

jest niezwykle ograniczony. A tam, gdzie kontrola się kończy pojawia się łagodna akceptacja naszych ograniczeń.

To, co naprawdę przeraża w teorii pozytywnego myślenia, to amputacja całego szeregu ludzkich doświadczeń. Wyobraźcie sobie Państwo sytuację, w której Franz Kafka, Fiodor Dostojewski, Kurt Cobain, Virginia Woolf i Ingmar Bergman pracują nad wdrożeniem w życie zasad pozytywnego myślenia. Nasza sytuacja kreowania samych siebie na zadowolonych ludzi sukcesu jest tym bardziej skomplikowana, że żyjemy w czasach komunikacyjnej rewolucji. Przedłużeniem naszego *ja* staje się nasz wizerunek, kreowany, świadomie lub nie, w mediach społecznościowych. Oczywiście, są od tej reguły wyjątki, osoby gardzące „sprzedawaniem swojego życia na Facebooku”, ale większość z nas korzysta z tej nowej technologicznej możliwości. Co ciekawe, samo zjawisko uczestniczenia w owej komunikacyjnej rewolucji podlega temu dziwnemu poczuciu winy: spora część użytkowników odczuwa wyrzuty sumienia z powodu korzystania z mediów społecznościowych. Jest we wrzucaniu zdjęć i pisaniu o sobie coś niskiego i wstydliwego, a już w ogóle przejmowanie się zdarzeniami z przestrzeni internetu, takimi jak bycie zablokowanym przez znajomego, uszczypliwy komentarz czy niewielki odzew na ważny dla nas post, jest poniżej naszej godności. Tu świetnie widać konflikt pomiędzy tym, „jak być powinno” a tym, „jak jest”. Pozwolę sobie zatem na drobną dygresję, tłumaczącą, dlaczego nie widzę w korzystaniu z tej przestrzeni nic zdroźnego. Wyjaśnił to w XVII wieku, czyli trzysta lat przed wynalezieniem internetu, Benedykt Spinoza. Twierdził, że każdy z nas ma w sobie popęd do rozprzestrzeniania swojej swoistości. W *Conatus essendi* zakłada, że każdy z nas dąży do zwiększania swojej obecności w świecie, a działania, takie jak praca czy wybudowanie domu, nie są dla nas niczym innym jak rozprzestrzenianiem swojej „sobości” w świecie. Jest to o wiele szersze działanie niż „samorealizacja”, ma bowiem pewien metafizyczny pierwiastek popędu zaznaczania swojej obecności w świecie. Jeśli zgodzimy się ze Spinozą, że tak

jest faktycznie, to nie powinno nas dziwić, że narzędzie pozwalające na realizację *conatus* w nowej przestrzeni przyjęliśmy wszyscy tak chętnie. Ponieważ rewolucja odbywa się na naszych oczach, możemy też obserwować, jak płynnie zmieniają się zasady korzystania z owych mediów. Pewnych rzeczy napisać tam nie wypada, uznane jest to bowiem za impulsywny emocjonalny ekshibicjonizm. Bliżej nieokreślone gremium użytkowników określiło jako dopuszczalne dzielenie się swoimi sukcesami, ewentualnie wygłaszanie opinii na wszelkie możliwe tematy. Nie jest jednak w dobrym tonie pisanie w piątkowy wieczór o tym, że jest się w rozpaczy i poczuciu, że wszyscy w tym momencie z pewnością doskonale się bawią ze znajomymi, podczas gdy nam pozostaje wstydlive oglądanie zupełnie nierozwijających nas intelektualnie seriali. Jest to o tyle ciekawe, że przestrzeń mediów społecznościowych ma płynny charakter publiczno-prywatny. Każę nam w momencie publikacji postu konfrontować się z naszym wyobrażeniem o tym, jakie zasady nas obowiązują. Wymusza konfrontację z naszym fantazmatem człowieka „prawidłowego”. Jeśli z czymś sobie nie radzisz, to nie wolno mówić ci o tym głośno (a właśnie ta nieokreślona prywatno-publiczna przestrzeń jest miejscem „głośnego” wypowiedzania), musisz z tym zostać sam, poradzić sobie i nie marudzić. Mogę tylko powtórzyć: w ten sposób z narracji międzyludzkiej znika cały najciekawszy obszar – frustracji, niespełnienia, bezradności. Jeśli to, co piszę, brzmi dla Państwa niewiarygodnie, to proszę przypomnieć sobie, kiedy ostatni raz czuli Państwo możliwość odpowiedzenia „nie wiem” na jakieś pytanie.

