

ANDREA COLAMEDICI MAURA GANCITANO

SPÓJRZ NA TO FILOZOFICZNIE



GALAKTYKA

ANDREA COLAMEDICI MAURA GANCITANO

SPÓJRZ NA TO FILOZOFICZNIE

Przekład:
Natalia Pola Miscioscia

G A L A K T Y K A

© 2021 HarperCollins Italia S.p.A., Milano

First published 2021 in Italian under the title:
Prendila con Filosofia. Manuale di Fioritura Personale
Pierwsze wydanie w języku włoskim opublikowano pod tytułem:
Prendila con Filosofia. Manuale di Fioritura Personale

The author has asserted his moral rights.
Autorskie prawa osobiste pozostają przy autorze.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

**Niniejszy przekład powstał przy udziale
Centro per il libro e la lettura del Ministero della Cultura Italiano**



Wydanie polskie:

© Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2022
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-845-6

Redakcja: Elżbieta Derelkowska
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Okładka: Monika Pietras
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Koniec	9
Wstęp	13
1. Zaufaj	17
2. Stan błogości, szczęścia, rozkwitu	33
3. Eksplozja świadomości. Troska o siebie	45
4. Zachowanie harmonii. O krótkości życia i umiarkowaniu	67
5. Nieskończona wielość Ja. Poznaj siebie	87
6. Droga, która prowadzi donikąd. Talent a powołanie	111
7. Usunąć etykiety, czyli jak tworzyć wartości	129
8. Ring na środku wysypiska. Transformacja uczuć lęku i dyskomfortu w wirtualnym świecie	139
9. Kwestia odpowiedniego ustawienia ostrości. Siła autoopowieści	151
10. Wyzwanie dla wyobraźni. Siła i wrażliwość	165
11. O przeszkodach i trampolinach. Jak spełniać marzenia	179
12. Podsumowanie. Pielęgnowanie zachwyty	205
Jak poruszać się w labiryncie	211
Źródła	213
Bibliografia rozszerzona	217

Koherencja

Jesteśmy wiecznie rozkojarzeni, dosłownie oderwani od istoty naszego życia. Jesteśmy pogrążeni w rozrywce i okrążeni nią do tego stopnia, że staje się ona granicą, uniemożliwiającą nam poznanie tego, czym jest świat. Jedynym sposobem na wydostanie się z tego kręgu jest odkrycie na nowo siły koherencji, spójności, konsekwencji.

Koherencja – piękne słowo. Pochodzi od łacińskiego *cum haerere*, dosłownie trzymać razem. Masz osobowość koherentną nie wtedy, gdy mówisz prawdę, ale gdy bierzesz pod uwagę całego siebie w tym, co robisz.

Zatem zachowanie integralności nie polega na powtarzaniu nawyków z przeszłości, a na wsłuchiwaniu się w każdą najmniejszą cząstkę siebie, nawet tę, która dopiero się w nas rodzi. To jest prawdziwe znaczenie koherencji, dalekie od banalnego konceptu zachowywania się zawsze tak samo. Huxley pisał, że kto chce być zawsze koherentnym zarówno w myślach, jak i decyzjach natury moralnej, jest chodzącą mumią, a w najlepszym wypadku, jeśli tli się w nim jeszcze iskierka życia, fanatycznym monomaniakiem. A tymczasem prawdziwa integralność to rodzaj przyjaznego porozumienia, co dzień z samym sobą odnawianego, sekret szczęścia, niemający nic wspólnego z planami pracy nad sobą, które przekształcają życie w nieustanną harówkę.

Być koherentnym to obserwować zachodzące w nas nieprzerwanie zmiany i poznawać się wciąż na nowo.

Ring na środku wysypiska. Transformacja uczuć lęku i dyskomfortu w wirtualnym świecie

Każda filozofia życia, która odcina się od przestrzeni wirtualnej, jest z góry skazana na porażkę. Większość dnia spędzamy w sieci i korzystamy z szerokich wód internetu w znacznej mierze poprzez baseny portali społecznościowych.

