

ANTONIO NEVES

# WYŁĄCZ AUTOPILOTA



PORZUĆ  
RUTYNĘ I ODWAŻ  
SIĘ NA ZMIANY

ANTONIO NEVES

# WYŁĄCZ AUTOPILOTA

PRZEKŁAD:  
DOROTA GASPER



PORZUĆ  
RUTYNĘ I ODWAŻ  
SIĘ NA ZMIANY



# SPIS TREŚCI

Zacznij w tym miejscu	9
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>	
<b>PIERWSZY DZIEŃ RESZTY TWOJEGO ŻYCIA</b>	<b>23</b>
Rozdział 1	
<b>TO, CO NAJLEPSZE</b>	<b>25</b>
Rozdział 2	
<b>TWOJE OSTATNIE 30 DNI</b>	<b>49</b>
Rozdział 3	
<b>JAKA JEST TWOJA HISTORIA?</b>	<b>71</b>
Rozdział 4	
<b>CZY POSTAWIŁBYŚ NA SIEBIE?</b>	<b>95</b>

Rozdział 5		
<b>LEPSZY I ODWAŻNIEJSZY</b>		<b>113</b>
Rozdział 6		
<b>CZEGO PRAGNIESZ?</b>		<b>141</b>
CZĘŚĆ DRUGA		
<b>BĄDŹ OSOBĄ, KTÓRĄ MASZ BYĆ</b>		<b>167</b>
Rozdział 7		
<b>PRZESTAŃ ŻYĆ NA AUTOPILOCIE</b>		<b>169</b>
Rozdział 8		
<b>PODKRĘĆ GŁOŚNOŚĆ</b>		<b>191</b>
Rozdział 9		
<b>DOJDŹ NAD KRAWĘDŹ</b>		<b>211</b>
Rozdział 10		
<b>ZBUDUJ SWOJE MARZENIE</b>		<b>233</b>
Rozdział 11		
<b>STAŃ SIĘ SWOIM WŁASNYM DOBROCZYŃCĄ</b>		<b>259</b>
Rozdział 12		
<b>MAPA Z WYTYCZONĄ TRASĄ</b>		<b>279</b>
Rozdział 13		
<b>URODZIŁEŚ SIĘ PO TO, BY ŻYĆ</b>		<b>297</b>
Skończ w tym miejscu		311
Podziękowania		315
O autorze		319



## ROZDZIAŁ 7

# PRZESTAŃ ŻYĆ NA AUTOPILOCIE

Chcesz latać, to musisz plunąć na to wszystko,  
co ciągnie cię w dół.

– Toni Morrison, *Pieśń Salomonowa*<sup>10</sup>

Pamiętam, jak jako dziecko patrzyłem z podziwem na ludzi, którzy według mnie odnieśli sukces.

Jedną z rzeczy, którą mieli wspólną, były ubrania, jakie nosili do pracy: brązowe spodnie garniturowe albo bardziej codzienne bawełniane spodnie na kant, białe koszule, moka-

---

<sup>10</sup> T. Morisson, *Pieśń Salomonowa*, tłum. Z. Uhrynowska-Hanasz, Świat książki, Warszawa 2015 – przyp. tłum.

syny z chwostami i oczywiście gwóźdz programu, czyli granatowy blezer ze złotymi guzikami. A jeśli odnosili naprawdę duże sukcesy, na guzikach była kotwica.

Dla dzieciaka z robotniczej rodziny i o ograniczonym doświadczeniu życiowym niewychodzącym poza rodzinne miasto, taki ubiór oznaczał sukces. Oznaczał bogactwo. Rodzinę, która była ze sobą razem. Wakacje. Życie po drugiej stronie miasta – tej dobrej. Oznaczał dom z garażem. Oznaczał, że wiesz, o co w życiu chodzi. Taki strój symbolizował świat bardzo odległy od tego, który znałem.

Gdy dorastałem, mój ojciec pracował w fabrykach, więc dobrze wiedziałem, jak wygląda praca fizyczna. Natomiast inny rodzaj pracy – ten, w którym nie brudziło się rąk, nie trzeba było odbijać karty na początku i na końcu zmiany i nie było obowiązku noszenia odzieży roboczej – był mi zupełnie obcy.

