, kadzidełka, zioła zapachowe, laski mówcy, pałeczki perkusyjne...

W trakcie naszej podróży dobrze się też odżywiamy produktami bez mięsa, nabiału, glutenu, okrucieństwa, pestycydów, poczucia humoru i swobody wyboru.

Chociaż ja i Gaia uważamy to wszystko za zabawne, stosujemy i kupujemy mnóstwo takich rzeczy, lecz zawsze w sposób „wybieraj i mieszaj”. Skład naszej mieszanki nieustannie się zmienia — nie trzymamy się kurczowo niczego i wszystko traktujemy z przymrużeniem oka (albo jak mawiają Anglicy: „ze szczyptą soli”, co nie do końca pasuje do naszej „cukierniczej” metafory, gdyż sól sprawiłaby, że słodczyce smakowałyby OBRZYDLIWIE). Dzięki temu jest to zabawne i fascynujące.

Na czym więc polega więzienie w duchowości typu „wybieraj i mieszaj”? Na traktowaniu jej zbyt poważnie; trzymaniu się czegokolwiek; wierze w to, że jakaś rzecz stanowi ostateczną odpowiedź na wszystko (oraz, co gorsza, uważaniu wszystkiego innego za złe). Łatwo też tworzyć nowe hierarchie „dobra” i „zła”. Raczej nie uważamy już, że seks przedmałżeński jest „zły”, ale możemy sądzić, że zły jest gniew, materializm lub samolubność... albo możemy wyczuwać złą energię (w ludziach lub miejscach) czy złe wibracje. Jesteśmy istotami uparcie dualistycznymi i zawsze chcemy rozróżniać i dzielić. Często wydzielamy swoją „duchową stronę”, oddzielamy dobro od zła, nasze idee od idei innych ludzi oraz siebie od innych ludzi.

*Powiedz „pieprzę to”  
wszelkim ustalonym  
ideom.*

(A raczej wierzymy w to, że jesteśmy oddzielnymi bytami, i obawiamy się, iż inni są „lepsi”. To też religia, a jednocześnie źródło wielu przykrości, walk i wojen. Gdy wierzymy w to, że jesteśmy odseparowani i nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, wzmacniamy wrażenie odseparowania, oddalając się od innych, a nawet próbując z nimi walczyć).

## TERAPIA F\*\*K IT. PROSTY SPOSÓB NA SZCZĘŚCIE

Powiedz „pieprzę to” wszelkim ustalonym ideom. Trzymaj się ich niezbyt mocno. I niech Ci się „wydaje”, że istnieje tylko jedna prawda „duchowa”: że wcale nie jesteśmy odseparowani, gdyż łączy nas siatka wzajemnych powiązań, a być może nawet jesteśmy jednością. Dostrzeganie odrębności to tylko iluzja — która odpowiada za wszelkie cierpienie. Nie pójdz jednak o krok dalej i nie zacznij w to „wierzyć”, gdyż tym samym wpadniesz w kolejne więzienie.

Cóż, my naprawdę lubimy nasze więzienia, czyż nie?

# **DLACZEGO ISTNIEJĄ WIĘZIENIA?**

---

## **WIĘZIENIE JEST BEZPIECZNE**

Od czasu do czasu nasza metafora będzie się wydawała nieco naciągana, szczególnie teraz, gdy stwierdzamy, że więzienie jest bezpieczne. W końcu prawdziwe więzienie raczej nie jest zbyt bezpiecznym miejscem, zwłaszcza jeśli jesteś ładnym chłopcem o zgrabnej pupie... lub przestępcą seksualnym.

Z różnych powodów sam sobie stworzyłeś więzienie. Jednym z nich jest zapewne to, że tak wydaje się bezpieczniej. Na przykład bezpieczniej jest ustalić swoje opinie i przekonania, niż pozostawać w niewiedzy... która nie jest komfortowym i przyjemnym stanem. Prostsza, fundamentalna wiara zawsze daje większe poczucie bezpieczeństwa niż taka otwarta, liberalna i pełna pytań. Bezpieczniej jest wierzyć w życie pozagrobowe i Boga, który patrzy na Ciebie z góry, nawet jeśli zamyka Cię to na bardziej wysublimowane zrozumienie przypuszczalnej natury „Boga” i znaczenia Jego słów w pismach.

Religia, w której dorastałeś, nie daje Ci szczęścia? Wybierz inną. Wielu ludzi rzuca się na najbliższą, najfajniejszą wersję zasadniczo tego samego, niczym zakochani, których spotkał zawód miłosny. Albo zamieniają w religię jakąś interesującą filozofię.

Dobrym przykładem jest tu buddyzm. Budda nie był i nie jest bogiem. Był człowiekiem, który „przebudził się” do „prawdziwej rzeczywistości” życia (wiem, nieszczególnie podobają mi się tutaj te cudzystowy, lecz uwydatniają to, że nie chodzi mi o to, że przebudził się do prawdziwej rzeczywistości... kto wie, jak było, w każdym razie tak mu się wydawało i tak też uważają buddyści). Wielu buddystów jednak go deifikuje. Rzecz w tym, że był on „zwykłym” człowiekiem (ech, znowu... tym razem musiałem tak zrobić, bo chociaż Budda był śmiertelnikiem, a nie bogiem, to nie do końca można go nazwać zwykłym Kowalskim, gdyż zaczął karierę jako książe). Był taki jak my, więc my także możemy doświadczyć przebudzenia... o ile znajdziemy jakiś figowiec pagodowy, czyli drzewo wiedzy duchowej.