„Nie wiem” nie dotyczy tylko wiedzy, a właściwie jej braku. Wiąże się też z podejmowaniem jakiejś decyzji. W tym dobrze skrojonym, pełnym dążących do samorealizacji, dobrze odżywiających się osób systemie nie ma w ogóle miejsca na wątpliwości. Tak jakby proces decyzyjny nie był procesem, lecz komputerowym wynikiem, który powinniśmy wypluć z siebie natychmiast po przedstawieniu nam jakiegoś zagadnienia. I to nawet estetycznego. W czasach

ekspertów, którzy tłumaczą nam non stop, jak należy rozumieć sztukę, pozbawiono nas możliwości żywego namysłu nad danym artefaktem. Często na nasze własne życzenie, ponieważ jesteśmy przekonani, że skoro nie mamy wiedzy na akademickim poziomie, to nie wolno nam wypowiadać się na pewne tematy. W tym świecie wyjątkowo cenna jest postawa pianisty i kompozytora Marcina Maseckiego, który mówi, że najbardziej interesuje go u odbiorcy moment, w którym nie wypowiedział jeszcze sądu, kiedy zderza się z utworem i nie jest w stanie określić, jakie emocje on w nim wywołuje. Podobne działanie miała na celu niebieska linia artysty Edwarda Krasińskiego. Pojawiała się ona na napotykanych w przestrzeni przedmiotach, zawsze na wysokości 130 centymetrów nad ziemią, budziła niepokój i wytrącała z „czasu świeckiego”, żeby użyć tu określenia Mircea Eliadego. Zastanawiające, że w takiej sytuacji czujemy się zobligowani do określenia, do ukonstytuowania jakiegoś sądu. Ten stan zawieszenia, stan „nie wiem”, jest w jakiś sposób dla nas uciążliwy, właśnie dlatego, że żyjemy w świecie realizacji celów.

Jeśli wrócimy na chwilę do teorii Spinozy, to okaże się, że myśląc o dążeniu do rozprzestrzenia samych siebie, dokonujemy czegoś na kształt autocenzury. W mediach społecznościowych możemy opublikować opinię na dany temat, nie możemy jednak napisać „nie wiem, co mam myśleć o konflikcie na Bliskim Wschodzie”. Samo w sobie jest to o tyle zastanawiające, że większość z nas nie dysponuje nie tylko merytorycznymi podstawami z zakresu polityki zagranicznej, aby wydawać sąd, ale również dostępem do wszystkich danych, które czyniłyby ten sąd epistemologicznie prawomocnym. Niemniej to ci, którzy napisaliby „nie wiem, co o tym sądzić”, należą do milczącej większości, co przypomina swoją drogą sytuację podróży komunikacją miejską z pijanymi kibicami: jest ich w tramwaju trzech na trzydziestu pasażerów, ale ponieważ stanowiąca większość grupa milczy, to trochę jakby jej nie było.

