

# ŻYCIE TO JEST

ZŁOTE  
MYŚLI

Marek  
Zabiciel

# TEATR



Opanuj SZTUKĘ grania  
GŁÓWNEJ roli w swoim życiu!

**Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
„Życie to jest teatr”**

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Marek Zabiciel  
rok 2009

Data: 29.09.2009

Tytuł: Życie to jest teatr – fragment utworu

Autor: Marek Zabiciel

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” 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 „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>6</b>
<b>AKT I</b>	
<u>Wrzuć na luz, czyli nie traktuj wszystkiego tak bardzo poważnie</u> .....	10
<b>AKT II</b>	
<u>Bądź sobą, czyli nigdy się nie sprzedawaj</u> .....	33
<b>AKT III</b>	
<u>Możesz wszystko, czyli o nic nie trzeba walczyć</u> .....	56
<b>AKT IV</b>	
<u>Bądź pomocny, czyli to, co dajesz, to wraca</u> .....	81
<b>AKT V</b>	
<u>Działaj z głową, czyli głową muru nie przebijesz</u> .....	104
<b>AKT VI</b>	
<u>Wybacz im wszystko, czyli jak zrobić sobie dobrze</u> .....	129
<b>AKT VII</b>	
<u>Ustaw azymut, czyli jak się nie zgubić</u> .....	155
<b>AKT VIII</b>	
<u>Dramat jest sztuką, czyli wszystko zawsze jest na miejscu</u> .....	182
<b>AKT IX</b>	
<u>Nic nie trwa wiecznie, czyli komfortowe zmiany</u> .....	205
<b>AKT X</b>	
<u>Psychiczna aspiryna, czyli śmieć się do łez</u> .....	229
<b>AKT XI</b>	
<u>Zaufaj, czyli jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie</u> .....	251
<b>AKT XII</b>	
<u>Złota zasada, czyli skuteczne podejście do życia</u> .....	276
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	<b>294</b>
<b>NOTA OD AUTORA</b> .....	<b>296</b>

## AKT I

### **Wrzuć na luz, czyli nie traktuj wszystkiego tak bardzo poważnie**

Dzwoniący do drzwi dzwonek oznajmił przybycie gościa. Bill gwałtownie wyskoczył z łazienki w samych slipach i z na wpół ogoloną twarzą, krzycząc:

– Już otwieram!

Kiedy otworzył drzwi, ujrzał w nich swojego kolegę.

– No co ty, zwariowałeś?! Jeszcze nie jesteś gotowy? Szwedzi będą na lotnisku za czterdzieści minut. Pospiesz się, bo jak nie zdążymy, szef urwie nam głowę! – wykrzyczał swój przekaz Skip i wszedł do środka.

– Nie wrzeszcz tak, za pięć minut będę gotowy – rzucił Bill, kierując się z powrotem do łazienki.

Skip wszedł do salonu umieszczonego na piątym piętrze apartamentowca i zaczął oglądać poustawiane na meblach przed-

mioty. Kiedy doszedł wzrokiem do ściany, ujrzał portret żony Billa, Doris.

– Hej, Bill, kto namalował ten portret Doris? Jest piękny.

– Bo Doris jest piękna – odpowiedział Bill, wychylając się z łazienki i właściwie w tej samej chwili jego twarz z uśmiechniętej przeszła w przerażoną. – O rany! Skip, do której dzisiaj będą u nas ci Szwedzi?

– Do piątej, a co?

– Cholera jasna. Obiecałem Doris, że o czwartej zabiorę ją do Muzeum na bulwarze.

– No to przełożysz wyjście.

– Stary, nie mogę, przekładałem to już cztery razy. Jak dzisiaj nie pójdziemy, to Doris się wścieknie. Poza tym dzisiaj jest ostatni dzień wystawy.

– No ale jak powiesz staremu o tym, że chcesz się wcześniej urwać, to się wścieknie jeszcze bardziej niż Doris.

„No to Doris się na pewno wścieknie” – pomyślał Bill, zakładając krawat. Po chwili wszedł do salonu i powiedział do Skipa:

– Możemy już iść.

Całą drogę na lotnisko Bill myślał o tym, jak przekonać Doris, że odłożenie wyjścia na wystawę to nie jego wina.

Samolot ze Szwedami przyleciał punktualnie. Bill i Skip dotarli do punktu, w którym mieli pojawić się ich goście, pięć minut

przed czasem. Skip wyjął z czworokątnej torby planszę z napisem Mr. Jørgensen i podał ją Billowi.

– Stań tu i poczekaj na nich, ja muszę do toalety – powiedział, po czym wsunął tabliczkę w ręce kolegi i pospiesznie odszedł w stronę toalet.

„Wyglądam jak ten palant, stojąc tu z tą tabliczką” – pomyślał Bill, ale że wyjścia specjalnie nie miał, stał i czekał „jak palant” na Szwedów.