Ale takie podejście jest stosowane nie tylko do duchowości i religii. W konfrontacji z trudnościami często znajdujemy schronienie w miejscach, które potem łatwo zmieniają się w nasze więzienia. Powiedzmy, że pewna osoba dowiaduje się, że ma poważną chorobę — na przykład możliwe go do wyleczenia raka. Może znaleźć ulgę w wyrafinowanej nauce, czyli onkologii. Dowie się, jakie ma szanse na przeżycie przy różnych sposobach leczenia i wybierze ten najwłaściwszy. Może jednak odmówić jakiegokolwiek leczenia i znaleźć ulgę w przekonaniu, że ciało samo z siebie jest najpotężniejszym lekarzem. W efekcie będzie korzystała z różnych naturalnych terapii i pracowała nad utrzymaniem dobrego i zrelaksowanego samopoczucia opartego na wiedzy, że leczenie następuje samoistnie (nawiasem mówiąc, to wcale nie jest niezgodne z nauką; potęga umysłu w procesie leczenia została wykazana w wielu badaniach). Może też poddać się leczeniu i znaleźć schronienie w Bogu, który ma dla niej Plan. Ona jest tylko częścią tego Planu, więc ufa Bogu, niezależnie od tego, gdzie zostanie poprowadzona, a to zaufanie w znacznym stopniu poprawia samopoczucie. Albo znajdzie ulgę w niesieniu pomocy innym ludziom,

u których zdiagnozowano identycznego raka i stworzy dla nich grupę wsparcia. Ulgę może jej też zapewnić zbiórka funduszy na dalsze badania, dzięki którym zwiększy się prawdopodobieństwo wyleczenia. Ta osoba może też potraktować diagnozę jako kolejny przykład prześladowającego ją pecha i uznać, że ją zawsze spotyka coś takiego. Albo zastanović się, jaką „lekcję” dała jej diagnoza. Pracowałaby wtedy z terapeutą, aby odkryć prawdziwą przyczynę schorzenia — emocjonalne nasionko, z którego wykiełkował tak toksyczny twór — i wierzyła w to, że gdy odkryje te nasionka i rozwiąże związane z nimi problemy, rak sam ustąpi.

Istnieje niezliczona ilość modeli, które tworzymy lub wybieramy, gdy jesteśmy w potrzebie i stajemy w obliczu trudności. Wszystkie mają swoją wartość i są pomocne. Każdy jednak może w przyszłości stać się naszym więzieniem, ponieważ ustalone modele nie są elastyczne i nie dostosowują się do zmieniających się okoliczności.

Poeksperymentuj więc z mówieniem „pieprzę to” ślepemu trzymaniu się jakiegokolwiek modelu, szczególnie jeśli wydaje się on po prostu „bezpieczny”. W zamian poszukaj tego, co w danym momencie wydaje się po prostu „prawdziwe”.

*Powiedz „pieprzę to” ślepemu trzymaniu się jakiegokolwiek modelu, szczególnie jeśli wydaje się on po prostu „bezpieczny”.*

## **WIĘZIENIE JEST NATURALNE**

Dążenie do ustalenia wszystkiego jest bardzo naturalne. Nie jest niczym dziwnym, że chcemy znaleźć działający model, a potem się go trzymać. Skłonność do nawyków leży w naszej naturze.

I tak właśnie działa sieć neuronów w mózgu: gdy zareagujemy w określony sposób na przychodzący bodziec, nasza reakcja (lub zachowanie) zostanie utrwalona w postaci połączenia neuronowego. Gdy następnym razem natrafimy na ten sam bodziec i zareagujemy identycznie, połączenie ulegnie wzmocnieniu. To tak, jakbyś przechodził przez pole młodej kukurydzy — wydeptasz ścieżkę, a gdy następnego dnia pójdziesz tak

samo, ścieżka stanie się trwalsza. Na takiej zasadzie powstają w mózgu niezliczone połączenia neuronowe. Gdy zostaną utrwalone, to istnieje małe prawdopodobieństwo, że w konfrontacji z tym samym bodźcem zachowasz się inaczej, niż się przyzwyczaiłeś. Skłonność do nawyków masz we krwi.

Ta nasza skłonność przejawia się nie tylko w jednakowej reakcji na podobny bodziec, lecz także w tym, że wybieramy bodźce, które zostaną przetworzone na podstawie naszych programów zachowań. Twój mózg jest w każdej chwili bombardowany miliardami informacji. Najłatwiej to zrozumieć, wyobrażając sobie spacer ruchliwą ulicą w centrum miasta — te wszystkie działania ludzi, ruchy, hałasy, zapachy, ciepło lub zimno itd. Gdy Twoje oczy i inne zmysły działają poprawnie, wówczas absorbują potężne ilości danych. Świadomie zwracasz uwagę tylko na niewielką ich część, podczas gdy większość rejestruje nieświadomy umysł. W każdym razie nieustannie filtrujesz przychodzące informacje za pomocą modeli stworzonych na podstawie wcześniejszych doświadczeń. Prawdopodobnie nie rozpoznasz czegoś, co nie mieści się w Twoim aktualnym wachlarzu doświadczeń.

