

Poczuj grunt  
pood noogami



SVEND BRINKMANN

# POCZUJ GRUNT POD NOGAMI

**Jak uciec z pułapki  
samorozwoju**

Przekład  
Justyna Haber-Biały  
Agata Lubowicka

MANDO 

tytuł oryginału: Stå fast. Et opgør med tidens udviklingstvang

© Svend Brinkmann & Gyldendal, Copenhagen 2014

Published by agreement with Gyldendal Group Agency

© Copyright for the Polish translation by Wydawnictwo WAM, 2019

Opieka redakcyjna: Damian Strączek

Redakcja: Lidia Końska

Korekta: Monika Karolczuk, Iwona Zbijowska

Projekt okładki i makieta: Karol Tyczyński

Skład: Zofia Łucka

ISBN 978-83-277-0986-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

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

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

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

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

Druk: DIMOGRAF • Bielsko-Biała

Książkę wydrukowano na papierze IGEPa Super Brite 80 g vol. 2.0  
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PRZEDMOWA</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>WSTĘP. Życie w kulturze przyspieszenia</b> .....                  | <b>11</b> |
| Wyrwać do przodu albo zapuszczać korzenie .....                      | <b>16</b> |
| Poczuć grunt pod nogami .....  | <b>20</b> |
| <b>PIERWSZE. Przestań wsłuchiwać się w siebie</b> .....              | <b>29</b> |
| Wewnętrzne przeczucie .....  | <b>32</b> |
| Odnaleźć siebie czy dojść ze sobą<br>do porozumienia? .....          | <b>36</b> |
| Maszyna paradoksu .....  | <b>39</b> |
| Co mogę zrobić? .....  | <b>43</b> |
| <b>DRUGIE. Skup się na tym, co negatywne<br/>w twoim życiu</b> ..... | <b>47</b> |
| Tyrania pozytywności .....   | <b>49</b> |
| Psychologia pozytywna .....  | <b>51</b> |
| Pozytywny, doceniający i aprobujący menedżer .....                   | <b>54</b> |
| Obwinianie ofiary .....  | <b>56</b> |
| Narzekanie .....   | <b>58</b> |

|  |            |
|--|------------|
| Okiełznanie.....   | 60         |
| Co mogę zrobić? .....  | 61         |
| <b>TRZECIE. Płyn pod prąd .....</b>  | <b>65</b>  |
| Czym jest płynięcie z prądem<br>i dlaczego zaczęliśmy tak robić? .....                   | 68         |
| Etyka wątpienia w społeczeństwie ryzyka.....   | 74         |
| Co mogę zrobić? .....  | 80         |
| <b>CZWARTE. Powściągnij emocje .....</b>   | <b>83</b>  |
| Kultura uczuć.....   | 86         |
| Konsekwencje kultury uczuć .....   | 92         |
| Co mogę zrobić? .....  | 98         |
| <b>PIĄTE. Zwolnij swojego trenera osobistego .....</b>                                   | <b>101</b> |
| Umasowienie coachingu we wszystkich<br>aspektach życia.....                              | 103        |
| Niebezpieczeństwa coachingu .....  | 106        |
| Coaching i przyjaźń .....  | 110        |
| Co mogę zrobić? .....  | 112        |
| <b>SZÓSTE. Przeczytaj powieść - zamiast<br/>kolejnego poradnika albo biografii .....</b> | <b>117</b> |
| Popularne gatunki literackie naszych czasów .....  | 120        |
| Powieść jako technologia siebie.....   | 124        |
| Literatura bez złudzeń.....  | 129        |
| Co mogę zrobić? .....  | 135        |
| <b>SIÓDME. Kontempluj przeszłość .....</b>   | <b>139</b> |
| Osobowe znaczenie przeszłości.....   | 144        |
| Co mogę zrobić? .....  | 149        |