Kolejne godziny były w życiu Billa nie takie, jak chciałby ich posiadacz. Opuszczając parking lotniska, Bill wyjeżdżał tak szybko, że ledwo zdążył wyhamować, kiedy na drogę nagle wybiegł bezpieczny kot. Hamowanie było tak nagłe, że siedzący z tyłu Szwed mało nie wybił sobie zębów, lądując niemalże na desce rozdzielczej przedniej części samochodu. Później był czterdziestominutowy korek, w którym ugrzęźli, bo Skip wymyślił, że będzie szybciej, jeśli pojedą Morning Road. Niestety nie było. Na spotkanie w siedzibie ich firmy przybyli spóźnieni, zdenerwowani, z uszkodzonym gościem, który nie omieszkał poskarżyć się szefowi Billa i Skipa i poinformować go, jak nieostrożni są jego podwładni. Kiedy godzinę po spotkaniu Bill wysłuchiwał ostrej reprimendy od swojego szefa, myślał tylko o jednym. Kiedy w końcu zatopi swoje smutki w kieliszku brandy. Doris, która usłyszała od niego w międzyczasie, że z wyjścia na wystawę znowu będą nici, tak huknęła słuchawką telefonu,

że Bill myślał, że rozwalila go w drobny mak. Oczywiście, kiedy próbował się do niej jeszcze raz dodzwonić, usłyszał jedynie, że abonent jest w tym momencie nieosiągalny, tak samo jak nieosiągalne było teraz to, aby Doris wybaczyła mu. Całe więc życie Billa o godzinie dziewiętnastej trzydzieści, kiedy przemierzał centrum miasta pieszo, było jedną wielką ruiną. Bolał go potwornie brzuch, dając do zrozumienia, że wrzody, które leczył pół roku temu, ponownie wkraczają w jego życie z impetem. Był zrozpaczony i nie widział drogi wyjścia. Jego wyobrażenia rozpoczęła, jak to często bywa w takich okolicznościach, „drogę przez mękę”. „Pewnie Doris mnie zostawi, przecież nie raz już mówiła, że jeśli wszystko inne będzie dla mnie ważniejsze niż ona, to nie będzie sensu się ze sobą męczyć. Jeszcze jeden taki numer, jak powiedział stary, i wylecę na zbity pysk bez pracy i perspektyw. Przyjazd Szwedów miał być zwieńczeniem kilku miesięcy negocjacji, a okazał się kompletną klapą. A na dodatek znowu brzuch mnie boli. Pewnie niedługo trafię do szpitala, tak jak pół roku temu” – myślał Bill, szykując sobie psychiczną szubienicę. I tak idąc, roztaczał przed sobą wizje katastrofy na każdym odcinku swego życia, aż dotarł na róg Downing i Yellow Street, gdzie znajdował się jego ulubiony bar „Albatros”. I tam w samotności spędził dwie godziny, zalewając swoje wrzody podrzędną brandy. Kiedy wyszedł z baru, było już dosyć ciemno. Szedł wolno przez park zatopiony w swoich myślach o bezsensie życia. Wtem zobaczył przed sobą siedzącą

na ławce postać. Był to bezdomny, którego często mijał, choć tak naprawdę nigdy nie zwracał na niego specjalnej uwagi. Tym razem jednak było inaczej. Kiedy chciał przejść obok stałego mieszkańca parku jak zwykle, ten podniósł swój wzrok spod kapelusza z szeroką obręczą, który wieńczył jego głowę, i zapytał.

– Masz może papierosa, przyjacielu?

Bill stanął, sięgnął do kieszeni, wydając z nich paczkę papierosów i wyciągnął je w stronę nieznajomego – znajomego. Tamten wyjął cztery sztuki i oddał Billowi resztę.

– Pozwolisz, że poczęstuję się tak, by mi starczyło na potem?

– Jasne, jasne... – odburknął Bill. Nie należał do osób chytrych, a to, że bezdomny wziął od niego nie jednego, ale cztery papierosy, sprawiło mu nawet przyjemność.

– Smutny pan zalewa smutki, bo jest smutno? – zagaił niby od niechcienia nieznajomy.

– No, kiedy wszystko jest bez sensu, to trzeba, bo inaczej można zwar... zwariować – zająknął się Bill, bo brandy zrobiła już swoje.

– A co takiego jest bez sensu?

– Całe moje życie – odparł smutno Bill i, nie wiadomo czemu, usiadł na ławce obok bezdomnego.

– Ano tak czasem bywa, wiem coś o tym – odpowiedział nieznajomy i dodał wyciągając rękę. – Jestem Sam.

– Bill – odpowiedział, ściskając rękę już znajomego starszego jegomościa.

– A co tak naprawdę jest bez sensu w twoim życiu? – nawiązał po chwili milczenia Sam.

Bill nie był zbyt wylewny, jeśli chodzi o nieznanym, ale brandy robiła krok po kroku swoje, więc za chwilę Sam znał całą historię jego życia ze szczególnym uwzględnieniem faktów, które miały miejsce tego dnia.