Od czasu do czasu miałem okazję zerknąć na pracowników umysłowych w biurze, w którym moja mama pracowała jako asystentka administracyjna. Jak daleko sięgam pamięcią, zawsze wśród nich czułem się nie na miejscu. W ich obecności wlepiąłem wzrok w podłogę i tylko czasem spoglądałem w górę do ich świata. Jednak jednego byłem pewien – chciałem pewnego dnia założyć ubrania, które nosili ci ludzie „sukcesu”.

Marzyłem na jawie, że gdy je włożę to będzie to oznaczać, że ja – Tony Neves – wbrew wszelkim regułom dopiąłem swego. Odniosłem sukces. Zrozumiałem, o co w życiu chodzi. Byłem kimś.

Jeśli ten rodzaj uniformu był ścieżką do sukcesu, ja byłem zdeterminowany, by go zdobyć. Jednakże była jedna sprawa, którą zaniedbałem. Nigdy nie zadałem sobie pytania, czy owi ludzie byli szczęśliwi.

Przeskoczmy teraz do połowy lat dziewięćdziesiątych. W owym czasie odbywałem staż w Detroit w stanie Michigan. Była to dla mnie wielka sprawa. Wydawało mi się, że Detroit to spełnienie marzeń. Było to w czasach, gdy populacja miasta zbliżała się do miliona (dziś to tylko 700 tysięcy), przemysł motoryzacyjny miał się świetnie, a klasa średnia kwitła.

Dobrze pamiętam, jak przygotowywałem się na pierwszy dzień swojego stażu. Patrzyłem z dumą na swoje odbicie w lustrze. Miałem na sobie spodnie w kant, białą koszulę, kasztanowe mokasyny (z chwostami, ma się rozumieć) oraz za duży niebieski blezer mojego ojczyma ze złotymi guzikami (ale bez kotwic).

Gdy się sobie przyglądałem w dużym lustrze, spróbowałem się uśmiechnąć. Pamiętam, jak chciałem wykrzesać z siebie entuzjizm i jak myślałem: „Tony, udało ci się!”. Ale coś było nie tak.

Zamiast czuć się jak ktoś, komu się udało, wydawało mi się, że jestem aktorem, który ubiera się do roli w podrzędnym filmie. Odepchnąłem te myśli od siebie i całe lato wbijałem się w uniform. Paradoksalnie ani jednego dnia nie czułem się w swoim stroju wygodnie. Był to pierwszy raz, gdy zasmakowałem, jak to jest, gdy próbujemy się dopasować i tracimy własną tożsamość, żeby podążać za tłumem.

## CZYM JEST UNIFORMA?

Uniform niekoniecznie musi być elementem garderoby. Może to być cokolwiek, co wykonujesz rutynowo bez zadawania pytań – czy też bez świadomości – a co przeszkadza ci w odnalezieniu swojego prawdziwego „ja”.

Uniformem może być utrwalony sposób myślenia albo pozostanie na pewnej trasie, gdy zjazd z niej byłby najlepszym rozwiązaniem. To robienie czegoś cały czas tak samo, gdyż „zawsze tak robiono”.

Może nim być krytykowanie innych za to, że nie noszą uniformu, a nawet kiwanie głową na znak zgody, choć nie zgadzamy się z tym, co inni mówią. Może to być poważne zadłużenie się, by kupić dom, na który cię nie stać, choć bank udzielił kredytu. Albo wożenie się modnym samochodem, by zachowywać pozory.

Może nim być też kurczowe trzymanie się kogoś lub czegoś (przekonania, miasta, pracy i tak dalej), co wcale ci nie służy, ale niczego innego nie znasz. Mogą to być również wymówki i historie, które sobie opowiadasz, by wytłumaczyć, dlaczego twoje życie wygląda właśnie tak.

Nakładamy uniformy w chwili, gdy przestajemy być odważni i zaczynamy wypełniać stworzony przez kogoś innego plan na nasze życie.

Postawmy sprawy jasno – uniformy są dobrze widziane w społeczeństwie. Od czasu powstania zorganizowanej religii poprzez takie okresy jak rewolucja przemysłowa społeczeństwa czerpały korzyści z konformizmu. Właściwie



kiedyś byliśmy nagradzani za noszenie uniformu. Zostaliśmy przyjęci do społeczności. Mogliśmy zdobyć wykształcenie. Pracę. Dostać kredyt i kupić dom. Mogliśmy założyć rodzinę. Przejść na emeryturę i dostać złoty zegarek lub pióro. Mogliśmy umrzeć w spokoju, wiedząc, że zrobiliśmy to, co do nas należało.

