

The Complete Guide to Not Giving a Fuck

inoveryourhead.net/the-complete-guide-to-not-giving-a-fuck/

Muszę coś wyznać.

Spędziłem całe swoje życie – 31 lat – martwiąc się za bardzo tym, czy nie obrażam innych, czy jestem dla nich wystarczająco fajny, i zastanawiając się, czy mnie oceniają.

Nie mogę tego dłużej znieść. To jest głupie, i źle na mnie wpływa. Zrobiło ze mnie worek treningowy – płochliwego, nerwowego słabeusza. Ale, co gorsza, zrobiło ze mnie kogoś, kto nie potrafił stać przy swoim. Zrobiło ze mnie tego, który zawsze stawiał się pośrodku, zamiast tam, gdzie mi zależało, w strachu przed zrażeniem do siebie innych. Ale koniec z tym. Nie dziś.



Ten dzień, panie i panowie, jest inny.

Porozmawiamy o lekarstwie. Porozmawiamy o tym, co konieczne. Porozmawiamy o prawdzie.

Zastanawiasz się, czy inni cię obgadują? Czy to, co robisz spodoba się znajomym? Czy stałeś się osobą unikającą konfliktów? Słabeuszem?

Cóż, czas najwyższy, byś przestał się przejmować

FAKT NUMER 1. Ludzie osądzają cię w tym momencie.

Tak, to naprawdę się teraz dzieje. Niektórzy cię nie lubią, i wiesz co? Nic z tym nie zrobisz. Żaden przymus, lizusostwo, czy pomaganie im tego nie zmieni. Właściwie jest wręcz przeciwnie; im bardziej trzymasz się swego, tym bardziej cię szanują, czy to z krztą urazy, czy nie.

Ludzie najbardziej szanują, gdy wyznaczysz linię i powiesz „dalej nie pójdę”. Może im się nie *podobać* takie zachowanie, ale co z tego? Mówimy o osobach, które i tak cię nie lubią – dlaczego miałybyś ich zadowalać, skoro sam jesteś im obojętny?

W porządku, jest jeszcze kwestia internetowych trolli. To coś zupełnie innego.

Ze zwykłymi ludźmi nie ma problemu – nie słyszysz jeśli cię obgadują za plecami. Ale w sieci wygląda to inaczej. Mają wpływ, bo wiedzą, że czasami wyszukujesz sam siebie. Ale prawdziwym problemem, jaki stwarzają, jest to, że potwierdzają twoje paranoidalne wyobrażenie, że każdy cię nienawidzi.

Na szczęście to nieprawda. Pierwszą nadrzędną rzeczą, którą musisz wiedzieć, jest to, że większości ludziom obojętny jest fakt, że w ogóle istniejesz. Ciesz się tym, gdyż jest to prawdziwa wolność. Świat jest wielki, a ty mały, więc możesz robić, co ci się podoba, a myśli o tych, którym nie przypadnie to do gustu odłożyć na bok.

FAKT NUMER 2. Nie wszyscy muszą cię lubić.

Wiem, że to szalone, ale jednocześnie naprawdę fajne, i przyzwyczaisz się do tego. Oto kolejna nowina: nie dość, że większość ludzi nie ma pojęcia o twoim istnieniu, a co niektórzy cię oceniają, to nawet, gdy się to zdarza, nie ma to najmniejszego znaczenia.

Jak wyzwalająca jest ta świadomość być może jeszcze do ciebie nie dotarło, ale wkrótce zrozumiesz. Pomyśl: gdy ludzie cię nie lubią **nic się nie dzieje**. Świat się nie kończy. Nie czujesz ich oddechy na karku. Właściwie im bardziej zajmujesz się swoimi sprawami, a ich ignorujesz, tym lepiej na tym wychodzisz.

Słyszałeś takie powiedzenie „najlepszą zemstą jest dobrze przeżyte życie”? To prawda, ale nie cała. Dobrze jest być zadowolonym ze swojego istnienia, ale nie masz na to szans, jeśli będziesz poświęcać czas na stresowanie się tym, kim są twoi oszczercy, czy co mogą myśleć. Pozostaje ci zaakceptować to, i iść naprzód ze swoim życiem.

Tak więc nieprzejmowanie się jest niezbędnym krokiem do dobrego życia. Musi się to stać z twoim świadomym udziałem. Dlatego musisz zacząć dzisiaj.

FAKT NUMER 3. Ważni są twoi bliscy.

W porządku, wiesz już, że większość ludzi na świecie nie wie nawet o twoim istnieniu, oraz że ci, którzy cię nie lubią są w skrajnej mniejszości **i do tego są nieistotni**. Ekstra. Następnym krokiem jest zrozumienie, że ci, dla których masz znaczenie – i nikt inny – to ludzie, na których powinieneś skupić swoją uwagę.