– Problemy! Kto ich nie ma? – rzucił, wysłuchawszy słów Billa, Sam. – Współczuję ci, mój przyjacielu – ciągnął dalej. – Ale wydaje mi się, że niepotrzebnie wszystko, co cię spotyka, traktujesz tak bardzo poważnie.

– A jak mam traktować, niepoważnie?! – odparował trochę podirytowany Bill. – Udzielać dobrych rad można, ale życie to nie jest teoria.

– To prawda, ale w niczym nie zmienia to faktu, że nie ma potrzeby traktować go zbyt poważnie, bo po prostu na to nie zasługuje.

– A co ty o tym wiesz, bezdomny Samie? – zapytał trochę niegrzecznie Bill.

– To prawda, że jestem bezdomny. Ale kiedyś nie byłem. To prawda, że dzisiaj nie mam żadnej rodziny, a właściwie ta, którą mam, nie chce się do mnie przyznać. To prawda, że dzisiaj nie zdobywam medali za ofiarność i odwagę, ratując ludzi

z okopów i dzisiaj nie podpisuję wielomilionowych kontraktów. Ale wszystko to robiłem i to upoważnia mnie do tego, by powiedzieć tobie, Billu jakiś tam, że życie jest prostsze, niż nam się wydaje i nie wymaga od nas tego, byśmy wypruwali sobie flaki.

Bill zbaraniał. Nie oczekiwał takich słów, takiej przemowy, a już na pewno nie z ust nieznajomego bezdomnego człowieka, którego mijają codziennie, wracając z pracy do domu.

– Opowiedz mi o swoim życiu, proszę – spokojnym już tonem wyszeptał Bill.

I Sam zaczął swoją opowieść. Kiedy skończył, minęła północ. Bill już trochę wytrzeźwiał. Wracał do domu po rozstaniu z nowo poznanym człowiekiem i nie mógł się nadziwić, ile przygód, ile sytuacji, ile niepowodzeń, upokorzeń i sukcesów może spotkać jednego człowieka. Sytuacje, o jakich opowiadał mu Sam, opresje, z jakich wychodził, były wprost nie do uwierzenia. Ale nie to najbardziej wstrząsnęło Billem. To, co zrozumiał, to fakt, że jego problemy są niczym w porównaniu do tego, co przeżył Sam. I jeśli człowiek jest w stanie znieść i przetrwać takie sytuacje, jakich współtwórcą był ten bezdomny człowiek, który podzielił się z nim swoją historią, to znaczy, że wszystko w życiu może skończyć się dobrze, jeśli tylko nie damy się ponieść emocjom i niepotrzebnej powadze, graniczącej z dramatyzowaniem w chwilach trudnych. Z takimi myśla-

mi wrócił do domu. W drzwiach przywitała go Doris. Jakież było jego zdziwienie, kiedy zamiast oczekiwanej przez niego awantury jego dziewczyna przytuliła się do niego i zaczęła płakać, wyrażając troskę o to, że nie wracał tak długo do domu. Kiedy nazajutrz poszedł do biura i został wezwany do szefa, ten, zamiast udzielić mu kolejnej reprimendy, powiedział, że niepotrzebnie się na niego wczoraj złościł, bo „klapa ze Szwedami” nie była tak naprawdę jego winą. I choć może wydawać się to nieprawdopodobne, od tego dnia Bill nigdy więcej nie miał już problemów ze swoimi wrzodami.

Kiedy cztery lata później siedział z Doris na ławce w parku, a obok bawił się ich mały synek, jego żona zapytała go o tamten dzień, a właściwie o tamten wieczór.

– Bill, pamiętasz, jak kiedyś wróciłeś do domu tak późno, a ja czekałam na ciebie i zamiast zrobić ci awanturę, zaczęłam płakać?

– Pamiętam.

– Powiedz, co się wtedy stało, bo ja do dzisiaj nie mogę zrozumieć, co na ciebie tak wpłynęło, że od tego wieczoru stałeś się innym człowiekiem. Później rzuciłeś pracę, zaproponowałeś mi małżeństwo, dalej ta fantastyczna firma, którą założyłeś. Powiedz, co się wtedy stało?

– Otóż widzisz, Doris, w ten wieczór, kiedy wracałem z baru, spotkałem Anioła, który wytłumaczył mi, że życie jest cenne

i piękne, ale powiedział mi również, że nie należy wszystkiego traktować tak bardzo poważnie i wtedy żyje się lepiej.

– I co?

– I nic. Po prostu mu uwierzyłem.