Ale czasy się zmieniły.

W XXI wieku efektem ubocznym noszenia uniformu może być tonięcie w długi studenckim albo zwolnienie z pracy bez żadnej odprawy, podczas gdy odchodzący dyrektorzy otrzymują krocie. Może to być zajęcie twojej nieruchomości w czasie recesji gospodarczej, gdy nie jesteś w stanie spłacać comiesięcznych rat kredytu. Albo niemożność przejścia na emeryturę i kontynuowanie pracy po siedemdziesiątce – nie dlatego, że taką mamy ochotę, ale dlatego, że musimy. Można nie otrzymać emerytury, na którą łożyło się całe lata. W najgorszym przypadku może to być stracenie wszystkiego, by opłacić rachunki za leczenie z powodu choroby twojej lub kogoś, kogo kochasz. Li sta nie ma końca.

Oto, co wiem, i do czego dochodzi wielu ludzi (choć ta nauka nie przysłała im łatwo): *dostosowywanie się i postępowanie w zgodzie z zasadami stworzonymi przez społeczeństwo jest wyczerpujące*. Uniformy narzucone przez społeczeństwo rujnują wielu ludziom życie. Już nam niczego nie gwarantują.

## JAKI NOSISZ UNIFORM?

Teraz nadszedł czas, by zastanowić się nad uniformem, który zakładasz każdego dnia, by dopasować się do oczekiwań.

Nie trać cierpliwości, jeśli nie przychodzą ci do głowy gotowe odpowiedzi. Niektórzy z nas ukrywali się za uniformem tak długo, że nawet nie zdają sobie sprawy z tego, że go noszą.

Oto kilka ważnych pytań, które powinieneś obracać w myślach:

Czy twój uniform to ubiór podobny do tego, który ja kiedyś nosiłem? Może jest to punkt widzenia, który nie koreluje z wartościami, które chowasz w głębi serca. A może to kościół, do którego chodzisz co niedziela, choć już od dawna nie zgadzasz się z wygłaszanymi w nim poglądami.

Gdzie nauczyłeś się nosić ten uniform? Czy został narzucony przez społeczeństwo, rodzinę, przyjaciół, system edukacji, religię?

Co daje ci noszenie go? Pieniądze, bezpieczeństwo, status, stabilizację?

Czy na podstawie własnych doświadczeń i obecnej wiedzy na temat życia możesz stwierdzić, że ten uniform nadal służy tobie i twoim celom?

Kim jesteś bez niego?

I wreszcie jedno z najważniejszych pytań zawartych w tej książce:

*Jaki jest dla ciebie koszt  
podążania tą samą ścieżką co inni?*

## JAK POZBYĆ SIĘ UNIFORMU?

Jednym z największych wyzwań, któremu musimy stawić czoła, jest łatwość życia na autopilocie.

Odkurzacze-roboty wyczyszczą za ciebie podłogę. Platformy takie jak Netflix lub Hulu wybiorą dla ciebie programy, zanim zdążysz sięgnąć po pilota. Zakupy spożywcze zostaną dostarczone pod drzwi – wystarczy, że złożysz zamówienie za pomocą odpowiedniej aplikacji. Na Spotify tworzone są listy utworów do odsłuchania, dzięki czemu możesz naabrać innych, że masz dobry gust muzyczny. Po co iść pieszo, jeśli możesz tam pojechać samochodem albo na hulajnodze elektrycznej? Kurczę, samochód XXI wieku – autonomiczny, wspomagany sztuczną inteligencją, uzbrojony w gładkie ekrany komputerów, nafaszerowany zaawansowaną technologią, z Wi-Fi, nawigacją GPS, Bluetooth, automatycznym zapłonem oraz ogrzewaczami kierownicy i siedzeń – jest właśnie spa na kółkach.

Wszystko jest zautomatyzowane. Ale pamiętaj:

Nie zostałeś stworzony po to,  
by żyć na autopilocie.  
Masz być kapitanem  
w swoim życiu.

Masz szansę pozbyć się uniformu i przestać żyć na autopilocie – musisz zacząć zmieniać biegi. Czas określić, jak ma wyglądać życie na twoich warunkach. A do dyspozycji masz więcej biegów, niż sądzisz. Być może tylko nie wiesz, jak z nich korzystać.