* * *

Wellness to we współczesnym świecie słowo-klucz pozwalające sprzedać wszystko, od odzieży i lodów po kurs samodoskonalenia „jakim drzewem jesteś” i samochód. Wygląda dobrze na ulotce salonów spa, na które pospiesznie przerabiane są w Polsce pensjonaty, hotele i podupadające gabinety kosmetyczne. Gdyby ktoś miał ochotę stać na straży polskiego języka i chciał użyć terminu „dobrostan” czy „dobre samopoczucie”, na starcie musiałby pogodzić się z mniejszą liczbą potencjalnych klientów. Słowo *wellness* jest synonimem współczesnego przemysłu dbania o siebie – dbania o harmonię swoich emocji i ciała. Włączone do języka biznesu i zatruwające powoli język potoczny angielskie terminy dowodzą okropnej bezmyślności użytkowników. Tak stało się z wszechobecnym „designem”, tak jakby nie istniało piękne polskie „wzornictwo”, tak jest z „coachingiem” i oczywiście ze słowami z zakresu korporacji – nikt nie pamięta już, że „manager” to właściwie „kierownik”, a dział „human resources” to kadry. Funkcja tego języka nie jest bowiem wyłącznie informacyjna. Chodzi o coś jeszcze. O prestiż. „Kadrowa” ma go wiele mniej niż „szefowa działu HR”. A ktoś, kto dba o *wellness*, jest kimś innym niż ten, kto po prostu dba o siebie. *Wellness* nie jest dla pielęgniarek i kasjerów. To seria produktów i filozofia dla kierowników średniego szczebla, pracowników kreatywnych szukających własnego *ja*, wykraczającego poza korzystanie z karty MultiSport po godzinach pracy. Dla tych, którzy wiedzą, że ich szczęście zależy od nich, a metodą dbania o nie jest nie tylko pozytywne nastawienie, myślenie o swoich jasno sprecyzowanych celach (powiedzcie to pielęgniarce z jej celem „będę zarabiać więcej niż 1600 zł brutto”), ale również zbilansowana dieta. W tym sensie *wellness* nie ogranicza się tylko do gry o brak poczucia winy wywołanego niewystarczającymi staraniami. Jest też kwestią klasową. Nie przepadam za tym wytartym terminem, ale trudno znaleźć mi inny na wskazanie uczucia nieuzasadnionej

pogardy w stosunku do określonej grupy ludzi tylko dlatego, że nie jedzą jarmużu.

Cederström i Spicer wskazują na bardzo ciekawą, moralną konsekwencję nieprzestrzegania diety i/lub nieuprawiania sportu. Jednym z wymogów dbania o siebie jest dbanie o ciało. Nie polega ono na tym, żebyśmy wyglądem przypominali promowane w reklamach, telewizji i internecie osoby. Chodzi o coś więcej: „jeśli nie zakuwasz się w kajdany diety, nie śledzisz swojej wagi i nie poszukujesz drogi powrotnej do jakiegoś wyobrażonego naturalnego stanu (niezależnie od tego, czy będzie to życie w paleolicie, w czasach biblijnych, czy w Raju), to jesteś osobą moralnie zhańbioną”. Wszyscy wiemy, co to znaczy zdrowo się odżywiać. Wypada w luźnej rozmowie wyrazić ubolewanie nad tym, że ostatnio tak mało jedliśmy kiełków czy wspomnieć, że ze swoim partnerem odkryliśmy wspólnego dostawcę ekologicznych szparagów. Właśnie „odżywianie”, a nie „jedzenie”, staje się naszym moralnym obowiązkiem. Jeśli nie przejmujemy się w odpowiednim stopniu jedzeniem i to nie ze względu na smak, lecz na wartości odżywcze (cóż za nieapetyczne, i sprzeczne z bogactwem podejścia na przykład Brillant-Savarina, określenie), to znaczy, że jest z nami coś nie tak i tę kwestię dokładnie analizują autorzy w rozdziale „Targowisko zdrowia”. Jesteśmy otoczeni przez biobazary i ekomarkety, mimo że na targu w naszej dzielnicy te same jabłka bez naklejki *eco-friendly* sprzedawane są przez sadowników z Grójca.