### *Częścią procesu terapii „Pieprz to” jest świadome dążenie do łamania nawyków.*

Osobliwa myśl, ale to nie wszystko — jeśli coś jest Ci wyjątkowo obce, być może nawet tego nie zarejestrujesz! Oznacza to, że roz-

poznajemy tylko to, co już wiemy. Aby lepiej wyjaśnić ten fenomen, często podaje się przykład tubylców na odkrywanych lądach, którzy przed wizytą pierwszych podróżników nigdy nie widzieli statków. James Cook, Magellan i inni opowiadali, że tubylcy witali małe łodzie desantowe, lecz nie widzieli zacumowanych niedaleko brzegu statków — chociaż patrzyli prosto w morze. Niedorzeczne? Nie obwiniaj mnie, nie ja wymyśliłem ten przykład i nie ja badałem ludzki mózg.

Trwanie przy swoich modelach, wzmacnianie istniejącej sieci połączeń neuronowych, tworzenie nawyków i pozwalanie, aby stały się naszymi więzieniami, jest zupełnie naturalne. Częścią procesu terapii „Pieprz to” jest świadome dążenie do łamania takich nawyków. Zmiana paru połączeń

neuronowych jest możliwa. Da się także wykształcić takie połączenia, aby bardziej otwarcie reagować na bodźce, trzeba jednak rozwijać i praktykować nowe nawyki percepcyjne.

Istotą stanu „pieprzę to” jest naturalna większa otwartość na bodźce. Na tym polega cała sztuka — terapia „Pieprzę to” pomaga wejść w naturalnie bardziej otwarty stan, gdyż ułatwia wyjście z naturalnie bardziej ograniczonego stanu.

## **WIĘZIENIE MA REGUŁY I REGULACJE**

W muzyce i filmach gloryfikujemy tych, którzy łamią reguły, rebeliantów i pionierów. Wolność jest naszym marzeniem: zerwanie wszelkich wiążących nas łańcuchów i ucieczka na otwartą przestrzeń. Istnieją oczywiście ludzie, którzy nigdy nie mieli takich fantazji, gdyż są szczęśliwi z tym, co zdobędą — pracę od dziewiątej do piętnastej, dwójkę dzieci, ładny dom na przedmieściach, standardowy rodzinny samochód, weekendowe wypady, urlopy, oszczędności na emeryturę, grę w bowls, dom starców i niezbyt drogą trumnę. Powtarzam: oni są szczęśliwi z takim życiem. Zostaw ich w spokoju i nie krytykuj ich.

Większość z nas jednak marzy o wolności. To dlatego te filmy i muzyka na nas działają, a nie dlatego, że jesteśmy wolni i podążamy swobodną ścieżką życia. Myślisz, że prawdziwi rebelianci i pionierzy oglądali film *Thelma i Louise* i słuchali The Clash? Nie, oni pracują nad nami, gdyż my wciąż tkwimy w okowach. Wiesz, ilu białych kołnierzyków posiada wielkie motocykle? Ilu kierowców audi słucha Eminema? Ilu dziadków słucha punku? Ile osób z mediów mówi „spoko”? Ilu kumpli ze szkoły zostało doradcami finansowymi? Nie krytykuj ich. To być może ja. Albo Ty. Poczekać, aż dzieci staną się nastolatkami, wtedy dostaniesz listę.

Dlaczego mimo tak silnego i powszechnego marzenia wciąż tkwimy w łańcuchach? Ponieważ na pewnym poziomie, rzecz jasna, je lubimy. Podobają nam się reguły i regulacje uporządkowanego życia. Sprawiają, że czujemy się bezpiecznie. Niezależnie od tego, jak bardzo marzymy o złamaniu reguł, potajemnie boimy się tego, jakie byłoby życie bez nich. Ludzie mówią

o „instytucjonalizacji” żołnierzy lub więźniów, którzy stają się uzależnieni od porządku i rutyny. Łatwo przyjrzeć się komuś, kto przez dłuższy czas funkcjonuje w wojsku lub więzieniu, dostrzec, dlaczego jest to trudne, i stwierdzić: „No tak, on się zinstytucjonalizował”. Myślisz, że Ty nie? Uważasz, że nie jesteś związany ze swoimi instytucjami tak jak on z jego instytucjami? Wydaje Ci się, że nie jesteś uzależniony od swojego stanowiska pracy, rutyny, rodziny, wsparcia przyjaciół, karmiącej Cię i zabawiającej sieci ekonomicznej oraz infrastruktury, która sprzedaje Ci dobra, przewozi Cię z miejsca na miejsce, dogadza Ci i leczy, gdy zachorujesz?

Spróbuj od czasu do czasu usunąć jakiś element reguł i regulacji, do których się stosujesz. Jeśli pracujesz w biurze i marzysz o byciu własnym szefem oraz o wolności związanej z pracą w domu, to sprawdź to przez kilka tygodni, jeśli masz taką możliwość. I przyjmij ten kubek zimnej wody — zmierz się z prawdą, o której przez cały czas nieświadomie wiedziałeś — że to wcale nie jest łatwe. Nie sugeruję bynajmniej, że zerwanie z pracą od dziewiątej do piątej i założenie własnej firmy, którą możesz kierować z plaży, nie jest genialnym pomysłem — bo w dalszej części książki znajdziesz kilka wskazówek, jak to zrobić. Istnieje jednak osobliwa prawidłowość — im bardziej idealizujesz swoje wymarzone alternatywne życie, tym bardziej staje się ono odległe.

