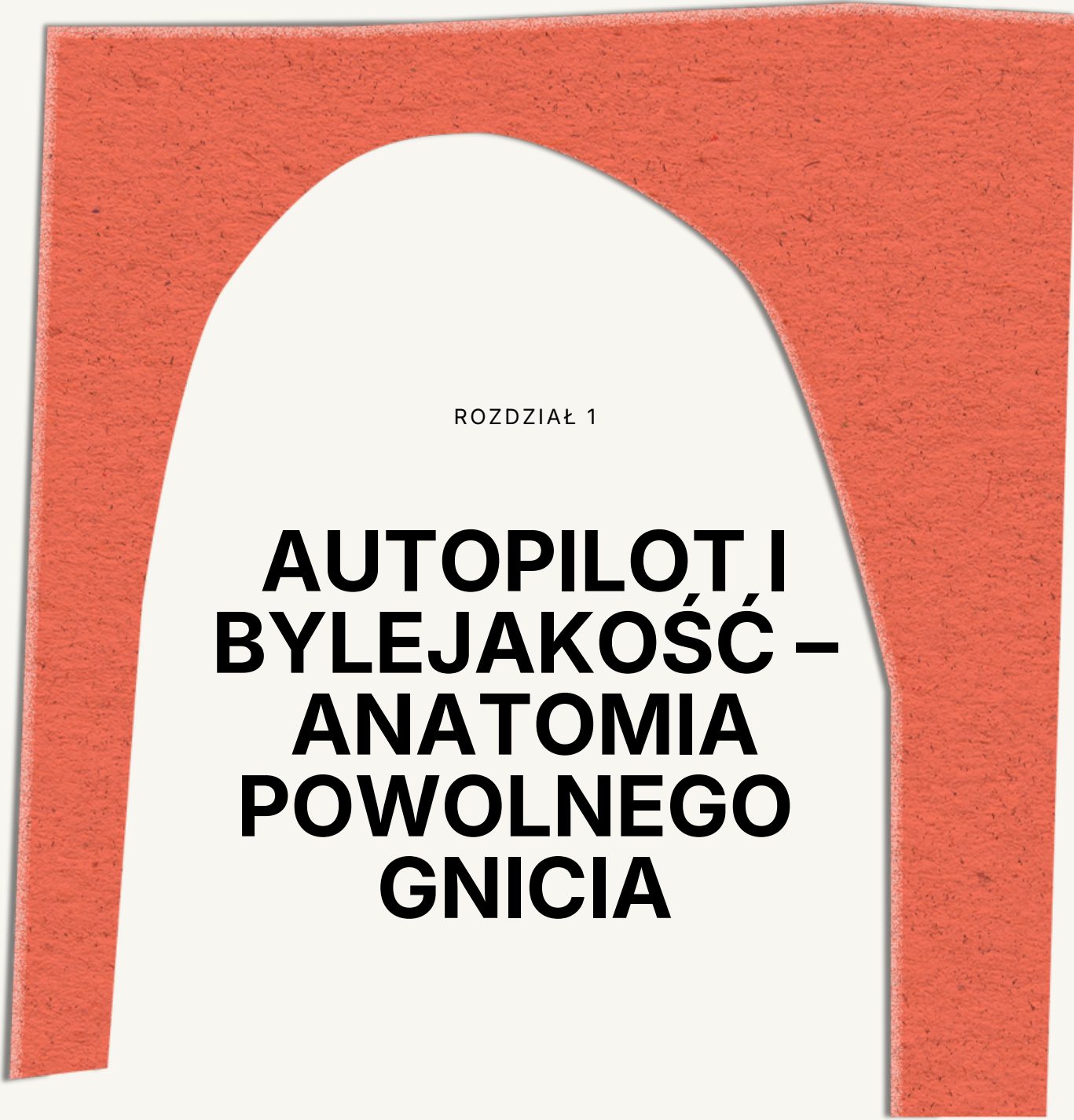




ROZDZIAŁ 1

# **AUTOPILOT I BYLEJAKOŚĆ – ANATOMIA POWOLNEGO GNICIA**

Większość z nas nie budzi się rano z gotowym manifestem: „Dziś zamierzam żyć poniżej swojej godności”. Nikt nie planuje utknięcia w jałowej pracy, która wysysa soki życiowe niczym pasożyt, ani w relacjach będących jedynie emocjonalnym ugorem, na którym od lat nie wyrosło nic poza wzajemnym rozczarowaniem. Bylejakość nie jest świadomym wyborem. Jest procesem powolnej atrofii duszy. To stan, w który wsuwamy się bezszelestnie, w akompaniamencie usypiającego szeptu systemu, który każdego dnia wstrzykuje nam do żył dawkę uspokajającego kłamstwa: „Przecież inni mają gorzej. Przynajmniej masz stabilizację. Nie wychylaj się”. To, co potocznie nazywamy „autopilotem”, w rzeczywistości jest egzystencjalnym gorsetem. To nie jest deficyt intelektu ani brak ambicji. To genialna, choć niszczycielska w skutkach strategia Twojego mózgu, który w świecie pełnym lęku postawił na przetrwanie kosztem życia.