Związki międzyludzkie są dziwne. Gdy już jakiś jest ustalony (z rodziną, partnerem, itd.), szybko zaczynamy uznawać ustaloną więź za coś standardowego, i kierujemy swoje starania na imponowanie innym – na przykład szefowi. Gdy już to się uda, zmieniamy obiekt zainteresowania, i tak dalej, brnąc w niekończącym się wirze apatii. Jak gdyby zawsze ważniejsze było imponowanie nowym osobom, niż szlifowanie już nawiązanych relacji.

Ale właśnie ci ludzie – twoi bliscy – to ci, którzy cię rozumieją. Sprawiają, że czujesz się przy nich dobrze, wywołują u ciebie uśmiech, i to przy nich możesz być sobą. Pozwalają ci się odprężyć i odpocząć. To z nimi dzielisz się istotnymi rzeczami. To oni są ważni. To na nich warto się skupić.

FAKT NUMER 4. Ci, którzy się nie przejmują, zmieniają świat. Pozostali nie.

Czytam beznadziejną książkę Stephena Kinga zatytułowaną „Wielki marsz”. Opowiada o zawodach, w których ludzie muszą bez przerwy maszerować – bez snu i odpoczynku – albo zostaną zabici (w pewnym sensie tak wyglądają wszystkie jego książki - „jest klaun, ale zabija”, „jest samochód, ale zabija” etc.).

Podejrzewam, że jest to przenośnia wojny, ale co ważne, świetnie ukazuje wytrwanie, nie ustawanie w dążeniu do celu. Tym, co trzeba, by poradzić sobie z czymkolwiek, jest zrozumienie, że przeszkoda jest nieważna, i że może zostać odrzucona. Niezależnie od tego, czy chcesz wziąć udział w maratonie, czy dostać się na Marsa.

Gdy odrzucisz rzeczy, które są nieistotne; gdy usuniesz je z umysłu, i skupisz się na tym, co musisz zrobić; gdy zrozumiesz, że twój czas jest ograniczony i postanowisz działać teraz; tylko wtedy będziesz w stanie dotrzeć do finiszu. W innym wypadku sprowadzisz się do stanu, w którym będziesz żyć życie, którego wcale nie chcesz.

Na marginesie: musisz lepiej radzić sobie z porażką i nieprzyjemnymi sytuacjami. Teraz możesz znajdować się w ciężkim i ponurym miejscu, w którym czujesz się samotny i pokonany. Ale bez obaw, wszyscy tam byliśmy. Czas najwyższy, byś zrozumiał, jakie to powszechne, i że nawet szczęśliwi i odnoszący wielkie sukcesy ludzie to odczuwają. Oni wznoszą się ponadto, i ty zrobisz tak samo.

Oko obserwuje.

Wiesz, co? Tak naprawdę to nie ma nic wspólnego z innymi, za to w całości jest związane z tobą.

Rozmawiałem ostatnio z Johnatanem Fieldsem o używaniu wulgaryzmów (oraz „prawdziwego głosu”) na blogach. To była wideorozmowa, i w pewnym momencie mogłem dokładnie wskazać, gdy chciał powiedzieć „kurwa” i z wyuczonego odruchu prawie się powstrzymał. To było niesamowite. Więc mu to wypomniałem. „Właśnie to poczułeś, prawda?”

Każdy ma wewnętrzne oko. Ono zawsze obserwuje. Zostało powoli zbudowane przez ogół społeczeństwa oraz przez znajomych i rodzinę, a teraz sprawdza twoje postępowanie pod kątem nieodpowiednich zachowań. Mając je wystarczająco długo, zaczynasz wierzyć, że oko jest tobą, a słuchając go „jesteś rozsądny”.

Ale oko wcale nie jest tobą. **Jest więzieniem**, a ty usprawiedliwiłeś jego istnienie podporządkowując mu się. Rośnie w siłę, bo mu na to pozwalasz.

Ale cała tajemnica, to co jest niesamowite, tkwi w tym, że ono nic zrobić, żeby cię powstrzymać, nawet gdyby chciało. Jest okiem. Może tylko obserwować. Reszta ciebie może robić wszystko, co tylko zechce.

Jak odzyskać szacunek do siebie w pięciu łatwych krokach.

KROK 1. Rób rzeczy, które uważasz za żenujące.

Razem z dziewczyną zaczęliśmy nosić buty Vibram Fivefingers, żeby przygotować się do marszu, który planujemy. Widziałeś te buty? Są wyjątkowo dobre dla kolan i nie zostawiają odcisków, ale są największymi paskudztwami jakie widziałem,. Wczoraj ubrałem je razem ze śmieszną muszką, którą sprezentowałem sobie na Święta Wielkanocne. Wyglądałem jak szaleniec.