**Powiedz „pieprzę to”  
nieosiągalnym  
fantazjom.**

Pozostajesz w więzieniu, gdyż potajemnie boisz się tego, co by się stało bez reguł i regulacji. Nauczmy Cię, jak mówić „pieprzę to” nieosiągalnym fantazjom, jak wymyślić, co chcesz robić, oraz zacząć to realizować.

## **WIĘZIENIE MOŻE BYĆ BARDZO WYGODNE**

Wyobraź sobie bossów mafijnych w luksusowych celach, którzy siedząc na złoconych deskach sedesowych, kierują swoimi imperiami za pomocą smartfonów. A teraz porzuć ten obraz. Nie jest realistyczny i ma niewielkie znaczenie dla następnej myśli.



Więzienie, które sobie zbudujesz, może być całkiem wygodne. Nie tylko dlatego, że czujesz się w nim bezpiecznie i że jest ono naturalnym sposobem życia, ani też nie ze względu na reguły i regulacje wybranej przez Ciebie instytucji, ale z racji potężnych zasobów zainwestowanych w to, aby było dla Ciebie wygodne. Społeczeństwo w znacznej mierze ma na celu wspieranie indywidualnych i zbiorowych więzień dla swojej populacji.

Weźmy na przykład Twoją pracę. Chociaż piszę tę książkę w środku recesji, w erze ciężkiej sytuacji ekonomicznej, większość ludzi w trakcie poprzednich dekad systematycznie stawiała się coraz bogatsza. Naprawdę, jeszcze nigdy nie mieliśmy tak dobrze. Mimo to ludzie wciąż pracują ponad 40 godzin tygodniowo, chociaż wielu z nich marzy o krótszym tygodniu pracy, większej ilości czasu wolnego lub wcześniejszej emeryturze. Tymczasem dla każdego z nas spełnienie tej fantazji jest zazwyczaj bardzo proste. Trzeba jedynie powiedzieć: „Nie potrzebuję tych wszystkich rzeczy, nie chcę większego domu, zrezygnuję z nowego samochodu i będę pracował mniej. Zamienię te wszystkie rzeczy na czas”. Dziś jest inaczej niż, powiedzmy, pięćdziesiąt lat temu i można kupić sobie czas wolny (a to właśnie w praktyce robisz, gdy mniej pracujesz, mniej zarabiasz i cieszysz się większą ilością wolnego czasu). Rosnący rozdźwięk między tym, co posiadamy, a tym, co jest potrzebne do komfortowego życia, oznacza, że wszyscy mamy możliwość zmniejszenia swoich potrzeb i zwiększenia ilości wolnego czasu. Ilu ludzi jednak faktycznie się na to zdecydowało? Względnie niewielu, jeśli weźmiesz pod uwagę to, ilu *mógłoby* to zrobić. Piętnaście lat temu w naszej przyszłościowo myślącej agencji reklamowej byłem pierwszą osobą, która przeszła na pół etatu. Kupiony w ten sposób czas wykorzystałem na pisanie. Byłem zdumiony tym, jak wielu ludzi mi mówiło: „John, ale z ciebie szczęściarz. Jak tego dokonałeś?”.

„Poprosiłem o to”, odpowiadałem im.

Spoglądali wtedy na mnie, jakby rozumieli, co chcę przekazać: że oni też mogą poprosić. Ale że oni nie mogliby tego zrobić. Zawsze następowała chwila ciszy, po czym odpowiadali: „Ach, nie, ja nie mógłbym, nie, bo

przecież...”. I każdy recytował tę samą listę. Mimo że wszyscy byli za-  
możnymi ludźmi. A do tego przedsiębiorczymi, obdarzonymi wy-  
obraźnią i pewnymi siebie. Łatwiej im było jednak opierać się na założeniu,  
że nie zrobili tego, gdyż nie mieli takiej okazji, zamiast zmierzyć się  
z prawdą, iż przedkładają oznaki sukcesu zawodowego nad wolność,  
której rzekomo pragną.

Dlaczego tak niewielu z nas skorzystało z możliwości zmniejszenia po-  
trzeb i większego cieszenia się życiem? Ponieważ przyzwyczailiśmy się do  
wyższego standardu życia. Ale nie tylko o to chodzi. Zachęcanie Cię do  
zmniejszenia potrzeb, skrócenia czasu pracy i częstszego przesiadywania  
w spokoju nie leży w niczyim interesie. Wyobraź sobie, jakie byłyby tego  
skutki dla ekonomii. Im więcej pracujemy, tym wyższe PKB, tym więcej  
pieniędzy zostanie wygenerowanych dla firmy, która kupuje usługi w in-  
nych firmach i płaci nam więcej pieniędzy, które my wydajemy na więcej  
rzeczy produkowanych przez następne firmy, kupujące dobra i usługi  
od jeszcze innych firm i dające swoim pracownikom większe wypłaty...  
Problem jest taki: jeśli społeczeństwo, w którym żyjesz, pragnie wolno-  
ści i już zdobyło więcej, niż potrzebuje, to jak u licha przekonać jego  
członków, żeby pragnęli więcej? Musisz im w jakiś sposób przekazać  
następujące komunikaty:

„Nie zaznasz szczęścia, dopóki nie będziesz miał tego (lepszego samo-  
chodu) lub tego (najnowszej iRzeczy), albo jeśli nie byłeś w tym (kosz-  
townym) miejscu”.

