

Svend Brinkmann

Poczuj grunt pod nogami

**JAK UCIEC Z PUŁAPKI
SAMOROZWOJU**

**DUŃSKI BESTSELLER
PRZETŁUMACZONY
NA 15 JĘZYKÓW!**

MANDO

Poczuj grunt
pod nogami

SVEND BRINKMANN

POCZUJ GRUNT POD NOGAMI

Jak uciec z pułapki samorozwoju

Przekład
Justyna Haber-Biały
Agata Lubowicka

MANDO 

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 978-83-277-1541-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

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

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



Okiełznanie.....	60
Co mogę zrobić?.....	61

TRZECIE. Płyn pod prąd..... 65

Czym jest płynięcie z prądem i dlaczego zaczęliśmy tak robić?.....	68
Etyka wątpienia w społeczeństwie ryzyka.....	74
Co mogę zrobić?.....	80

CZWARTE. Powściągnij emocje..... 83

Kultura uczuć.....	86
Konsekwencje kultury uczuć.....	92
Co mogę zrobić?.....	98

6

PIĄTE. Zwolnij swojego trenera osobistego..... 101

Umasowanie coachingu we wszystkich aspektach życia.....	103
Niebezpieczeństwa coachingu.....	106
Coaching i przyjaźń.....	110
Co mogę zrobić?.....	112

**SZÓSTE. Przeczytaj powieść – zamiast
kolejnego poradnika albo biografii..... 117**

Popularne gatunki literackie naszych czasów.....	120
Powieść jako technologia siebie.....	124
Literatura bez złudzeń.....	129
Co mogę zrobić?.....	135

SIÓDME. Kontempluj przeszłość..... 139

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

PIERWSZE

PRZESTAŃ WSŁUCHIWAĆ SIĘ W SIEBIE



Im bardziej wsłuchujesz się w siebie, tym gorzej się czujesz. Lekarze nazywają to zjawisko paradoksem zdrowia: im więcej pomocy otrzymuje pacjent i im bardziej się w siebie wsłuchuje, tym gorzej ocenia swoje samopoczucie. Większość duchowych przywódców zajmujących się samopomocą opowiada się za tym, aby podejmować decyzje na podstawie tego, „co nam leży na wątrobie”. Nie jest to dobry pomysł. Szczególnie po zjedzeniu smażonej kapusty. Spróbuj wyrobić sobie nawyk wsłuchiwania się w siebie zaledwie raz w roku, na przykład podczas letnich wakacji. Najgorsze, że to wsłuchiwanie się często staje się środkiem do „odnalezienia drogi do samego siebie”. Takie podejście niemal zawsze kończy się rozczarowaniem, po którym zasiadamy na sofie, objadając się słodyczami.

Koncepcje polegające na „wsłuchiwaniu się w siebie” lub na „odnajdywaniu drogi do samego siebie” należą do najbardziej zakorzenionych w naszej kulturze. Te dwa stanowiska nie są identyczne, ale mimo wszystko bardzo ze sobą powiązane: aby odkryć, kim naprawdę jesteś – a nie tylko ograniczyć się do tego, jak cię widzą rodzice, pedagodzy czy przyjaciele – powinieneś

odrzuć wszelkiego rodzaju fałszywe przekonania i nauczyć się wsłuchiwać w elementarne komunikaty twojego ciała. Jeżeli kiedykolwiek w życiu miałeś wątpliwości (a prawdopodobnie tego doświadczyłeś), to z całą pewnością zwróciłeś się do kogoś o radę, na przykład pytając: „Jakie studia powinienem właściwie wybrać?”. Prawdopodobieństwo, że odpowiedź brzmiała: „Powinieneś wsłuchać się w siebie i wybrać to, co według ciebie jest właściwe”, wydaje się bardzo duże. Właśnie w ten sposób doradzaliśmy sobie wzajemnie od dziesięcioleci. A w każdym razie od czasów młodościowych ruchów kontestacyjnych, gdy odrzucono wszelkie zewnętrzne normy i autorytety, a ich miejsce zajęło spoglądanie w głąb siebie. Pierwszy etap opisany w tym przewodniku opiera się na przekonaniu, że odpowiedzi nie należy poszukiwać w sobie, dlatego też powinieneś zaprzestać wsłuchiwania się w siebie.