Powszechne uczucie, panujące wśród wszystkich poruszających się w tej przestrzeni, to lęk przed zasadzkami, które zdają się czyhać na nas za każdym rogiem. Stąpamy w ciągłym napięciu, jakby te wirtualne ulice były wypełnione wiejskimi kumoszkami, które – parafrazując De André* – błyszczą intelektem. Niezależnie od rozmiarów sieci kontaktów, każdy nasz ruch online jest wyolbrzymiany, a najmniejszy błąd może okazać się śmiertelną pułapką.

* Fabrizio De André (1940–1999) – włoski poeta, kompozytor i jeden z najbardziej cenionych włoskich autorów tekstów. Przedstawiciel tzw. Scuola genovese dei cantautori [genueńskiej szkoły śpiewających autorów].

Skąd się to bierze? Społeczna zazdrość, frustracje, nuda, tendencja do krytykowania i radykalizowania każdego najmniejszego odstępstwa od normy, wszystko to doprowadziło do powstania toksycznej wirtualnej przestrzeni, w której wszyscy są pod stałą obserwacją całej masy innych użytkowników i podlegają zbiorowej ocenie oraz karze. Tak jak pisaliśmy w *La società della performance* [Społeczeństwo osiągnięć], (Tlön 2019), jeden błędny ruch może zaważyć na czyjeś karierze, zniszczyć czyjeś życie. W konsekwencji obniżamy coraz bardziej poprzeczkę, usuwamy najmniejsze ryzyka.

Z lęku przed śmiesznością spłaszczamy się do przeciętności, a treści rozpowszechniane w sieci stają się kompromisem pomiędzy tym, co chciałoby się powiedzieć, a tym, co można powiedzieć, unikając publicznego linczu.

Portale społecznościowe a życie społeczne

Coraz więcej osób boi się lub zwyczajnie nie ma już ochoty wypowiadać się na portalach społecznościowych, bo zbyt wielu ludzi wokół używa ich jako ścieku, do którego można wylać całą swoją złość i frustrację, rozgoryczenie i uprzedzenia. Co dzień szukają nowych wrogów do pokonania i liderów, za którymi można by podążać. Media społecznościowe przestały być polem do dyskusji, a stały się bokserskim ringiem, ustawionym w samym środku wysypiska śmieci, gdzie sygnał otrzymanej wiadomości został zrównany z gongiem wzywającym do walki. Życie w sieci staje się coraz bardziej nie do życia; po-

za kilkoma szczęśliwymi wysepkami wszechobecne są oznaki regresu zarówno psychicznego, jak społecznego.

Zapominamy, czym jest poczucie wspólnoty. Widać to w działaniach i słowach. W mediach społecznościowych odsłanianie autentyczności okazało się – jak kiedyś proroczco stwierdził Mark Fisher* – niezwykle opłacalną wartością. Problem z tak zwaną powszechną autentycznością polega na tym, że mamy do czynienia z nieprzetworzonym materiałem emocjonalnym, bezustannie przelewającym się w sieci, bardzo pomocnym do zwiększania popularności i planowania kampanii reklamowych, ale niezwykle szkodliwym w kontekście osobistego rozwoju. Codzienne publiczne wypluwanie jadu na świat to skazywanie samych siebie na śmierć wewnętrzną i odbieranie innym przestrzeni ekspresji. Tymczasem praca nad naszą frustracją pozwoliłaby nam stać się ludźmi lepszymi, mniej cynicznymi, spokojniejszymi. Sam musisz zdecydować, czy odejść w milczeniu, czy zostać i spróbować uleczyć tę przestrzeń.

Jesteśmy wiecznie podłączeni, nigdy połączeni. Istnieją między nami łącza, ale brak jest więzi. Nie jesteśmy w stanie zbliżyć się do drugiej osoby, jesteśmy ograniczeni i uzależnieni od narzędzi trzymających nas w sieci.