„Nie zaznasz szczęścia, jeśli nie zrealizujesz swojego potencjału (osią-  
gniesz więcej w pracy zawodowej, dostaniesz się na szczyt itp.), nie sta-  
niesz się inteligentniejszy (więcej czytając, ucząc się itp.), nie będziesz  
wyglądał najlepiej, jak możesz (kupując diety, zapisując się do klubów fit-  
ness, używając produktów do włosów, poddając się operacjom, popra-  
wiając sobie zęby itd.)”.

Nie obwiniajmy za to wyłącznie reklamodawców. Rzecz jasna pompują  
w rynek sterydy „pragnienia posiadania”, sprawiając, że czujesz się gorszy  
i zdesperowany bez jakiegoś zakupu, ale są oni tylko pośrednikami między

firmą a Tobą. Ty czegoś pragniesz, firma to dostarcza. My też jesteśmy winni. I media są winne. To chory, hermetyczny bajzel. Sława i bogactwo są najsilniejszą walutą w naszej kulturze. W czasach, gdy byłem małym chłopcem, wszyscy marzyliśmy o zrobieniu czegoś niesamowitego (ja chciałem być futbolistą<sup>6</sup>, potem gwiazdą rocka, a później pisarzem).

Chciałem dokonać tych niesamowitych rzeczy, ponieważ uwielbiałem grać w piłkę nożną, grać na gitarze, a potem pisać. Nie marzyłem o wielkich pieniądzach czy o sławie, chociaż oczywiście w domyśle miałem być zarówno bogaty, jak i sławny. To jednak nie było *celem*. Oliver James w swojej książce *Affluenza* przywołuje badania, w których pytano dzieci, kim chcą być, gdy dorosną. Większość odpowiadała, że chce być sławna. Gdy jednak padało pytanie o to, z czego chcą być sławne, nie potrafiły odpowiedzieć, gdyż ich celem była po prostu sława, a nie to, co uczyni ich sławnymi.

*Wszystko w naszym otoczeniu ma za zadanie przekonać nas, że więzienia, jakie sobie stworzyliśmy, to jedyny sposób na życie.*

Żyjemy w epoce Wielkiego Brata, w której ludzie stają się na chwilę sławni, nie robiąc nic niesamowitego, jedynie siedząc w domu i pozwalając, aby inni ich oglądali.

Wszystko wkoło ma za zadanie nas przekonać, że więzienia, jakie sobie stworzyliśmy, to jedyny sposób na życie. Jest nam wygodnie, gdyż po pierwsze takie życie jest komfortowe pod względem materialnym, a po drugie każdy jedzie na tym samym wózku. Lub siedzi w tym samym więzieniu. Wózku więziennym. W tym właśnie tkwimy — olbrzymim wozie z więzieniem, w którym mamy telefony wykończone futrem, złocone

---

<sup>6</sup> Lub po prostu piłkarzem. Jedną z cech łączących Włochów i Brytyjczyków płci męskiej (a także wiele kobiet) jest uwielbienie dla „najpiękniejszej gry” — piłki nożnej, czyli futbolu angielskiego. Nie należy go mylić — ani teraz, ani w żadnym miejscu tej książki, w którym się pojawi — z futbolem amerykańskim.

## TERAPIA F\*\*K IT. PROSTY SPOSÓB NA SZCZĘŚCIE

deski sedesowe i korporacyjnych sługusów o dowolnym wieku, płci i przekonaniach, którzy są opłacani, aby robić Ci łoda, gdy tylko zechcesz, pod warunkiem jednak, że NIE PRZESTANIESZ KUPOWAĆ i że nigdy, i to pod żadnym pozorem, nie spróbujesz wyskoczyć z wozu.

Pieprz to, zakładaj kąpielówki.

# **KIEDY JESTEŚMY W WIĘZIENIU?**

---

## **PATRZENIE PRZEZ MURY**

Być może uważasz, że nie jesteś w więzieniu i że nigdy w nim nie byłeś. Ktoś, kto Cię zna, mógłby się nie zgodzić i podać dokładny powód, dla którego od zawsze tkwisz w więzieniu i być może na zawsze w nim pozostaniesz. Jest ono trudniejsze do zdefiniowania niż to z cegieł i betonu. Oznacza to także, że gdy zauważysz, iż tkwisz w metaforycznym więzieniu, znacznie łatwiej Ci będzie z niego uciec niż z betonowego. Czasem nawet wystarczy zauważyć te symboliczne mury, aby zniknęły.

Jeżeli jednak zakładamy pewien stopień uświadomienia własnych krat, to przypuszczalnie nie zgodzisz się z naszą definicją. Albo przynajmniej stwierdzisz, że jesteś zadowolony z pozornych „ograniczeń” w swoim życiu. Być może masz świadomość, że Twój materializm dialektyczny miał już swój dzień oraz że przypuszczalnie Cię ogranicza, ale uważasz, że żyjąc w takich granicach, jesteś szczęśliwy i tyle.