Deklaracja „nie przejmuję się zdrowym odżywianiem” albo nawet śmiało „jem dużo węglowodanów”, wypowiedziana przez przedstawiciela klasy średniej bądź wyższej, to wyraz prawdziwego ekscentryzmu. Jednocześnie jest jakaś niższa kasta, która odżywia się źle, skazana na przemysłowo wytwarzane i chemicznie ulepszone jedzenie, niezainteresowana witaniem każdego dnia odpowiednią sekwencją asanów. W rozdziale „Targowisko zdrowia” widzimy, jak protekcjonalnie podchodzi się do owej kasty poprzez twierdzenie, że trzeba nauczyć ją zdrowego życia. Jednocześnie zabawne

jest, jak bardzo wybiórczo się to realizuje. W Polsce zjedzenie kasy z sosem w barze mlecznym i przemieszczanie się rowerem w dalszym ciągu pokutuje jako oznaka niższego statusu, jednak gdy kasza zamieni się w „pęczakotto”, a my zapiszemy się na *cross-fit*, to nagle stajemy się osobami świadomymi i odpowiedzialnymi. Doszliśmy do bardzo dziwnego z punktu widzenia alterglobalistów etapu: odżywanie się w fast foodach jest obecnie jednym z najbardziej wywrotowych działań, jakie możemy podjąć. Bo jak śmiemy zjeść hamburgera produkowanego masowo i pozbawionego wartości odżywczych, skoro wiemy, że jest dla nas szkodliwy. Cederström i Spicer przywołują wymyślone przez Žižka określenie „biomoralności”: konsekwencje stosunku do własnego ciała są etyczne – jeśli nie dbam o swoje zdrowie, to znaczy, że jestem godny potępienia. Jeśli zamiast laboratoryjnego, czystego, pełnego mikroelementów, prostego posiłku wybieram nieumiarkowaną sybarycką ucztę, robię coś społecznie nagannego. Mówiąc dobitniej: jestem złym człowiekiem.

Oczywiście nie ma nic złego w dbaniu o siebie. Nawet jeden z największych pesymistów wśród filozofów, Artur Schopenhauer, w *Aforyzmach o mądrości życia* twierdził, że naszym podstawowym obowiązkiem jest troska o swoje ciało. Problem polega na pozbawieniu nas wolnego wyboru. Cała ta ideologia stawia nas w sytuacji niemądrych dzieci, którym trzeba mówić, że mają biegać, zdrowo się odżywiać i pracować nad pozytywnym stosunkiem do rzeczywistości. Tak jakbyśmy sami, mimo że jesteśmy dorosłymi ludźmi, nie byli w stanie zdecydować za siebie choćby w takiej kwestii, jak palenie papierosów. Skoro to robimy, to znaczy, że jesteśmy nieodpowiedzialni i nie należy traktować nas poważnie, mimo że trudno posądzać nas o nieznamość konsekwencji nikotynizmu. Dlatego właśnie Spicer i Cederström krytykują pewną szwedzką firmę za wprowadzanie zdrowego jadłospisu do stołówek, widząc w tym nie troskę o pracownika, ale gombrowiczowskie „upupianie”. Dlatego też poświęcają jeden z rozdziałów paleniu i stosunkowi do

palaczy, choć nawet dla mnie (palaczki) brzmi on trochę zbyt mocno w swoich tezach. Przecież i ja wiem, że palenie jest szkodliwe i może wyeliminowanie go wszelkimi metodami nie jest takim złym pomysłem, podobnie jak brak przyzwolenia na zażywanie heroiny w miejscach publicznych. Rozumiem jednak, że intencje autorów wykraczają poza obronę palenia papierosów, że chodzi tu ponownie o wskazanie, jak państwo poprzez przepisy zajmuje pozycję surowego rodzica.