**ZAKOŃCZENIE. Stoicyzm w kulturze**

**przypieszenia** ..... **155**

Stoicyzm ..... **159**

Stoicyzm w Grecji ..... **161**

Stoicyzm w Rzymie ..... **168**

**PRZYPISY** ..... **173**





## PRZEDMOWA



Istnieje wiele książek traktujących o rozwoju, pracy nad sobą i samorealizacji. Na półkach księgarń pojawiają się rocznie tysiące tego typu poradników, a filozofia samorozwoju przeżywa swój renesans zarówno w sferze kształcenia, jak i zawodowej<sup>1</sup>. Nasze życie zostało zdominowane przez wieczne dostosowywanie się i zmiany propagowane przez armię osobistych trenerów, terapeutów i mentorów od stylu życia. Ta książka stanowi próbę wyrażenia sprzeciwu, a jednocześnie wskazania alternatywy dla tej kultury rozwoju. Innymi słowy i w wielkim skrócie, książka nie zajmuje się rozwojem, traktuje natomiast o tym, co zrobić, by poczuć grunt pod nogami. Nie ma w niej mowy o odnajdywaniu samego siebie, zawiera natomiast wskazówki, jak dojść do porozumienia z samym sobą. Na początek zaleca nie pozytywne, lecz wręcz negatywne myślenie. Swoich idei nie czerpie z popularnych dzisiaj „filozofii”: siedmiu nawyków skutecznego działania, rozwoju duchowości czy teorii U, lecz odwołuje się do rzeczowej (choć w żadnym wypadku nie nudnej!) filozofii

stoickiej, której głównymi wyrazicielami w starożytnym Rzymie byli niewolnik Epiktet i cesarz Marek Aureliusz. Na pierwszy rzut oka koncepcja książki może się wydawać osobliwa, ale zapewniam, że ma sens.

Chciałbym podziękować Lise Nestelsø oraz Anne Weinkouff z Gyldendal Business za wydanie mojej pracy, która pod wieloma względami różni się od innych pozycji z katalogu wydawnictwa. Tym większa jest moja wdzięczność za zaufanie. Jestem bardzo zadowolony ze wsparcia, jakie otrzymałem podczas pisania tej książki, gdyż Anne okazała się niezwykle pomocnym czytelnikiem i redaktorem. Podziękowania kieruję również do Andersa Petersena, Ester Holte Kofod oraz Rasmusa Birka za wiele wartościowych komentarzy do manuskryptu.

# WSTĘP

## ŻYCIE W KULTURZE PRZYSPIESZENIA



W obecnych czasach wielu z nas doświadcza tego, że wszystko dzieje się coraz szybciej. Prędkość życia nieustannie wzrasta. Bez przerwy musimy ustosunkowywać się do nowych technologii, wiecznych restrukturyzacji albo zmieniających się trendów dotyczących jedzenia, mody czy cudownych kuracji. Niedawno zakupiony smartfon po krótkim czasie trzeba wymienić, abyśmy mogli korzystać z najnowszych aplikacji. Nim zdążymy przyzwycząć się do aktualnego systemu informatycznego w pracy, wprowadza się nowy, a gdy dopiero co nauczyliśmy się współpracować z uciążliwym kolegą, następują kolejne zmiany organizacyjne i zaczynamy pracę w nowym teamie, zmuszeni do obcowania z nieznanymi ludźmi. Pracujemy w organizacjach uczących się<sup>2</sup>, gdzie jedynym stabilnym punktem odniesienia okazuje się nieustanna zmiana, a pewni możemy być jedynie tego, że wszystko, czego nauczyliśmy się wczoraj, jutro będzie już nieaktualne. Dlatego kluczowymi pojęciami stały się „kształcenie przez całe życie” i „rozwijanie kompetencji”, szerzące się we wszystkich systemach edukacyjnych, przedsiębiorstwach czy organizacjach.

Socjologowie opisują współczesność za pomocą metafory „płynnej nowoczesności” oznaczającej stan permanentnej zmiany<sup>3</sup>. Także sam *czas* doświadczany jest jako „płynny”; można powiedzieć, że mamy wrażenie, jakby wszystko dryfowało. Na pytanie, dlaczego rzeczy płyną, nikt nie potrafi udzielić zadowalającej odpowiedzi. Podobnie jak na pytanie, dokąd to wszystko odpływa. Przyjęło się jednak mówić, że to globalizacja – a właściwie „groźba globalizacji” – sprawia, że musimy się nastawić na wieczną zmianę. Przedsiębiorstwa powinny przystosować się do zmiennych życzeń i preferencji rynkowych, wskutek czego ich pracownicy powinni być elastyczni i łatwo przystosowywać się do nowych warunków. Dlatego przez ostatnie dwa dziesięciolecia jednym z wyświechtanych frazesów używanych w ogłoszeniach o pracę było: „poszukujemy osoby elastycznej, gotowej do dostosowywania się do zmian i nastawionej na rozwój zawodowy i osobisty”. Najgorsza cecha, jaką można się wykazać, to stanie w miejscu. Robiąc tak, podczas gdy wszyscy inni posuwają się naprzód, zostajemy w tyle. Tkwienie na stałe w jednym miejscu obecnie utożsamiane jest z cofaniem się.