Jak powiedziałem na początku, jestem świadom osądów innych osób i mocno one na mnie działają – myślę, że wiele ludzi tak ma, ale się do tego nie przyznaje. Ale gdy szedłem chodnikiem przebrany za techno-klauna nikt na mnie nie spoglądał. Nikogo to nie obchodziło, i zacząłem pojmować, że nawet, gdy ktoś skierował na mnie wzrok, to zaraz szedł dalej, by później całkowicie o tym zapomnieć.

Musisz tego spróbować. Znajdź swoje wewnętrzne filtry i je przełamuj, jeden po drugim. Zauważ jak społeczeństwo, niczym ocean, wygładza tworzone przez ciebie fale, do momentu gdy to, co zrobiłeś albo zostanie zapomniane, albo stanie się status quo. Zaczynaj od tego.

KROK 2. Zaakceptuj, albo radź sobie z, niezręcznością.

Powszechnie wiadomo, że dziennikarze, w celu zdobycia najlepszego materiału w wywiadach zachowują ciszę, by zmusić polityka, czy celebrytę do mówienia.

Być może czujesz się niekomfortowo zachowując ciszę. Wiem, że ja wciąż tak mam. Ale pracuję nad tym i muszę powiedzieć, że cisza jest błogim stanem w porównaniu z próbą powiedzenia

czegokolwiek tylko po to, by jej uniknąć. To jest jeden rodzaj niezręczności, w której powinieneś czuć się dobrze, i nauczyć się z nią żyć.

Innym rodzajem niezręcznej sytuacji jest ten krótki moment między tym, kiedy mogłeś popełnić błąd – albo być wprowadzonym w błąd, ale nie chcesz się odezwać. Życie dało mi kilka porządnych nauczek, i zrozumiałem, że wolność, jaka płynie z rozmowy o tym, co niekomfortowe jest znacznie lepsza, niż wygoda z unikania tematu.

Ktoś powiedział mi, że metodą Clintona na zdobycie szacunku w polityce wyglądała tak: gdy ktoś cię atakuje, atakuj go po dwakroć. To jest znacznie lepsze od niezręczności. Jest jasne, nie pasywno-agresywne, a do tego wiesz, gdzie zajmujesz miejsce. Zaczynaj to robić od razu.

KROK 3. Odrzucaj ograniczenia.

W nagraniu z 1970 roku, zrobionym zaraz po tym, gdy wicepremier Pierre Laporte został zabity przez Front Wyzwolenia Quebecu, a jego ciało umieszczone w bagażniku samochodu, dziennikarze chcieli zamknąć premiera Trudeau w wyborze między wolnościami obywatelskimi, a państwem policyjnym. Trudeau, poproszony o decyzję między jednym a drugim, odrzucił narzucone przez nich pozorne wybory odpowiadając „Just watch me” (dosł. tylko patrzcie).

Liberalna Partia Kanady nie ma już jaj, ale dla nas jest wciąż nadzieja. Idź, gdzie ci się podoba. Nie akceptuj pozornych wyborów. Nie pozwalaj innym decydować jak masz żyć. Zdecydowanie nie słuchaj oka.

KROK 4. Mów prawdę.

Nie musisz być chamem, ale światu niepotrzebny kolejny unikający konfliktów, niezdefiniowany człowiek. Na co komu kolejna owca podążająca zawsze za większością? Status quo poradzi sobie bez ciebie, a tobie pozostaje otwarte mówienie o tym, gdy ktoś chce wprowadzić cię w błąd.

Nie baw się jednak w czytanie w myślach. Mówienie prawdy oznacza zobaczenie prawdy, nie dodawanie do niej swoich podejrzeń.

KROK 5. Zaczynaj nowe życie.

Ten krok wymaga spełnienia poprzednich, ale gdy już tu dotrzesz, będziesz miał wolną rękę do odkrycia nowego świata – takiego, gdzie wszystko, co zechcesz zrobić jest dozwolone, jeśli tylko nie wyrządza innym znacznej krzywdy. Chcesz zwiedzać porzucone budynki? Dlaczego nie? Masz ochotę wisieć na haku i być wychłostany przez kobietę w lateksie? Śmiało, tylko pamiętaj o środkach ostrożności.

Gdy wejdiesz na tę ścieżkę zaczniesz odkrywać, że praktycznie każdy jest w stanie zrozumieć wszelkie dziwactwa, jakie mogą ci przyjść do głowy. Właściwie robi to z ciebie interesującą osobę, na którą warto zwracać uwagę, co pomoże z twoimi planami dominacji nad światem, jeśli takie masz.

Ale te wspaniałe rzeczy nie zdarzą się dopóki nie rozpoznasz oka i nie zaczniesz słuchać sam siebie. Ten czyn jest wielkim aktem kontroli, który staje się momentem pędu, i pozwala ci rosnąć w siłę.

Zdobądź z powrotem szacunek do siebie. Zrób to dziś – teraz. Załóż coś brzydkiego. Zrób coś głupiego. Powiedz komuś prawdę.

To nie ma pieprzonego znaczenia.