Biomoralność zakłada, że istnieją jakieś zasady dotyczące naszego stosunku do ciała, które możemy łamać i narazić się potem na delikatny społeczny ostracyzm. Delikatny bądź nie – wystarczy zaobserwować, jakie emocje budzą w dalszym ciągu ludzie o indeksie masy ciała większym niż dopuszczalny przez dietetyków. Nie raz z wielkim zainteresowaniem obserwowałam dyskusje w internecie na temat tak zwanego *body shaming*. W Polsce, niezbyt wyczulonej na polityczną poprawność, nie dorobiliśmy się jeszcze terminu opisującego dyskryminację ze względu na wagę. Proponuję Państwu przesłanie jakiegokolwiek dyskusji pod artykułem mówiącym o tym, że jego autor, choć częściej autorka, jest gruby i zadowolony z siebie. Natychmiast wśród komentarzy znajdziemy głosy mówiące o promowaniu niezdrowego trybu życia (skutkującego nadciśnieniem i chorobami wieńcowymi) i lenistwa. Grubych należy eliminować ze społeczeństwa nie tylko dlatego, że nie odpowiadają naszym estetycznym standardom, ale również ze względu na ich postawę, którą śmiało pokazywać, że można być zadowolonym z tego, jakim się jest, i nie dążyć do fizycznej doskonałości. Próby argumentacji mówiące o tym, że często ich stan zdrowia nie odbiega od kondycji chudych, w ogóle nie są zauważane. Widzę w tym ciekawe zagadnienie: skoro czujemy się zobligowani do nieustającego liczenia kalorii, detoksykowania się sokami i biegania, to widok kogoś, kto takiego obowiązku nie czuje, jest policzkiem wymierzonym w nasze niewolnicze starania. Mój ojciec ważył przez większość życia 160 kg, cierpiał na nadciśnienie i nienawidził sportu. Tak, to prawda,

doprowadziło to z pewnością do skrócenia jego życia, ale z drugiej strony niewiele znałam i znam tak szczęśliwych i zadowolonych z nieprzestrzegania tyranii dbania o siebie osób.

Wiemy, jak powinniśmy postępować, a jednocześnie postępujemy zupełnie inaczej i dotyczy to również naszego stosunku do fizyczności. Regulatywne wytyczne nijak mają się do codzienności, w której jemy kebaby, cukier i frytki dlatego, że jest to przyjemne. Oddziałuje dziwaczna tajemnica poliszynela: gdy ktoś przy nas powie wprost, że uwielbia węglowodany i od tygodnia bez wyrzutów sumienia żywi się pizzą na telefon, chcemy mu przyklasnąć, bo głośno przyznaje się do czegoś, do czego przyznawać się nie wypada. Takie samo przekłucie balonu napięcia następuje, gdy usłyszymy „ja rozwiązałem już mój problem z rzucaniem palenia – postanowiłem nie rzucać”.

* * *

Zabawne jest to, że przemysł *wellness* udaje troskę o nasze dobre samopoczucie, a jednocześnie staje się narzędziem opresji i kontroli. Ze światem aplikacji, pozwalających pokazać innym, ile dzisiaj przebiegliśmy, kontrolujących tempo naszego świadomego oddechu lub z przepisami na zdrowe posiłki, nie jest niczym innym, jak stelażem dążenia do doskonałości, podczas gdy najogólniejsza stara definicja szczęścia mówi, że jest to stan zadowolenia ze *status quo*, jakim jest nasze życie.

Pętla dobrego samopoczucia nie tylko odbiera nam możliwość przyznawania się do bezsilności, bezradności, niewiedzy i smutku – zabrania nam również decydowania o tym, co jest dla nas przyjemne. Jeden z moich idoli, Miron Białoszewski, odżywiał się głównie krakersami i serem, czytał kryminały i miał przestawiony system dobowy (to jest spał w ciągu dnia i pisał, czytał oraz odbywał wycieczki po Warszawie w nocy). Jedną z pierwszych rzeczy, które zrobił po wprowadzeniu się do nowego mieszkania na warszawskiej Saskiej Kępie, było zamalowanie okien czarną