*Wiele twych problemów wynika z faktu, że żyjesz w ciągłym pośpiechu, przez co nie umiesz podjąć decyzji, co pociąga za sobą dalszy stres, powodując brak sił. Troszcz się więc o wypoczynek tak często jak to możliwe.*

**Nikolaus B.Enkelmann**

Jest sprawą oczywistą, że nie jest łatwo w dzisiejszym pędzącym wciąż do przodu świecie zachować spokój i z ogromną cierpliwością realizować krok po kroku piętrzące się przed nami zadania. Ale to, że nie jest to łatwe, wcale nie oznacza, że jest to niemożliwe. Paradoksalnie pierwsza sugestia dotycząca tego, jak ułatwić sobie życie w obliczu panującego wokół nas teatralnego nastroju, mówi o tym, że należy zwolnić i przestać aż tak bardzo przejmować się odgrywaną przez nas rolą. Problemem dzisiejszego człowieka jest wiele spraw i zagadnień, ale jedno z ważniejszych dotyczy tego, że traktujemy siebie samych zbyt poważnie. Do kwestii z nami związanych przywiązujemy

taką wagę, jakby od nich zależały sprawy nie tylko naszego życia i śmierci, ale całej naszej planety. Z drugiej strony trudno się jednak nie zgodzić z tym, że to od nas zależy, jak będzie wyglądało nasze życie. Na drodze do tego, by nauczyć się podchodzić do samego siebie z dystansem, trzeba najpierw odrobinę zwolnić tempo tego, co się wokół nas dzieje. Zwolnić tempo czy może inaczej „zmniejszyć pośpiech”? Ciągła gonitwa i ilość nakładających się w związku z nią spraw powodują ciągłe napięcia, które są przyczyną stresów, nerwic i chorób. Goniąc bez przerwy za czymś, co w naszej hierarchii nieustalonych jeszcze świadomie priorytetów jest niby ważne, skazujemy się na wyczerpanie akumulatorów, zanim zdążymy dotrzeć do miejsca, gdzie będziemy mogli je uzupełnić. Wszystkie podręczniki samodoskonalenia, wypowiedzi mądrych ludzi, którzy zdecydowali się żyć świadomie i przeróżne traktaty filozoficzno-religijne podkreślają pewien absolutnie fundamentalny fakt. Szybkość realizacji czegokolwiek jest uzależniona nie od tego, jak szybko przebiera się nogami, ale od tego, jak skutecznie opracuje się strategię układania ich w trakcie poruszania się. Dzisiejszy człowiek, zamiast każdego dnia poświęcić chwilę na zaplanowanie go, rusza w bój z mało dokładnym i niedoskonałym planem w głowie, nie zdając sobie sprawy z tego, co tak naprawdę jest ważne dla niego samego. I to jest właśnie ten problem. Mówi nam się już od jakiegoś czasu, że tylko ciężką pracą można do czegoś dojść. Według moich obserwacji, ktoś to ha-

sło rzucił, a później uciekł. Dzisiaj jak nigdy wcześniej powinniśmy zwrócić uwagę na wypoczynek. Ale nie taki, jak często obserwujemy. Nie chodzi o spędzanie czasu na zakupach w marketach czy zapijaniu się do nieprzytomności na masowych lub kameralnych imprezach, choć skądinąd może to być próba dostarczenia sobie relaksu i oderwania się od trosk codziennych. Chodzi o wypoczynek w ciszy własnego wnętrza. Chodzi o spokój, który poprowadzi nas do zaplanowania tego, co mamy zrobić, ale w taki sposób, by było to dla nas najlepsze, a nie tylko efektowne z zewnątrz. We wstępie pytam, czy życie jest teatrem, czy też nie. Odpowiadam następnie, że jest. Jeśli zatem przyjmuję to jako aksjomat, to analogicznie do ról granych przez aktorów w filmie czy teatrze, potrzebne nam jest przygotowanie. Nie wyobrażam sobie, by aktor wychodził na scenę bez przygotowania. Nawet jeśli sztuka jest improwizowana, to wykonujący ją musi być przygotowany właśnie do improwizowania. A uczy się tego poprzez doskonalenie swego warsztatu artystycznego, odgrywając wielokrotnie z góry zaplanowane role, w wykonywaniu których ma najczęściej niewielką możliwość własnej interpretacji tekstu. Kluczem do zrozumienia tej części książki jest to, że zarówno odtwarzający rolę, jak i planujący ją, czyli nasz teatralny reżyser (zakładamy, że jest autorem sztuki), to ta sama osoba, czyli Ty. Odegranie życiowej roli, bez uprzedniego scenariusza, który jest podstawą wcześniej prze-myślaną i przeanalizowaną, jest wirtuozerią, która często pro-

wadzi nas donikąd. A przecież w każdym momencie życia można przerwać ten schemat działania. Po prostu dajesz sobie czas na napisanie scenariusza, a następnie spokojnie zaczynasz go odgrywać.