W płynnej nowoczesności, związanej z pojęciami: płynny kapitalizm, postfordyzm czy społeczeństwo konsumpcyjne, jednostka zmuszona jest nade wszystko do *nadążania*<sup>4</sup>. Ale w kulturze, w której wszystko ulega nieustannemu przyspieszeniu, coraz trudniej jest nam nadążyć. Prędkość, z jaką coś robimy w naszym życiu (na przykład zmieniamy pracę, rozwiązujemy zadanie, przyrządzamy posiłek itp.) w ostatnich latach ciągle wzrasta. Niech za przykład posłuży nam

to, że obecnie śpimy średnio o pół godziny krócej niż w latach siedemdziesiątych, a nawet do dwóch godzin krócej w porównaniu z wiekiem XIX<sup>5</sup>. To natężenie prędkości dotknęło niemalże wszystkie aspekty współczesnego życia, zatem obecnie mówi się o fastfoodzie, szybkich randkach, ultrakrótkich drzemkach czy terapii krótkoterminowej. Ostatnio wypróbowałam aplikację o nazwie Spritz, która pokazując tylko pojedyncze słowa w odpowiednim tempie, w sprytny sposób może przyspieszyć naszą prędkość czytania od około 250 do 500–600 słów na minutę. Nagle możliwe jest przeczytanie powieści w kilka godzin! Ale czy to ilościowe przyspieszenie prędkości przynosi nam w istocie lepsze rozumienie literatury? I dlaczego prędkość stała się celem samym w sobie?

Krytycy przyspieszonego rozwoju wskazują na to, że wzmożenie prędkości prowadzi do powszechnego wyobcowania z wykonywanych przez nas czynności, a także do poczucia permanentnego braku czasu. Zdobycze technologiczne powinny właściwie zaoszczędzić dla nas więcej czasu, abyśmy mogli pograć w piłkę z dziećmi, nauczyć się lepić z gliny albo prowadzić dyskusje o polityce – konsekwencją jest jednak coś zupełnie odwrotnego. Czas zaoszczędzony na pracy przy taśmie, wykonywaniu rutynowych zadań i innych czynnościach w coraz większym stopniu zastępowanych przez technologię (albo outsourcingowanych do krajów Trzeciego Świata) poświęcamy na coraz większą liczbę zadań, które upychamy w i tak już wypełnionym kalendarzu. W zsekularyzowanym społeczeństwie obywatele nie mogą dłużej liczyć na wieczne rajskie życie w zaświatach, zamiast tego próbują zatem

zmieścić tyle, ile się da, w naszym wciąż stosunkowo krótkim życiu. Takie nadmierne wypełnianie swojego życia jest bez wątpienia projektem stracącym, z góry skazanym na niepowodzenie. Oczywistym krokiem, jaki należy podjąć, będzie więc zinterpretowanie znamiennej dla naszych czasów epidemii depresji i wypalenia jako reakcji jednostki na nieznośność ciągłego przyspieszania. Jednostka zwalnająca, czyli taka, która zmniejsza, a nie zwiększa prędkość, czasami wręcz całkowicie zaprzestająca ruchu, w maniakalnej kulturze rozwoju wydaje się wybrakowana i często określa się ją jako patologiczną (pogrążoną w depresji)<sup>6</sup>.