Liczba Dunbara

Brytyjski antropolog, Robin Dunbar, przeprowadził badania, które miały na celu określenie maksymalnej liczby relacji spo-

* Mark Fisher (pseudonim k-punk) – brytyjski pisarz, bloger, filozof i nauczyciel akademicki, autor książki *Realizm kapitalistyczny*.

lecznych, w jakie człowiek może się angażować. Odkrywszy relację pomiędzy rozmiarem kory naczelnych a wielkością tworzonych przez nie grup społecznych, odniósł te dane do średnich rozmiarów mózgowia ludzkiego, wyznaczając w ten sposób to, co dziś nazywamy liczbą Dunbara: określił mianowicie, że jesteśmy w stanie utrzymywać relacje społeczne z nie więcej niż stu pięćdziesięcioma osobami.

Pomyśl o wszystkich osobach, z którymi stykasz się na co dzień w pracy, w życiu towarzyskim, w twojej okolicy, w internecie, pomyśl o swojej rodzinie. Wszyscy razem to zapewne dużo więcej niż sto pięćdziesiąt osób, nic więc dziwnego, że jesteś zestresowany, zwłaszcza że większość z tych relacji jest utrzymywanych przy życiu poprzez pośpieszne wiadomości i rozmowy telefoniczne, poprzez wciskanie imprez, kolacji i przyjęć urodzinowych pomiędzy tysiące zajęć w naszych i tak zapchanych po brzegi kalendarzach. Nasz mózg ma do przetworzenia zbyt wiele informacji, zbyt wiele danych, musi myśleć o zatroszczeniu się o zbyt wiele osób i rzeczy, przez co zaczynamy się obwiniać, jeśli nie wszystko, co robimy, wychodzi nam perfekcyjnie, czujemy się winni, gdy zapominamy o rocznicach, lub mamy wrażenie, że kogoś zaniedbujemy.

DEEP SCROLLING



Według badań przeprowadzonych przez Amerykańską Akademię Pediatriczną, wiele z przypadków depresji wśród młodzieży zarejestrowanych w ostatnich latach było związanych z niską jakością treści dostępnych na portalach społecznościowych.

Nasz serdeczny przyjaciel, artysta Federico Clapis, ukuł termin *deep scrolling*, określający bardziej świadomy sposób korzystania z mediów społecznościowych. Deep Scrolling Movement to artystyczny ruch społeczny, którego celem jest przekształcenie naszego podejścia do mediów społecznościowych w działanie terapeutyczne, a tym samym zmianę naszych dotychczasowych nawyków na nowe, na nowy styl życia w sieci, czyli zaprzestanie śledzenia wszystkich osób, które publikują rzeczy nieistotne lub dziwne, a zrobienie miejsca dla tych profili, które zamieszczają SZTUKĘ.

Ćwiczenie, które chcemy ci zaproponować, podążając za ideą *deep scrolling*, jest następujące: przestań śledzić lub usuń „lubię to” ze wszystkich stron, które nie publikują niczego wartościowego, których treści przyczyniają się do poczucia wyobcowania, wstydu, frustracji, niezadowolenia z samego siebie, w zamian zaś polub strony muzeów, artystów i artystek, filozofów i filozofek, poetów i poetek, projektów, które mogą cię zainspirować. Masz możliwość przenieść się do fabryki snów, dlaczego zatem miałbyś nastuchiwać plotek z podwórka, czyli tego co Heidegger nazywał „*Gerede*”, paplaninę? Postaraj się, by czas, który spędzasz na portalach społecznościowych, był uzdrawiający, a nie szkodliwy: od zbędnego gadania boli głowa.

Aby zacząć proces uzdrawiania mediów społecznościowych, na początek potrzebne będzie porządne, zdrowe cięcie.

Cięcie

Podstawą jest opanowanie sztuki oczyszczenia przestrzeni wirtualnej, czyli umiejętności porządkowania i pozbywania się wszystkiego, co zbędne w twoim życiu w sieci, w celu uzdrowienia gospodarki naturalnej twego umysłu. To zupełnie jakbyś był wirtualnym ogrodnikiem, który musi pozbyć się

wszystkich chwastów, by jego ogród mógł wypełnić się kwiatami. O ile łatwo zorientować się, że mamy za dużo zbędnych przedmiotów czy ubrań, kiedy przestają mieścić się w szafach, o tyle dużo trudniej jest zauważyć i zrozumieć, ile zamętu i szkód czynią nam pliki i aplikacje zainstalowane na naszym telefonie czy strony lub osoby, których profile śledzimy.