Są ludzie, którzy widzą swoje ograniczenia i chcą je odrzucić. Niektórzy natomiast nawet nie wiedzą, że są „zamknięci”.

### **PO JAKIMŚ CZASIE WIĘZNIOWIE ZAPOMINAJĄ, ŻE SĄ W WIĘZIENIU**

Chociaż wydaje się, że mury i kraty codziennie przypominają osadzonemu o tym, że jest zamknięty, tak naprawdę po jakimś czasie stają się dla niego niewidoczne. Otaczają go inni więźniowie... a nie wolni ludzie. Po upływie pewnego czasu życie w więzieniu wydaje się normą. Kwestia: „Jestem w więzieniu i chciałbym się wydostać” zostaje zastąpiona przez inne problemy. Jeśli mieszkasz w niewyróżniającym się i nieco brzydkim mieście — każdy kraj ma jedno lub kilka takich miasteczek, więc wiesz, o czym mówię, niezależnie od tego, skąd jesteś (w Anglii byłoby to zapewne Dartford) — to każdy dzień spędzasz w otoczeniu ludzi ze swojego miasta. Bardzo rzadko zdarza się spotkać kogoś z zewnątrz, kto Ci uświadomi, że Twoje miasto jest brzydkie i że jakieś inne miasto jest znacznie ładniejsze (w Anglii przypuszczalnie byłoby to Canterbury — niezbyt odległe, lecz znacznie przyjemniejsze miejsce). A nawet gdy zdarzy się taki człowiek, to: a) szybko wyjedzie i b) nie powie Ci o tym, że Twoje miasto jest okropne, bo jest zbyt uprzejmy (szczególnie jeśli jest Brytyjczykiem). Gdy jakiś czas pożyjesz w otoczeniu innych osób z tego miasta, skutecznie zapomnisz, że mieszkasz w piekle.

To dobry powód, żeby podróżować często i daleko: w ten sposób oczyszczasz się z hipnotycznych i przytępiających skutków niewłaściwego rodzaju akceptacji.

Z tego względu więźniowie, którzy zapomnieli, że są zamknięci (lub obywatele Dartford, którzy nigdy nie podróżowali), przypuszczalnie pozostaną w więzieniu na długi czas.

Dlaczego to, że ktoś zapomniał o murach, ma znaczenie? (Dowiesz się tego wkrótce z rozdziału „Dlaczego mielibyśmy chcieć uciec z więzienia?”).

## PO JAKIMŚ CZASIE ŚWIAT ZEWNĘTRZNY ZACZYNA BUDZIĆ PRZERAŻENIE

Jest taka scena w *Skazanych na Shawshank* (zobacz w Dodatku II pięć najlepszych filmów o więzieniu), gdy starszy mężczyzna, który siedział za kratkami od niepamiętnych czasów, zostaje wypuszczony na wolność. Przez czterdzieści lat, które spędził w celi, świat zmienił się nie do poznania. Mężczyzna jest zszokowany każdym aspektem obcego nowoczesnego świata — od trąbiących samochodów po surowe realia rynku pracy. Po kilku dniach wiesz się. (Przepraszam, że to zdradziłem, jeśli jeszcze nie widziałeś filmu, ale to nie jest zakończenie. Jeśli nie chce Ci się oglądać całego filmu i chcesz znać zakończenie, a przy tym chciałbyś spalić je znajomym i członkom rodziny, którzy także nie widzieli filmu, ale chcieliby go obejrzeć, zajrzyj do Dodatku IV trafnie zatytułowanego: „Zakończenie *Skazanych na Shawshank*”).

*Najswoobodniejsi  
jesteśmy  
przypuszczalnie  
jako dzieci.*

Najswoobodniejsi jesteśmy przypuszczalnie jako dzieci. Bycie wolnym przychodzi nam naturalnie. Nie musimy się starać, aby takimi

być. Nie musimy zbierać odwagi i mierzyć się ze swoimi obawami, aby coś zrobić. Po prostu to robimy. Wraz z dorastaniem budujemy wokół siebie mury i przyzwyczajamy się do przebywania w swoich więzieniach i w towarzystwie innych więźniów, przez co idea wyjścia „na zewnątrz” może zacząć nas przerażać. Gdy już od dawna nie doświadczamy prawdziwej wolności, nie wiemy, czy potrafilibyśmy sobie z nią poradzić.

Oznacza to, że nawet jeśli od czasu do czasu odważymy się wyjść ze swojego więzienia (na przykład gdy wybierzemy się do innego miejsca lub kraju albo wypijemy kilka lampek wina), szybko wracamy do bezpieczeństwa wysokich ścian, które nas otaczają.

## RECYDYWIŚCI

To nieoswojenie ze światem zewnętrznym i ukryty strach przed wolnością, która w latach młodości była czymś naturalnym, oznacza, że skończymy

## TERAPIA F\*\*K IT. PROSTY SPOSÓB NA SZCZĘŚCIE

w bezpiecznym zacisku swojej celi, nawet jeśli tęsknimy za wolnością i świadomie próbujemy zburzyć różne mury naszych więzień.