W jaki sposób próbujemy nadążać w sytuacji, kiedy cywilizacja ciągle przyspiesza? Nadążanie wymaga nieustannego ukierunkowania na rozwój. Częściowo chodzi tu o rozwój zawodowy wiążący się z wykonywaną przez nas pracą, przy czym warto zauważyć, że sceptycy nazywają kształcenie przez całe życie „kształceniem do śmierci” (wielu odbiera te niekończące się kursy, realizowane przez doradców o dobrych intencjach, jako istne katusze – coś w rodzaju czyśćca?), ale częściowo z pewnością także nasz rozwój osobisty. W nowoczesnych uczących się organizacjach, cechujących się płaską strukturą zarządzania, oddelegowywaniem odpowiedzialności, samozarządzającymi zespołami i zatartą albo nieistniejącą granicą między życiem zawodowym a prywatnym, na pierwszym miejscu stawia się zwłaszcza kompetencje indywidualne, społeczne, emocjonalne i zorientowane na uczenie się. Kiedy zadań nie wyznacza nam żaden autorytarny zwierzchnik, jesteśmy zmuszeni do samodzielnego negocjowania i współpracy z innymi oraz rozstrzygania o tym,

czy dane postępowanie wydaje się właściwe. Idealny pracownik postrzega dzisiaj samego siebie jako rezerwuar kompetencji, za których monitorowanie, rozwijanie i optymalizację odpowiada on sam.

Wszelkie ludzkie relacje i praktyki dotyczące tego, co w minionych epokach uznawano za sferę prywatną, dziś służą za narzędzia w organizacjach i przedsiębiorstwach chcących zapewnić nieustanny rozwój swoich pracowników. Instrumentalizuje się uczucia i cechy osobiste. A jeśli ktoś nie potrafi sprostać obowiązkowi – na przykład pracuje zbyt wolno, jest pozbawiony energii albo wręcz doświadcza załamania – środkami pomocniczymi stają się: coaching, terapia antystresowa, trening uważności i pozytywne myślenie. Przesłanie brzmi: „Naucz się być obecny tu i teraz”, bo przecież kiedy wszystko przyspiesza naprawdę można stracić rozeznanie i poczucie czasu. Uporczywe przywoływanie przeszłości uznaje się za uwsteczniające, a przyszłość istnieje jedynie w postaci wyobrażonych, niepowiązanych ze sobą chwil terażniejszych, nie jako klarowana, spójna ścieżka życiowa. Kto zresztą potrafi układać dalekosiężne plany, skoro świat skupia się przede wszystkim na perspektywie krótkoterminowej? Czy w ogóle *powinno się* planować na dłuższy czas? Chyba nie, bo przecież może się wydarzyć wszystko, a poza tym dążenie do oddalonych w czasie ideałów bądź obstawanie przy niezmiennych celach i wartościach uważa się za wyraz uciążliwego i nieugiętego „oporu wobec zmiany” (tak określają to zjawisko agenci zmiany). „Myśl pozytywnie i pracuj zorientowany na rozwiązania” – brzmi przykazanie, bo nie mamy ochoty wysłuchiwać ciągłych narzekań czy oglądać grymasów

niezadowolenia. Krytykę należy zdusić, bo skupia się ona jedynie na tym, co się nie udaje, a przecież wszyscy wiedzą, że najlepszym sposobem postępowania jest „robienie tego, w czym jesteś najlepszy”, nieprawdaż?

## WYRYWAĆ DO PRZODU ALBO ZAPUSZCZAĆ KORZENIE

W kulturze przyspieszenia należy pędzić przed siebie zamiast zapuszczać korzenie, jak to kiedyś trafnie wyraził pewien filozof<sup>7</sup>. Jeśli jesteś w ruchu, możesz się swobodnie przemieszczać – jesteś mobilny, wydajny, zmienny. Można biegać, tańczyć i poruszać się we wszystkich kierunkach, w zależności od tego, co jest wymagane. Natomiast jeśli zamiast tego zapiąć korzenie, zostaniesz unieruchomiony, na stałe wrastając w jedno określone miejsce. Można cię wyginać niczym roślinę, ale nie można cię tak po prostu przenieść. Nawet w kulturze przyspieszenia wyrażenie „zapiąć korzenie” ma wciąż pozytywne, chociaż nieco przestarzałe, wydźwięk. Zapuszczenie korzeni polega bowiem na połączeniu z innymi ludźmi – rodziną, przyjaciółmi, dziećmi, ideałami – może także z miejscem, w którym lubimy przebywać, albo z miejscem pracy, wobec którego czujemy jakiś rodzaj lojalności. W dzisiejszych czasach pozytywne znaczenie „zapuszczenia korzeni” często jednak zastępowane jest negatywnym. Poza tym coraz rzadziej zapuszcza się korzenie w demograficznym sensie. Częściej niż poprzednie pokolenia zmieniamy pracę, partnerów i miejsce zamieszkania. Także



częściej mówiąc, że ktoś „wrosł w coś na dobre”, postrzegamy to jako negatywne. „Wygląda na to, że chyba na dobre wrosłaś w tę pracę?” – komentujemy sytuację, nie mając na myśli niczego dobrego.