*Warunkiem spokoju zewnętrznego jest spokój wewnętrzny. Nie mamy obowiązku reagować na wiadomości ani informacje, które nie mają nic wspólnego z naszym marzeniem. Jeżeli będziemy reagować na wszystko – włączając w to sprawy, na które w opinii innych powinniśmy zareagować – roztrwonimy całą swoją energię intelektualną i emocjonalną.*

***John Roger i Peter McWilliams***

Napisanie takiego scenariusz życia nie jest sprawą prostą, jeśli nigdy do tej pory tego nie robiliśmy. Jeśli całe życie ktoś mówił nam, co mamy robić, to trudno oczekiwać, że nagle sami przejmemy kontrolę. Poza tym jest bardzo ważna kwestia nieodłącznie związana z działaniem na własne konto, zgodnie z własnym wyobrażeniem tego, jak powinno wyglądać nasze życie. Tą kwestią jest odpowiedzialność. Odpowiedzialność za to, co

się stanie, jeśli wdrożymy w życie nasz program, czy, jak kto woli, scenariusz życia.

Chaosu, który panuje w naszym życiu, nie pozbedziemy się w ten sposób, że zdecydujemy, że z nim zrywamy. Decyzja jest dopiero pierwszym krokiem, ważnym, ale jeśli za nim nie pójdzie działanie, konkretne i skuteczne, to efekty takiej pracy będą można sobie włożyć po prostu w buty, a i to niewiele da, bo nie staniemy się przez to więksi, a tylko się namęczymy. Co zatem robić? Spokój wewnętrzny. To od niego trzeba zacząć. Nie osiągniemy stabilnej sytuacji zewnętrznej w naszym życiu, jeśli nie opanujemy własnego wnętrza. Niezależnie od tego, kto i co ma dzisiaj do powiedzenia na temat medytacji, modlitwy czy konstruktywnego relaksu, to są to niewątpliwie narzędzia służące do zrozumienia siebie i osiągnięcia spokoju wewnętrznego, jeśli nie całkowitego i nie od razu – to przynajmniej częściowego i krok po kroku. Co do samego scenariusza, który będziemy chcieli napisać dla samych siebie, trzeba wiedzieć, że prawdopodobnie nie będzie możliwe zaplanowanie wszystkiego od razu i w szczegółach. Nawet trudno będzie przewidzieć sceny, w których się pojawimy. Natomiast w tym działaniu chodzi o określenie nie tyle konkretnych scen, a o zaplanowanie tego, jak będziemy reagowali na określone sytuacje. Co przyjmiemy jako wartościowe i do czego się zastosujemy, co odrzucimy jako niepotrzebne, a co uznamy za obojętne. Napi-

sanie nawet z grubsza własnego scenariusza życia to nic innego jak określenie celów, jakie chcemy osiągnąć. Po zdefiniowaniu, czego chcemy, piszemy dopiero podscenariusze, które mają określić, jak będziemy reagować na docierające do nas sygnały. Cała bajka będzie polegała na tym, by nasze reakcje zbliżały nas do osiągnięcia naszych celów, a nie oddalały nas od nich. Nie mamy żadnego obowiązku przywiązywać się do scenariuszy odgrywanych przez innych uczestników życia, jeśli nie są one zgodne z realizacją tego, czego naprawdę pragniemy. Często wydaje się nam, że powinniśmy coś zrobić, zachować się w określony sposób, bo tak wypada, bo wszyscy tak robią, bo tak nas nauczono. Niejednokrotnie takie podejście to kardynalny życiowy błąd, który z czasem powoduje właśnie to, że zamiast żyć w zgodzie z naszym wnętrzem, żyjemy programami na życie innych ludzi. Nie mamy obowiązku zachowywania się w określony konwencjonalny sposób, jeśli czujemy, że to nie jest nasza bajka. Dalej wynika z tego, że nie musimy reagować na wszystko, co wydarza się w naszym życiu – i powiem nawet więcej – nie powinniśmy. To, że reagujemy na wszystko i to, że staramy się wszystko objąć, powoduje właśnie ciągły chaos i pośpiech. W konsekwencji i tak nie udaje nam się ogarnąć wszystkiego, a trwoniąc swoje siły i kierując uwagę na niepotrzebne rzeczy, sami wprowadzamy się w stan emocjonalnej kwadratury koła, z której nie udaje nam się wyjść. I tak żyjemy. A przecież można inaczej. Co mnie to obchodzi, że ktoś tam,

coś tam, gdzieś tam? To przecież jest tam. Nawet jeśli czasem najbliższe osoby wciągają nas w sprawy, które nie są nam do niczego potrzebne, to przecież można powiedzieć, że sobie tego nie życzymy. No ale żeby wiedzieć, czego sobie nie życzymy, to musimy wiedzieć, czego sobie życzymy. To proste. Trzeba koncentrować się na tym, co jest dla nas ważne. Dla nas i z naszego punktu widzenia. I proszę mi wierzyć, że do takiego działania nie trzeba być egoistą.