## **Biochemiczny cyrograf: Dlaczego mózg wybiera znane piekło?**

Z perspektywy neurobiologii Twój mózg jest ultrakonserwatywnym zarządcą. Jego nadrzędnym celem nie jest Twoje poczucie szczęścia czy samorealizacja, lecz biochemiczna oszczędność i bezpieczeństwo. To, co znane, jest dla Twojego układu nerwowego bezpieczne – nawet jeśli jest to znajome, śmierzące marazmem piekło.

Kiedy egzystujesz w cieniu chronicznego napięcia, Twoja biologia przechodzi w tryb „oszczędzania energii”. Mózg gadzi i układ limbiczny przejmują stery, odcinając dopływ krwi do kory przedczołowej – tej części Ciebie, w której mieszkają marzenia, odwaga, kreatywność i zdolność do buntu. W tym stanie nie pytasz o sens istnienia. Pytasz jedynie: „Jak dotrzeć do wieczora?”.

Zaczynasz akceptować shit zamiast prawdziwego życia. Jesteś jak więzień, który tak bardzo boi się wyjść na zewnątrz, że zaczyna kochać swoje kraty, bo przynajmniej wie, gdzie się kończą i z czego są zrobione. To biologiczny pakt z diabłem: oddajesz swoją autentyczność i pasję w zamian za iluzję przewidywalności.

Bylejakość to życie w trybie „mute”. Słyszysz melodię swojego potencjału, ale boisz się podkręcić głośność, by nie obudzić demonów lęku, które – jak wierzysz – tylko czekają na Twój najmniejszy błąd.

## **Moja historia: Lęk w masce konformizmu**

Przez lata spoglądałam w lustro i widziałam postać niemal przezroczystą. Interpretowałam swój chroniczny letarg jako „brak ambicji”. Byłam święcie przekonana, że inni urodzili się z jakimś tajemnym kodem dostępu do energii i pewności siebie, którego mi poskąpiono. Tkwiłam w zawodowych impasach, pracując za dwóch w miejscach, które mnie nie szanowały, i trwając w martwych układach międzyludzkich, karmiąc się ochłapami uwagi.

Dziś, patrząc z perspektywy świadomości, widzę to bez złudzeń: Mój brak ambicji był w rzeczywistości paraliżem lękowym o potężnej sile rażenia.

Mój lęk nie był widowiskowy. Nie objawiał się drżeniem rąk na środku ulicy. Był cichym sabotażystą, który założył maskę rozsądku i pragmatyzmu. Mówił mi: „Zostań tu, gdzie jest bezpiecznie. Nie wychylaj się, bo zostaniesz oceniona i zmiażdżona. Bylejakość to niska cena za brak konfrontacji ze światem”.

Autopilot był moim azylem, ale jednocześnie stawał się moim grobem. Gniłam w tych schematach, myśląc, że to mój „spokojny charakter”, podczas gdy była to desperacka, wyczerpująca próba przetrwania w rzeczywistości, która wydawała mi się zbyt drapieżna. Byłam jak człowiek, który tak bardzo boi się utonąć, że decyduje się nigdy nie wchodzić do wody, nie zauważając, że na łodzi powoli umiera z pragnienia.

Zgadzałam się na byle co:

Byle jaka praca: Bo „przynajmniej płacą”, choć każdego ranka żołądek zawiązywał mi się w supeł na sam dźwięk budzika.

Byle jakie relacje: Bo „lepsze to niż samotność”, choć w środku czułam się bardziej samotna niż kiedykolwiek.

Byle jakie traktowanie siebie: Bo nie miałam siły wymagać szacunku, skoro sama go sobie nie dawałam.

## **Bunt przeciwko Matrixowi „jakoś-to-będzie”**

System, w którym wyrośliśmy od szarych szkolnych korytarzy po sterylne biura kocha bylejąkość. Ludzie na autopilocie są doskonale przewidywalni. Są idealnym paliwem dla gospodarki, trybikami, które nie zadają niewygodnych pytań, bo są zbyt zajęte zarządzaniem własnym deficytem energii.

Twój lęk w tym układzie staje się narzędziem Twojego zniewolenia. Ale co, jeśli powiem Ci, że ten sam lęk może stać się detonatorem Twojego buntu?

Bylejąkość działa jak toksyna podawana w mikrodawkach. Nie zabija od razu, ale sprawia, że przestajesz czuć smak życia, zapach ekscytacji, dreszcz ryzyka. Twoja biologia jednak nie daje się oszukać. Twoje ciało wie, że zostało stworzone do czegoś więcej niż tylko „nie-bycia-martwym”.

Lęk, który czujesz w klatce piersiowej w niedzielny wieczór, to nie jest „jedynie stres”. To jest akt sabotażu Twojej duszy przeciwko bylejąkości. To Twoje ciało, które wyje: „Tu nie ma tlenu! Tu nie ma nas!”. To jest najbardziej autentyczne „NIE!”, jakie kiedykolwiek wypowiedziałeś.