Obszarem, w którym współczesność objawia się nam w całej swojej krasie, jest świat reklamy. Reklama to poezja kapitalizmu – miejsce, w którym uwidaczniają się nieświadomione, symboliczne struktury społeczne. Na przykład kilka lat temu natknąłem się na reklamę sieci hoteli InterContinental, której treść brzmiała: „You can't have a favorite place until you've seen them all” (Nie możesz mieć ulubionego miejsca, zanim nie zobaczysz wszystkich innych). Temu tekstowi towarzyszyło zdjęcie tropikalnej wyspy opatrzone pytaniem: „Czy żyjesz w stylu InterContinental?”. Według tej reklamy nie możemy zatem posiadać ulubionego miejsca, być *przywiązany* do jakiejś lokalizacji mającej dla nas szczególne znaczenie, zanim nie zwiedzimy wszystkich innych miejsc na świecie. To przesłanie w skrajny sposób wyraża filozofię pędu, opozycyjną do zapuszczania korzeni. Przywiązując się do jakiegoś miejsca, odcinamy się przecież od doświadczania wszystkich innych atrakcyjnych lokalizacji. Gdy odnieść treść owej reklamy do życia jako takiego, wyrażany przez nią pogląd jawi się jako absurdalny, choć nie tak rzadko spotykany przy wyborze wartości życiowych: nie można mieć ulubionego *zawodu*, jeśli wcześniej nie spróbowało się wszystkiego. Nie można mieć ulubionego małżonka, dopóki nie „wypróbowało się” wszystkich innych partnerów. Kto wie, czy w innej pracy nie rozwinąłbym się bardziej jako człowiek? Kto wie, czy inna osoba nie wzbogaciła by mojego życia bardziej niż ta, z którą obecnie tworzę

związek? W XXI wieku ludzie, którzy raczej pędzą przed siebie, niż zapuszczają korzenie, wykazują wyraźne trudności z nawiązaniem zobowiązujących relacji z innymi – z partnerami, małżonkami i przyjaciółmi. Relacje w większości przypadków stają się tak zwanymi *czystymi relacjami*, czyli podtrzymywanymi wyłącznie przez uczucia<sup>8</sup>. Zewnętrzne kryteria istnienia związku są w zaniku, a względy praktyczne (na przykład bezpieczeństwo finansowe) nie odgrywają już żadnej roli. Chodzi o to, by bycie z drugą osobą zapewniało nam przeżycia emocjonalne. Związek z moim partnerem usankcjonuję tylko w przypadku, gdy uznam, że w nim właśnie stanę się „najlepszą wersją samego siebie”. Zaczynamy myśleć o ludzkich relacjach jako o tymczasowych i wymienialnych. Inni ludzie stają się instrumentami służącymi naszemu rozwojowi osobistemu, a nie celem samym w sobie.

Punktem wyjścia tej książki jest stwierdzenie, że trudno jest obecnie zapuścić korzenie, bowiem nieustannie *przenosimy* się z miejsca na miejsce. Zapewne nie da się tego zmienić w najbliższej przyszłości, zresztą powrót do stanu, w którym życie jednostki znajduje zakorzenienie w czynnikach, takich jak rodzina, klasa i płeć, nie byłby pożądanym. Oczywiście jest coś unikalnego i humanizującego w tej cesze płynnej nowoczesności pozwalającej nam do pewnego stopnia wyzwolić się z takich „korzeni”. Piszę „do pewnego stopnia”, ponieważ czynniki, takie jak płeć czy klasa społeczna, wciąż odgrywają dużą rolę w określeniu możliwości danych ludziom w ich życiu – nawet w społeczeństwie tak bardzo zorientowanym na równouprawnienie, jak duńskie<sup>9</sup>. Wyobrażenie o tym, że współczesny człowiek