*Kiedy się martwisz, to tak naprawdę modlisz się  
o to, czego nie chcesz.*

**Joseph Murphy**

Zmartwienia to te elementy naszego życia, których większość z nas pragnie za wszelką cenę uniknąć. A jednak jakimś dziwnym zbiegiem okoliczności okazuje się, że sami ściągamy je sobie na własne plecy. Robimy to bardzo skutecznie poprzez myślenie o nich. Każda nasza myśl to modlitwa wysyłana do wszechświata. Jeśli się martwimy i wyobrażamy sobie niepowodzenia, to sami prosimy o to, by zagościły w naszym życiu. Jeśli wyobrażamy sobie zwycięstwo, radość i szczęście, to planujemy zdarzenia, które nam tego dostarczą. Na ten temat napisano już tomy ksiąg i zrobiono na ich podstawie wiele życio-

wych doktoratów. Jak to się ma do naszej kwestii pośpiechu i brania bardzo serio wszystkiego, co robimy? Otóż zależność jest oczywista. Jeśli mamy na głowie zbyt wiele, jeśli gonimy wciąż, by zdążyć i jeszcze, jak by tego było mało, chcemy wykazać się perfekcją, to wciąż będziemy się zastanawiać, czy zdążymy, czy podołamy, czy damy radę. Jeśli zaczniemy poddawać się takim myślom (a jak wspomniałem, są one nieuniknione, jeśli gnamy bez zastanowienia), to zacznie powstawać obawa, co do tego, czy podołamy. To jest prosty mechanizm psychologiczny. Jeśli myślisz, „czy”, to jednocześnie nie jesteś pewien. Jeśli nie jesteś pewien, to zacznie wkradać się powątpiewanie. Pojawią się myśli o tym, że mimo wszystko może zdarzyć się niepowodzenie. No i od takiego myślenia już niedaleko do myśli „a co, jeśli nie zdążę?”, „co, jeśli nie dam rady?”. W tym momencie szykujemy sobie samobójczego gola do naszej emocjonalnej bramki. A życie zgodnie z zasadą podążania za emocjami zafunduje nam porażkę na planie fizycznym. Prawdą jest oczywiście to, że nie wszystkie złe scenariusze będą się realizowały w naszym życiu. Wręcz nawet z badań wynika, że większość naszych obaw nie zrealizuje się. Ale nie można liczyć na to, że myślenie o biedzie uczyni z nas ludzi bogatych, tak samo jak myślenie o tym, że coś się zawali, nie zbuduje solidnej konstrukcji, a co najwyżej kolosa na glinianych nogach, który z czasem runie jak domek z kart, zamieniając się w ruinę.

Wytonowanie, spokojne zaplanowanie i umiejętność przekazania tych najtrudniejszych zadań naszemu wewnętrznemu przewodnikowi, którego mamy przecież w sobie, zacznie powodować z czasem ufność, która, pielęgnowana, będzie nam przynosiła coraz więcej konstruktywnych myśli, które przyniosą z kolei wyciszenie i pozwolą nabrać większego dystansu do tego, co robimy. A o to przecież chodzi.

*Rzeczywiście ważne sprawy rzadko bywają naglące, chyba że takimi chcemy je widzieć.*

***Hyrum W.Smith***

Podczas studiowania życiowych lekcji bardzo często spotykałem się ze stwierdzeniem, że sprawy, które są ważne, rzadko bywają naglące. I jak to student, idący przeważnie okreśną drogą lub próbujący za wszelką cenę znaleźć drogę na skróty, przekonałem się, że to nie tylko rady dawane po to, by dobrze brzmiały. Sprawdziłem to zbyt dokładnie i zbyt boleśnie, by wątpić w to, że to, co naprawdę jest dla nas ważne, nie będzie wywoływało presji natychmiastowego działania bez zastanowienia. Nie chodzi o ignorowanie wewnętrznego impulsu, który pojawia się czasem, dając nam do zrozumienia, że nadszedł czas działania. Chodzi o to, że wszechświat zorganizował nasze

życie nie jako formę wyścigów, ale jako dobrego nauczyciela, rozumiejąc, że zabójcze tempo niszczyłoby nas. Zaprojektował prawa życia, uwzględniając to, że ważna jest harmonia. A w harmonii nie ma miejsca na szarpanie się. To my sami, kreując naszą rzeczywistość, określamy świadomie lub nie, co wymaga natychmiastowego działania, a co nie. Każdy ważniejszy projekt naszego życia, wszystko to, co jest tak naprawdę dla nas ważne, potrzebne i dobre, wymaga od nas jedynie spokojnych i wyważonych ruchów, które są dostosowane do tempa równowagi i harmonii. Nieznajomość osobistych priorytetów powoduje, że to, co z powodzeniem można odłożyć na inną chwilę, opóźnić czy najzwyczajniej w świecie nie realizować, wydaje nam się niecierpiące zwłoki i powoduje wyobrażenie, że trzeba to załatwić natychmiast. Tak naprawdę, jeśli sam się zastanowisz, pewnie dojdiesz do wniosku (ale warunkiem tego jest, by naprawdę dobrze przemyśleć sprawę), że część tych rzeczy, które wykonujesz, nie wymaga realizacji dlatego, że tego chcesz, ale dlatego, że wydaje Ci się, że te sprawy są ważne z jakiegoś powodu. A skoro życie jest teatrem, w którym sam piszesz scenariusz zdarzeń, to przecież możesz dokonać świadomych wyborów zarówno tego, co robisz, jak i tego, w jakim tempie to wykonujesz.