Jak napisał Cal Newport, profesor informatyki na Uniwersytecie w Georgetown (czyli nie żaden amisz zniesmaczony współczesną technologią), chodzi o to, by trzymać się filozofii „korzystania z technologii, w której czas spędzany online skupiony jest na małej liczbie starannie dobranych i zoptymalizowanych działań, które mocno wspierają to, co ma dla nas wartość, oraz radosnej rezygnacji z całej reszty”.

W twoim *Dzienniku* zrób listę wszystkich aplikacji, które masz zainstalowane na twoim telefonie, i wyjaśnij, do czego ci służą. Pamiętaj, by dopisać również te, które zainstalujesz w przyszłości, a także nowe strony i profile, które zdecydujesz się śledzić. Miej pod kontrolą swoje życie online.

Zarówno dla ciebie, jak i dla właścicieli mediów społecznościowych nie istnieje nic ważniejszego niż twoja uwaga: decyduj rozważnie, komu i czemu ją poświęcasz.

Zrozum nas dobrze: nie proponujemy ci całkowitego wyeliminowania rozrywki i zastąpienia jej istotnymi życiowymi lekcjami. Wręcz przeciwnie, chodzi tu o nauczenie się przeżywania zabawy (o „bawienie” – przebywanie czasowo w miejscu innym niż zwykle) z elegancją (łac. *elegantia* – wyborowość, według *Słownika języka polskiego* pod red. W. Doroszewskiego), czyli wybierając, przeglądając i selekcjonując życiowe no-

wości. Media społecznościowe nie powinny być salą tortur, a przestrzenią dla radosnego poznania. Wierz nam, to możliwe, nawet jeśli w tej chwili wydaje ci się nierealne. Musimy zatroszczyć się o przestrzeń publiczną, a dziś nasza przestrzeń publiczna to również – a może przede wszystkim – przestrzeń wirtualna. Nasze osobiste samopoczucie zależy od tego, jak zdrowe jest nasze otoczenie.

Rozwiązania biograficzne i problemy społeczne

Żyjemy w ciągłym niepokoju, ponieważ szukamy rozwiązań biograficznych dla problemów społecznych. Obwiniamy się za niezdolność wypełnienia pustki, którą czujemy w nas, ale ona nie jest ani wyłącznie nasza, ani od nas samych zależna: współdzielimy ją wszyscy. To, paradoksalnie, ostatnia rzecz, która nas łączy i upodabnia. Staramy się ukryć poczucie dezorientacji, ale metody, które stosujemy, aby wypełnić tę pustkę, jedynie ją pogłębiają, każąc nam robić, pracować i produkować wciąż więcej i więcej. Wymagamy od siebie bezustannego poprawiania własnych wyników i jesteśmy dla siebie bardzo surowi, jeśli nie spełniamy tych oczekiwań. W tych codziennych bitwach dopinujemy się lękiem przed porażką. Ból, który odczuwamy, jest niezależny od nas, on jest dzieckiem naszych czasów, problemem całej społeczności, którego rozwiązanie – w konsekwencji – może być tylko zbiorowe. To dusza człowieczeństwa potrzebuje leczenia, nie nasza – tej wystarczy, by zostawiono ją w spokoju. Jeśli chcemy zatrzymać to zbiorowe zapadanie się w czarną

dziurę i móc znów delektować się upływającym czasem, musimy zaangażować się w budowanie nowego poczucia wspólnoty.

Tak rozumiane media społecznościowe mogą stać się wspólną przestrzenią do nauki i dzielenia się z innymi, ale inaczej i skuteczniej. Tu znajdzie się miejsce dla filozofii.

Filozofia ratuje życie

Franco Basaglia*, ujmując swoje przemyślenia w jednym błyskotliwym zdaniu, że jeśli dobrze się przyjrzeć, nikt nie jest normalny, wykorzystał wieloletnie doświadczenie w dziedzinie psychiatrii, a także prace Sartre'a i Foucaulta.