Jesteśmy recydywistami. Niektórzy ludzie w taki sposób przeżywają całe życie. Najpierw są w pułapce i czują się zamknięci, lecz nie potrafią znaleźć drogi na zewnątrz. W końcu jednak udaje im się wyrwać — cieszą się wolnością i wprowadzają radykalne zmiany w swoim życiu. Stopniowo jednak wpadają z powrotem w schematy, relacje, układy w pracy i miejsca, które stają się nowym więzieniem.

## DOŻYWCIE

Niektórzy ludzie dowodzą, że wszyscy jesteśmy skazani na dożywocie i że niewiele osób ma takie szczęście w trakcie odsiadki, że może doświadczać prawdziwej wolności. Ta jest przez nich zazwyczaj definiowana jako „oświecenie” i oznacza postrzeganie rzeczywistości jako swego rodzaju snu pozbawiającego wolności. Prawdziwa rzeczywistość (poza więzieniem) to inny, „oświecony” stan świadomości.

My przekonujemy (i będziemy się tego trzymać do końca tej książki), że tak naprawdę jest zupełnie na odwrót: wszyscy jesteśmy wolni, tylko po prostu tego nie widzimy. Zamiast tego wydaje się nam, że jesteśmy „w pułapce” i tęsknimy za „wolnością”. W rzeczywistości naturalny proces wydaje się przebiegać mniej więcej tak:

Na początku jako dzieci cieszymy się wolnością, nie mamy jednak świadomości tego stanu, gdyż nie znamy żadnego innego.

W trakcie dorastania tracimy wolność, nie zdając sobie z tego sprawy.

Łądujemy w więzieniu, nadal nie mając o tym pojęcia (niektórzy ludzie pozostają w tej nieświadomości aż do końca życia; mówimy wtedy, że są nieświadomie skazani na dożywocie).

Uświadamiamy sobie swoje więzienie i zaczynamy dążyć do rozwalenia jego murów. Zazwyczaj — z pomocą jakiejś dobrej terapii „Pieprzę to” — kończy się to powodzeniem.



Doświadczamy wolności, lecz od czasu do czasu wpadamy z powrotem do więzienia. Jednak jeśli mamy tego świadomość i potrafimy powiedzieć „pieprzę to”, szybko wychodzimy na wolność.

W końcu zauważamy, że wszystkie stany są w porządku, a gdy mamy pełną świadomość, życie w więzieniu jest takie samo jak życie poza nim.

Właśnie zdradziłem Ci zakończenie. Rzecz w tym, że w przeciwieństwie do *Skazanych na Shawshank*, niezależnie od tego, ile razy przeczytałyś to zakończenie, nie zrozumiesz go, dopóki nie przejdziesz przez wszystkie powyższe etapy. To tak, jakbym zdradził Ci zakończenie *Skazanych na Shawshank* (co robię w Dodatku IV), lecz Ty i tak nie byłabyś w stanie zrozumieć ani słowa, dopóki nie obejrzałaś całego filmu.

Po co więc o nim w ogóle pisać? Pieprzyć to, a czemu nie?

# **DLACZEGO MIELIBYŚMY CHCIEĆ UCIEC Z WIĘZIENIA?**

---

## **WIĘZIENIE MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE**

Podobnie jak prawdziwe więzienie, to metaforyczne również może być niebezpieczne. Jeśli dawno temu zarzuciłeś swoje marzenia i z jakichś powodów tkwisz w pracy, której nigdy nie chciałeś wykonywać, żyjesz z partnerem dalekim od Twojego ideału, zgodnie z rutynami, jakich nigdy sobie nie wyobrażałeś... jeśli czujesz, jakbyś żył nie swoim życiem, to będzie Cię ono wyniszczać. To niebezpieczny stan, gdyż nigdy nie czujesz się w pełni sobą i nie jesteś całkowicie rozluźniony.

Gdy utkniesz w jakiejś sytuacji, stylu życia, religii lub procesie myślowym, który blokuje jakąś część nas, prędzej czy później skończy się to chorobą. Nieco później napiszę o tym, jak działa energia w życiu i w ciele. Gdy tłumimy część siebie, wyłączamy jakieś silne pragnienie lub świadomie

ignorujemy potężny głos wewnętrzny, to skutecznie blokujemy swoją energię. A według tradycyjnej medycyny chińskiej blokowanie energii prowadzi do chorób. To dlatego w trakcie sesji przeprowadzanych na warsztatach „Pieprz to”, gdy ludzie w końcu się rozluźniają, wyrzucają swoje frustracje i zaczynają się swobodnie poruszać, dochodzi do zdumiewającego wyzdrowienia, i to nie tylko fizycznego, lecz także głęboko emocjonalnego.

Nawet jeśli większość otaczających Cię ludzi to więźniowie, a każdy przekaz w społeczeństwie zachęca Cię do pozostania za kratkami, nie poddawaj się tej pokusie, i to niezależnie od tego, jak bardzo bezpieczna wydaje Ci się Twoja cela. Gdy tłumisz swoje najsilniejsze pragnienia lub ignorujesz najgłębsze cierpienia, te potężne siły znajdą sposób, aby siłą wypłynąć na powierzchnię. Najlepiej jest wydostać się z więzienia i pozwolić tym energiom na swobodny przepływ, zanim one wymuszą jakiś „przepływ” w Tobie.