*Oprócz szlachetnej sztuki robienia tego, co trzeba zrobić, jest jeszcze szlachetniejsza sztuka robienia tego, czego robić nie trzeba.*

***wschodni filozof Lin Yutang***

I tak właśnie przechodzimy do jednej z najważniejszych kwestii tego, co można nazwać sztuką życia. Tak naprawdę bardziej będzie się liczyło nie to, co robimy, ale czego nie robimy. A już z całą pewnością będzie to miało ogromne znaczenie na samym początku naszego świadomego życia. Pod pojęciem świadomego życia proponuję rozumieć sytuację, w której zdajemy sobie sprawę z tego, że to my jesteśmy odpowiedzialni za to, co się w nim dzieje, oraz to, że działamy świadomie, dokonując wyborów, czego chcemy, a czego nie.

Jest takie powiedzenie, że jeśli w natłoku spraw wszystko jest ważne, to tak naprawdę nic nie jest ważne. Zamiast gonić na złamanie karku za kolejną sprawą, stań, pomyśl, co jeszcze masz zrobić, a następnie zdecyduj, że połowy tego nie zrobisz. Przeprowadzając takie ćwiczenie, możesz się zdziwić, z jakim trudem przyjdzie nie robienie tego, co wydawało Ci się bardzo ważne. Takie ćwiczenie jest jednak miarodajne dopiero, jeśli mimo wszystko, mimo podpowiedzi własnego rozumu, że nie

możesz tak postąpić, jednak tak postąpisz. Następnie po jakimś czasie oceń sam, jaki wpływ na Twoje życie miało to, że zaniechałeś wykonać pewnych czynności, które z gruntu rzeczy wydawały się niezbędne. Oczywiście, trzeba zrobić to z głową, żeby nie wpędzić się w kłopoty, czyli innymi słowy odrzucić należy te sprawy, które rzeczywiście są niepotrzebne, a nie te, które z jakiegoś powodu są istotne dla Ciebie. Nieocenionymi pomocami w walce z tym, co w konsekwencji będzie jałowe w Twoim życiu, są stawiane sobie cele do zrealizowania. Żyjemy z dnia na dzień i wydaje nam się, że wszystko wiemy, że tak naprawdę w sposób doskonały zdajemy sobie sprawę z tego, co powinniśmy robić i jak. Ale tak nie jest. Skąd wiadomo, że tak nie jest? Bo gdyby tak było, to nasze życie byłoby spokojne, radosne, pełne chwil spełnienia i błogości. Tymczasem daleko nam do takiego modelu. Nie trzeba być filozofem ani jasnowidzem, żeby zaobserwować nerwowość w ludzkim działaniu, i to na każdym kroku. W korku, w sklepie, w drodze na wywiadówkę do szkoły, w domu, w pracy. Nerwowość i podrażnienie rodziców w stosunku do dzieci, przełożonych do podwładnych, czy w relacjach partnerskich, wynika między innymi z braku kontroli nad emocjami. A przecież nigdy nie będziemy w stanie kontrolować swoich emocji ani zarządzać nimi, jeśli nie zwolnimy i nie przyjrzymy się temu, jakie mechanizmy działania funkcjonują w naszym przypadku. Kluczem do szczęścia, czy może jednym z kluczy, jest panowanie nad swoimi emocjami

lub, jak kto woli, wysoki współczynnik inteligencji emocjonalnej. A uzyskuje się go, pracując nad sobą. Żeby to robić, trzeba mieć na to czas. Żeby mieć czas, trzeba z pewnych rzeczy, które robiliśmy do tej pory, zrezygnować. I tak kółko się zamyka.

*Tylko dwie zasady zapewnią ci harmonijne życie. 1. Nie przejmuj się drobiazgami. 2. Wszystko to tylko drobiazgi.*

**Tom Butler-Bowdon**

Przyglądając się powyższej regule możemy dojść do wniosku, że nazbyt ona wszystko upraszcza. No bo jak ze zdrowym podejściem do życia można stwierdzić, że wszystko jest drobiazgiem? Czy to znaczy, że wszystko kompletnie jest bez znaczenia? Nasze stosunki z partnerem, z dziećmi, nasza praca zawodowa czy szkoła? W zrozumieniu tego pomoże nam umiejętność spojrzenia na to, co dzieje się w naszym życiu z trochę innej perspektywy. Kiedy decydujemy się na zwolnienie tempa, kiedy odrzucamy część spraw, czynności, które kiedyś wydawały nam się tak bardzo ważne, zaczynamy dostrzegać kilka zależności. Po pierwsze zaczynamy dostrzegać innych ludzi oraz to, że świat nie kręci się wokół nas. Zaczynamy rozumieć, że nasze życie to szereg współzależności z daną nam oczywiście możli-