Dzięki pierwszemu zrozumiał znaczenie humanizmu, radykalnej wolności każdego człowieka, który zasługuje na to, by być zawsze traktowany z szacunkiem. Od drugiego zapożyczył krytykę szpitali psychiatrycznych, jako miejsc, gdzie skupiając się na ujarzmianiu zaburzeń, niweczy się zbawienną moc szaleństwa.

Basaglia potrafił dostrzec wartość odmienności, dzięki czemu udało się we Włoszech odejść od tego modelu szpitali psychiatrycznych, w których jedynie zamykano i torturowano szaleńców.

Pokażcie mi zdrowego psychicznie człowieka, a ja go wyleczę, twierdził Jung. Widziani z bliska, wszyscy jesteśmy trochę nienormalni, z naszymi tikami, dziwactwami, lękami i fiksjami. Umieć rozpoznać wyjątkowość drugiej osoby to klucz

* Franco Basaglia, włoski neurolog, uważany za najwybitniejszego włoskiego psychiatrę XX w.

do człowieczeństwa. Jeśli przyjrzeć się uważnie, nic na świecie nie jest normalne, najmniejsza rzecz, postawiona przed oczami poety, staje się wyjątkowa.

Wystarczy nauczyć się właściwie na nią patrzeć, dając sobie czas. Należy otworzyć się na nudę, uwolnić przestrzeń.

Filozofia może uratować ci życie, dosłownie.

Sztuka nudzenia się

Nuda jest nieodzownym elementem procesu twórczego. To ten moment, gdy czas może się rozciągać i uwalniać, bez potrzeby szukania zbędnych zajęć. Służy stworzeniu przestrzeni dla kontemplatywnej uwagi, nie mającej nic wspólnego ze stanem hiperuwagi, w którym aktualnie żyjemy, który daje nam pozorne uczucie bycia aktywnymi, a tak naprawdę pustoszy nas, wpędza w stan chronicznego zmęczenia i stawia na skraju wypalenia. To ta rzecz, przed którą wszystkie media społecznościowe chcą nas uchronić, utrzymując nas w stanie nieustannej aktywności, przy czym, jak już zauważyliśmy, ciągle nas rozprasza.

Wypracowaliśmy minimalną tolerancję na nudę, postrzegamy ją jako coś, z czym należy walczyć, jako hamulec, a tymczasem nasz mózg i nasza wewnętrzna głębia bezwzględnie jej potrzebują. Podążając za paralelizmem przedstawionym przez Byung-Chul Hana w *Społeczeństwie zmęczenia*, głęboka nuda jest ukoronowaniem odpoczynku duchowego, tak jak sen jest najwyższą formą odpoczynku fizycznego.

Dlaczego tak często nie czujemy się szczęśliwi? Dlaczego dręczy nas brak czasu, lęk przed porażką czy obsesja kontrolowania wszystkiego? Jak mamy sobie radzić z egzystencjalnymi wątpliwościami, obawami, frustracją i zmęczeniem, które nasilają się jeszcze w epoce globalnej pandemii? Andrea Colamedici i Maura Gancitano starają się zainspirować nas do poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące najważniejszych spraw życiowych. Za pomocą myśli starożytnych i współczesnych filozofów oraz praktycznych ćwiczeń pokazują, jak odnaleźć siebie i dzięki temu rozkwitnąć.

Przekonują, że filozofia może mieć ogromny wpływ na współczesne życie i ułatwiać podejmowanie kluczowych decyzji. Mowa o filozofii rozumianej nie jako intelektualna rozrywka, ale traktowanej jako most prowadzący na drugi brzeg, jako prawdziwa sztuka życia w harmonii, pomocna w odnalezieniu naszego miejsca w świecie.

Życie jest ciągiem pytań, na które nieustannie poszukujemy odpowiedzi. Aby nam pomóc, Andrea Colamedici i Maura Gancitano zabierają nas w mentalną podróż, prowadzą po nieznanych dotąd ścieżkach, a miejsca znajome pokazują z zupełnie nowej perspektywy. *Spójrz na to filozoficznie* to iskra inspiracji, która pozwala ponownie zachwycić się i zadziwić życiem.

KAROLINA POLASIK - autorka podcastu „Filozofia Po Prostu”