Ta teza brzmi na pozór jakby wbrew zdrowemu rozsądkowi, ale w rzeczywistości jest zupełnie odwrotnie: na przykład gdy jakaś osoba znajduje się w potrzebie i oczekuje od ciebie pomocy, twoje działanie nie opiera się na tym, jak ty „odczuwasz” udzielenie takiego wsparcia. Po prostu interesujesz się wtedy drugą osobą i reagujesz, gdyż właśnie to jest dla ciebie istotne, aby – jeśli to możliwe – pomóc jej w potrzebie, niezależnie od tego, jak ty to odczuwasz. Gdy osoby, które studiowały nauki ścisłe, sztukę czy filozofię, przekonują, że znajomość Bohra, Mozarta lub Wittgensteina może wzbogacić sferę ludzkich doświadczeń, nie będziesz najpierw „wsłuchiwał się w siebie”, aby zdecydować, czy to coś dla ciebie. Skupiasz uwagę na tym, co mówią ci ludzie, a nie na tym, jak to jest „odczuwalne”. Naucz się spoglądać

na zewnątrz – być otwartym na innych ludzi, na kulturę i przyrodę – zamiast zaglądać do swojego wnętrza. Powinieneś nauczyć się, że twoje wewnętrzne „ja” nie stanowi klucza do najważniejszych wyobrażeń o tym, jak powinieneś przeżyć swoje życie, ale samo jako takie jest pewną ideą, konstrukcją, wypracowaną w procesie historycznym przez kulturę, a tym samym okazuje się tworem bardziej zewnętrznym niż wewnętrznym.

Zapoczątkowany w 1968 roku antyautorytarny zwrot skierowany ku własnemu ego i wnętrzu jednostki jest już obecnie mocno zinstytucjonalizowany w szkołach, a także w życiu zawodowym dorosłych Duńczyków. Uczniowie poszukują odpowiedzi już nie tylko w samych podręcznikach czy w otaczającej ich przyrodzie, ale również w swoim wnętrzu. Mają za zadanie się określić, czy należą do wzrokowców, słuchowców, dotykowców czy zadaniowców i tym samym ukierunkować swój rozwój według własnego indywidualnego sposobu uczenia się. Psychologiczne samopoznanie i wsłuchiwanie się w siebie stało się środkiem służącym efektywniejszemu przyswajaniu wiedzy. W życiu zawodowym pracownicy uczęszczają na kursy mające na celu kształtowanie rozwoju jednostki, a dyrektorzy szkolą podwładnych, by potrafili oni znaleźć drogę do swojej najgłębszej istoty i ukrytych umiejętności. „Instrukcję postępowania odnajdziesz w samym sobie” – tak brzmi slogan promujący tajemniczą Teorię U, opracowaną przez Otto Scharmer, do której jeszcze powrócę. Może jednak czas zapytać, czy to intensywne wsłuchiwanie się w siebie przez ostatnie czterdzieści lat w istocie przyniosło nam jakąś wymierną korzyść? Czy w tym czasie udało nam się odnaleźć drogę do samych siebie? Czy w ogóle jest to



możliwe? Czy warto podejmować takie próby? Na te pytania udzielam negatywnych odpowiedzi.

Chcesz być szczęśliwy? Myśl o śmierci!

Rozwój stał się dziś celem samym w sobie, a my staliśmy się jego niewolnikami. W jaki sposób zatrzymać to szaleństwo pop-psychologii? Na początek zwolnij trenera osobistego, przestań wsłuchiwać się w siebie i zacznij tłumić emocje.

Svend Brinkmann, profesor psychologii Uniwersytetu w Aalborgu, w błyskotliwy sposób demaskuje mity współczesnej cywilizacji, zdecydowanie sprzeciwiając się zbiorowemu wariactwu. Opracowana przez niego odtrutka na religię „ja” to sensowna alternatywa, podana, a jakże, w siedmiu krokach.

Brinkmann namawia, żebyś wyrzucił podręczniki do samorozwoju, przyjął negatywne nastawienie i zaczął wątpić. Radzi, żebyś poczuł grunt pod nogami, dając odpór tyranii pozytywności i obsesji autoanalizy, które grożą stresem, depresją, a w najgorszym wypadku przemianą w minipsychopatę.

„The Times”

Ta książka to znakomita, zabawna, wyzwalająca i efektywna konfrontacja z dominującą kulturą przyspieszenia, w której żyjemy.

„Politiken”

MANDO

CENA 34,99 ZŁ (CW TYM 5% VAT)
ISBN 978-83-277-1541-8



9 788327 715418

WYDAWNICTWOMANDO.PL