wością decydowania o tym, jakich wyborów dokonamy, spotykając się z określoną sytuacją. Jeśli będziemy umieli spojrzeć na siebie na przykład z Kosmosu, to dostrzeżemy, że nasze sprawy, nasze zajęcia, plany, zmartwienia są bardzo małą drobką w kosmicznej harmonii życia. W zastosowaniu odpowiedniego dystansu do nas samych i tego, co robimy, pomaga pytanie zadane w stosunku do dowolnej czynności czy zadania, które mamy wykonać: „Kto będzie o tym pamiętał za sto lat?”. Oczywiście nie należy popadać w skrajność i przechodzić w bierność przeradzającą się w nihilizm. Ale nie wydaje mi się, żeby przy obecnym egocentryzmie takie chwilowe podejście z szerszej perspektywy mogło nam zaszkodzić. Może tylko pomóc, a w skrajność nie popadniemy tak łatwo, bo życie, które jest już za progiem naszego rozluźnienia, szybko da o sobie znać i przypomni o sobie. Skrajności wszędzie, gdzie występują, wprowadzają destabilizację. A nam powinno chodzić o wyrównanie, czyli o doprowadzenie do harmonii. I wtedy właśnie odgrywana przez nas sztuka zacznie być piękna i satysfakcjonująca przede wszystkim dla nas.

Nie sądzę, aby była potrzeba przeskakiwania zbyt wielu płotków na raz w sztafecie życia. Nie chodzi o to, by zmieniać od razu wszystkie przyzwyczajenia i nawyki. Zresztą, jak wspomniałem, Bóg w swej wspaniałości naprawdę tego od nas nie oczekuje (podobno nie oczekuje od nas niczego i tylko nas ko-

cha), żebyśmy dźwigali zbyt ciężki krzyż. Ale jeśli chcemy realizować swój ziemski plan, którego niewątpliwą częścią jest wznoszenie się, to warto w chwilach szczególnego napięcia wrzucać na luz, bo tylko tak dostrzeżemy osobisty bezsens niektórych naszych działań podejmowanych nawykowo lub pod czyimś wpływem. Życie będzie wtedy naprawdę fajną sztuką reżyserowaną i odgrywaną przez nas jako głównych aktorów, kiedy będzie sprawiało nam przyjemność. Do tego – chcemy czy nie, wiemy lub nie – dążymy. Dążenie do szczęścia to nic innego jak dążenie do wiecznej przyjemności. Pomyśl o tym za każdym razem, kiedy będzie Ci się wydawało, że harujesz jak wół z prędkością myśli.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Myślę, że wiesz już, czego możesz się spodziewać po tej niewątpliwie nietypowej i nieprzeciętnej książce. Będzie to odpowiedź na pytanie: *Jak napisać scenariusz swojego życia i go skutecznie zrealizować?*

<http://zycie-to-teatr.zlotemysli.pl>

Ta sztuka już trwa, zacznij grać w niej główną rolę!



# Polecamy także poradniki

## *Akademia sukcesu* – *Iwona Majewska-Opiełka*

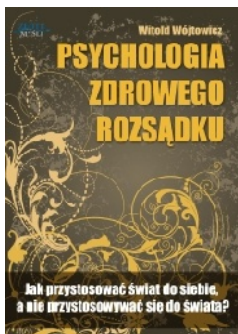


Autorkę tej książki nazywa się **Matką polskiej psychologii sukcesu**. Jako pierwsza kobieta w Polsce zaczęła propagować ideę stałej pracy nad sobą. Napisała dotychczas 9 książek nt. sukcesu i motywacji. Potrafi w wyjątkowy sposób przekładać wiedzę, którą zdobyła na Zachodzie, na polskie realia. „**Akademia sukcesu**” to praktyczny i kompletny program rozwoju osobistego zaplanowany na cały rok. Podczas tworzenia tego programu autorka wykorzystwała swoje wieloletnie doświadczenie zdobyte w kraju i za granicą.

Nieoceniona pozycja w rozwoju własnej osobowości i w pracy z innymi.

**Roman T.** – Trener biznesu

## *Psychologia zdrowego rozsądku* – *Witold Wójtowicz*



Ta książka jest dla Ciebie, jeżeli masz dosyć w swoim życiu nieskutecznych działań i wyrzutów sumienia. Prawdopodobnie działo się tak, gdyż nikt oprócz Wójtowicza nie wyjaśnił Tobie i innym, że tylko **ZDROWY ROZSADEK** przybliży nas do satysfakcji z życia. Nigdy, nikt nie wskazał Ci różnicy pomiędzy tymi dwoma, tak podobnymi sposobami myślenia i podejmowania decyzji.

Krótko Polecam Dzięki tej książce naprawdę zrozumiałem co to szczęście i je osiągnąłem. Może to i banał, ale mnie pomogła – dzięki autorowi. :)

**Piotr Lehmann** – pasjonat psychologii społecznej, ekonomista, obecnie gospodarka nieruchomościami.