Kiedyś prowadzenie samochodu wymagało więcej wysiłku i wiedzy. Mniej więcej do lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku każdy samochód miał manualną skrzynię biegów. Żadnych automatów. Nawet dziś większość samochodów ma pięć lub sześć biegów – ale w automatycznych i skomputeryzowanych autach biegi zmienia silnik, a ty nawet sobie z tego nie zdajesz sprawy. Jednakże jeśli kiedykolwiek prowadziłeś samochód z manualną skrzynią biegów, to wiesz, co to znaczy faktycznie zmieniać biegi.

Jak się zatem wyzwolić? Jak wydostać się z automatycznego trybu życia w uniformie i nauczyć się zmieniać biegi? Pierwszym krokiem jest wybranie jakiegoś nawyku i odzwyczajenie się od niego. Może to być coś naprawdę prostego.

Chcesz skończyć z głupimi kłótniami ze swoim partnerem? Może zamiast walić prosto z mostu albo zaczynać się bronić, gdy wytyka ci błędy, warto zacząć zadawać pytania, by stworzyć jakieś porozumienie, a nie dążyć do nieporozumienia. Zainteresuj się. Posłuchaj, by dowiedzieć się więcej.

Chcesz przestać się wszędzie spóźniać? Następnym razem nie składaj sobie pustych obietnic. Ustaw alarm, by wyjść 15 minut wcześniej niż zazwyczaj.

# PSYCHOLOGIA

## KSIAŻKA DLA OSÓB, KTÓRE UTKNĘŁY W ŻYCIU I NIE WIEDZĄ, CO DALEJ

Zatrzymaj się i odpowiedz sobie na te pytania: Czy na podstawie ostatnich trzydziestu dni twojej pracy firma, w której pracujesz, zatrudniłaby cię ponownie? Czy na podstawie ostatnich trzydziestu dni małżeństwa partner od razu zdecydowałby się na związek z tobą? Czy miejsce, w którym się znajdujesz, jest miejscem, w którym naprawdę chcesz być? Czy może wprost przeciwnie – utknąłeś w życiu, którego nie lubisz? Czas płynie, a ty czujesz się uwięziony w rzeczywistości i czekasz, aż COŚ się wydarzy. Żyjesz na autopilocie. Wolisz zatopić się w serialu na Netflixie niż pomyśleć poważnie, co dalej. Z tej sytuacji masz tylko dwa wyjścia: nadal powoli pogrążyć się w marazmie albo zdecydować się na korektę obranego kursu.

Ta książka to ścieżka zmiany, która przypomni ci, że możesz odnaleźć spełnienie dokładnie w tym punkcie, w którym się znajdujesz. Nie musisz rzucać pracy czy w pogoni za pasją przenosić się na Bali. Musisz jednak zmienić perspektywę i zacząć odważne życie, w którym bierność zastąpisz śmiałością. Na kolejnych stronach znajdziesz ćwiczenia i aktywności, które Antonio Neves zaprojektował i wykorzystywał w czasie prowadzonych przez siebie warsztatów oraz zajęć indywidualnych z ludźmi na całym świecie.

Autor poprowadzi cię do szczerzej konfrontacji z samym sobą, zachęcając jednocześnie do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Odpowiesz sobie na pytania, gdzie jesteś i jak się tu znalazłeś. Nigdy nie nadejdzie lepszy czas, by odmienić swoją codzienność i przestać szukać wymówek. Dzięki tej książce krok po kroku możesz odzyskać stery i zacząć aktywnie uczestniczyć we własnym życiu. Bo to ty jesteś odwracającym bieg spraw wydarzeniem, na które czeka twoje życie.

**BEZ WZGLĘDU NA TO, GDZIE SIĘ DZIŚ ZNAJDUJESZ,  
TWOJA HISTORIA JESZCZE SIĘ NIE SKOŃCZYŁA.  
WŁAŚNIE OTWIERASZ NOWY ROZDZIAŁ**

ISBN 978-83-8231-014-6



9 788382 310146

L22001

Cena 49,90 zł

KSIAŻKA DOSTĘPNA TAKŻE JAKO E-BOOK.  
[WWW.LAURUM.PL](http://WWW.LAURUM.PL)