Da się to zauważyć u wielu osób, które przeżyły poważną chorobę lub inną traumę. Świadoma konfrontacja z chorobą lub ciężkim przeżyciem zmusza do zauważenia płynącej z tego „nauki”. Takie doświadczenia zazwyczaj błyskawicznie uwalniają człowieka z więzienia, które sobie sam stworzył. Z dnia na dzień zmienia on swoje życie i zaczyna robić to, czego zawsze pragnął — wybiera się w podróż, rezygnuje z bezsensownej pracy i związków, podąża za swoimi marzeniami itd. W obliczu poważnego wyzwania okazuje się nagle, że dotychczasowe obawy wcale nie miały aż takiego znaczenia.

*Dlaczego nie miałbyś nauczyć się innego sposobu postrzegania z własnej inicjatywy?*

Mimo że czasem takie doświadczenia wiążą się z potężnym bólem, stanowią olbrzymi dar od losu polegający na zyskaniu odpowiedniej perspektywy. Ale dlaczego nie miałbyś jej zyskać, zanim zmuszą Cię do tego ciężkie doświadczenia życiowe? Dlaczego nie miałbyś nauczyć się innego sposobu postrzegania z własnej inicjatywy?

## **TAM MUSI BYĆ JAKIEŚ ŻYCIE (KTÓRE ZOSTAŁO ZAPOMNIANE)**

W chwili, w której uświadomisz sobie swoje więzienie, zaczniesz domyślać się, jak może wyglądać życie na zewnątrz.

Sama wiedza, że *istnieje* coś na zewnątrz, wywołuje pragnienie doświadczenia tego czegoś. Dlatego warto od czasu do czasu wybrać się w daleką podróż: w przeciwnym razie nigdy się nie dowiesz, że jest jakiś inny świat.

Wraz z uświadamianiem sobie, że *istnieje* coś na zewnątrz, pojawiają się wspomnienia o tym, jak to jest być wolnym i marzyć. Gdy ludzie doświadczają głębokiej relaksacji w trakcie warsztatów „Pieprzę to”, często przypominają im się szczęśliwe chwile dzieciństwa, gdyż przypuszczalnie wtedy ostatni raz byli naprawdę wolni.

Gdy uświadomisz sobie świat zewnętrzny, zaczniesz na nowo marzyć. Zobaczysz, że możliwe jest wyjście na wolność i zdobycie tego, czego pragniesz od życia. To niezwykle uczucie stopniowo rozwija wolność, której wkrótce doświadczysz. Naprawdę wystarczy doświadczyć słodkiego uczucia swobody, aby faktycznie stać się wolnym. Gdy wyobrazisz sobie, jak to jest być wolnym, masz znacznie większe szanse na odzyskanie swobody — nawet jeśli teraz wydaje się to zupełnie nierealne.

Czas usiąść, zamknąć oczy i marzyć, marzyć i marzyć — o tym, jak może wyglądać świat na zewnątrz. Pamiętaj, że już samo to wystarczy, aby marzenia i nadchodząca wolność zaczęły się manifestować.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Jak przestać się martwić i metodycznie olać wszystko

Masz szefa idiotę, współpracowników bez wyobraźni, rodzina doprowadza Cię do białej gorączki, a wariaci za kierownicą podnoszą Ci ciśnienie? Stres i frustracja to pewna droga do zawału serca. Po co Ci to? Pieprz to! Nie napinaj się, wyluzuj, wyżej tyłka i tak nie podskoczysz, choćbyś miał doktorat z lekkoatletyki. Co zatem robić? Po prostu pieprz to. Powiedz to głośno i poczuj terapeutyczną moc tych słów. Łatwo powiedzieć? Ale co robić dalej? Jak żyć?

W tej książce zostaniesz radośnie przeprowadzony przez kompletny proces terapii „pieprzę to”. Dowiesz się, jak używać tych dwóch potężnych słów, aby odzyskać wolność w życiu. Zdobędziesz bezcenne narzędzia pozwalające uporać się z krytyką i nauczysz się mieć głęboko w nosie to, co myślą inni. Poznasz też magiczne techniki wyrastające bezpośrednio i naturalnie ze stanu „pieprzę to”, czyli stanu beztroski, który osiągasz, gdy jesteś głęboko zrelaksowany i szczerze olewasz... „rząd, mandaty drogowe, dilerów, maklerów, warty honorowe” i jedziesz na pełnym luzie.

**John C. Parkin** jest autorem bestsellerów i nauczycielem mądrości. Pewnego dnia uświadomił sobie, że mówienie „pieprzę to” jest równie dobre jak wschodnie praktyki duchowe, które zgłębiał przez dwadzieścia lat, po czym rzucił swoją dobrze płatną pracę w Londynie i wyprowadził się do Włoch. Jego pierwsza książka *Filozofia f\*\*k it, czyli jak osiągnąć spokój ducha* została przetłumaczona na dwadzieścia dwa języki i stała się międzynarodowym bestsellerem. Dowiedz się więcej na temat tej filozofii na stronie: [www.thefuckitlife.com](http://www.thefuckitlife.com).

Osobowość Odnowa

Nr katalogowy: 14221



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
\*Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98.63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-246-6980-6



Cena: 39,90 zł