## **Cyfrowy letarg: Bylejakość w wersji 2.0**

W dzisiejszym świecie autopilot ma jeszcze jedno oblicze: niekończący się scroll. Kiedy Twój poziom lęku i zmęczenia przekracza masę krytyczną, uciekasz w niebieskie światło monitora. To bylejakość w najczystszej postaci – karmienie umysłu śmieciową rozrywką, cudzymi dramataми i wyidealizowanymi obrazami życia, których nigdy nie dotkniesz.

To cyfrowe znieczulenie sprawia, że przestajesz słyszeć własne myśli. Nie musisz konfrontować się z pustką, bo zawsze pod palcem masz kolejny bodziec. Ale pod koniec dnia, gdy gasisz ekran, ta pustka jest jeszcze większa. Lęk karmi się tym odłączeniem od siebie. On uwielbia, gdy nie ma Cię w domu czyli w Twoim ciele i Twojej świadomości.

### **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: Rozbijanie szklanej klatki**

Zapraszam Cię teraz do aktu radykalnej, bolesnej uczciwości. Bez eufemizmów, bez „pudrowania rzeczywistości”. Stań przed sobą w pełnym, ostrym świetle i spójrz na swój autopilot. To nie jest ćwiczenie z cyklu „poczuj się lepiej”. To jest inwentaryzacja Twojego zniewolenia.

## 1. Wielki Audyt Matrixa

Weź kartkę i podziel ją na cztery kolumny. Wpisz w nie najbardziej brutalne prawdy o swojej codzienności.

- **RELACJE:** Czy Twój partner to osoba, przy której rośniesz, czy jedynie ktoś, kto sprawia, że samotność nie krzyczy tak głośno? Czy Twój związek to partnerstwo wolnych ludzi, czy pakt o nieagresji oparty na wzajemnym unikaniu prawdy? Ile razy w tygodniu milczysz, by „nie robić problemów”?
- **PRACA:** Czy to, co robisz, ma jakikolwiek sens poza opłacaniem rachunków? Co w Tobie umiera za każdym razem, gdy przekraczasz próg firmy? Czy Twoja „bylejakość” w pracy to nieświadoma zemsta za to, że to miejsce Cię nie widzi?
- **CIAŁO I JEDZENIE:** Czy jesz, by się nakarmić, czy by „zapchać” napięcie? Czy Twoje ciało to świątynia, czy raczej kontener na stres, który zauważasz dopiero wtedy, gdy zaczyna chorować? Czy wpychasz w swój organizm wysokoprzetworzony shit byle było szybko i łatwo?
- **UMYSŁ:** Czym karmisz głowę? Policz, ile godzin dziennie spędzasz na autopilocie w mediach społecznościowych. Co czujesz po tym czasie: inspirację czy głęboki, lepki smutek i poczucie bycia gorszym?

## **2. Ćwiczenie: Głos Ukradzionych Potrzeb**

Usiądź prosto. Zamknij oczy. Skup się na tym ścisku w brzuchu lub gardle, który towarzyszy Ci, gdy myślisz o swoim „bylejakim” życiu. Nadaj mu głos. Czego on od Ciebie chce? Czy chce krzyczeć? Czy chce uciekać? Nie uciszaj go. Pozwól mu przez chwilę być tak głośnym, jak tylko potrafi. To jest Twój prawdziwy głos, który od lat tłumisz autopilotem.

## **3. Jak odróżnić lenistwo od przetrwania?**

Zadaj sobie pytanie: „Czy ja nie mam siły, bo jestem leniwa, czy dlatego, że każda sekunda życia wbrew sobie kosztuje mnie więcej energii niż maraton?”.

- Lenistwo to wybór odpoczynku.
- Tryb przetrwania to paraliż wywołany lękiem przed tym, że jeśli zrobisz krok w bok, wszystko się zawali.

## **Najważniejsze wnioski do zapamiętania:**

- Autopilot to nie wygoda, to egzystencjalna cela zbudowana z lęku przed nieznanym.
- Bylejakość to forma powolnego samobójstwa, którą system nazywa „normalnością” i „stabilizacją”.
- Twój lęk jest Twoim sprzymierzeńcem – to on wskazuje miejsca, w których przestałeś być sobą i zacząłeś zgadzać się na shit.

## **Co możesz zrobić już dziś? (Mały Sabotaż)**

Dziś, choć raz, dokonaj aktu mikro-sabotażu przeciwko swojemu autopilotowi. Kiedy poczujesz impuls, by zrobić coś „byle jak” – by zjeść śmieciowe jedzenie, by uśmiechnąć się nieszczercze do kogoś, kogo nie znosisz, by odłożyć swoje marzenie na „kiedyś” – zatrzymaj się. Poczuj ten opór w ciele i powiedz głośno lub w myślach: „To życie jest moje i nie pozwolę go dłużej marnować na bylejakość”.

Pierwszym krokiem do wyjścia z Matrixa nie jest ucieczka. Jest przyznanie, że w nim jesteś.