

KLUCZ ISKRY

# Nic mnie już nie cieszy

Refleksyjny przewodnik  
od pustki do pierwszego kierunku



MAREK ARANI

PRÓBKA · WERSJA 0.1

# O tej próbie

Próbka zawiera wstęp, pierwszy z siedmiu rozdziałów oraz dwie karty pracy. Jej celem jest pokazanie języka, rytmu i sposobu prowadzenia czytelnika od ogólnego poczucia pustki do pierwszej sprawdzalnej obserwacji.

## Zakres

Materiał ma charakter refleksyjno-edukacyjny. Nie stawia diagnoz, nie obiecuje leczenia i nie nadaje każdemu kryzysowi duchowego znaczenia.

## Jak pracować z tekstem

- Czytaj jeden rozdział naraz.
- Pracuj na konkretnych sytuacjach z ostatnich tygodni.
- Nie szukaj odpowiedzi idealnej; szukaj odpowiedzi dokładnej.
- Traktuj każdy wniosek jak hipotezę do sprawdzenia w małej skali.

*Nie musisz znać całej drogi, aby uczciwie sprawdzić pierwszy kierunek.*

# Wstęp

## OD PUSTKI DO PRECYZJI

„Nic mnie już nie cieszy” może być jednym z najtrudniejszych zdań do wypowiedzenia. Brzmi jak zamknięcie wszystkich możliwości naraz. Odbiera znaczenie temu, co było, i nie pokazuje jeszcze niczego, co mogłoby pojawić się dalej.

Ten przewodnik nie będzie przekonywał Cię, że wystarczy myśleć pozytywnie, znaleźć nowe hobby albo postawić sobie ambitniejszy cel. Nie będzie też nazywał każdego kryzysu przebudzeniem. Zaczniemy od czegoś prostszego i uczciwszego: od sprawdzenia, co dokładnie kryje się pod słowem „nic”.

Być może nie brakuje Ci zainteresowań, tylko przestrzeni. Być może rola, która kiedyś porządkowała życie, stała się zbyt ciasna. Możliwe, że dawne cele nie łączą się już z żadnym znaczeniem albo codzienne wybory rozmiągają się z tym, co uznajesz za ważne.

Nie musisz rozstrzygać tego od razu. Będziemy oddzielać fakt od interpretacji, zmęczenie od utraty kierunku, rolę od tożsamości, pragnienie od impulsu oraz niewiedzę od beczynności.

Na końcu nie otrzymasz gotowej odpowiedzi na całe życie. Powstanie coś bardziej użytecznego: jedna uczciwa hipoteza i mały eksperyment, dzięki któremu sprawdzisz ją we własnym doświadczeniu.

## Rozdział 1

# Kiedy dawny świat przestaje odpowiadać

Są etapy życia, w których człowiek wie, do czego zmierza. Praca, relacja, rodzina, rozwój, bezpieczeństwo albo uznanie układają się w zrozumiałą drogę. Nie każdy dzień jest łatwy, lecz wysiłek ma swoje miejsce w większej opowieści.

Zmiana zaczyna się czasem bardzo cicho. Cel nadal istnieje, ale przestaje poruszać. Obowiązki są wykonywane, lecz nie tworzą poczucia uczestniczenia we własnym życiu. To, co wcześniej dawało satysfakcję, zaczyna przypominać powtarzanie znanego ruchu.

Pierwszą reakcją bywa zwiększenie intensywności. Człowiek próbuje mocniej pracować, znaleźć nowy bodziec albo rozpocząć kolejny projekt. Intensywność może na chwilę przykryć pytanie, ale nie zawsze przywraca znaczenie.

## Nie unieważniaj wcześniejszego etapu

Jeśli coś przestało wystarczać, łatwo uznać, że od początku było pomyłką. To nie musi być prawdą. Rola, cel albo relacja mogły spełnić ważne zadanie. Koniec określonej formy nie odbiera wartości temu, co dzięki niej powstało.

## Pustka nie jest jeszcze odpowiedzią

Pustka informuje, że dotychczasowy sposób napełnienia nie działa tak jak wcześniej. Nie mówi jednak sama, dlaczego tak się dzieje ani co powinno pojawić się dalej. Dlatego potrzebuje rozróżnienia.

| Możliwy wzór           | Pierwsze pytanie                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Brak przestrzeni       | Gdzie jest miejsce, które nie odpowiada wyłącznie na wymagania? |
| Wyczerpanie roli       | Kim jestem poza sposobem bycia, który stale podtrzymuję?        |
| Utrata znaczenia       | Co nadal byłoby ważne bez zewnętrznej oceny?                    |
| Konflikt wartości      | Która wartość nie otrzymuje miejsca w działaniu?                |
| Niewyrażone pragnienie | Jaka jakość woła poprzez powracającą ciekawość?                 |
| Etap przejścia         | Co zostawiam, zachowuję i jedynie sprawdzam?                    |

*Słowa mogą być te same, lecz potrzebny pierwszy krok jest inny.*

Ćwiczenie 1

# Co dokładnie znaczy „nic”?

Najmniej żywo czuję się wtedy, gdy...

---

Najbardziej automatycznie działam wtedy, gdy...

---

Ostatni moment choćby niewielkiej ciekawości pojawił się, kiedy...

---

Najczęściej mówię sobie „tak trzeba”, gdy...

---

Gdybym przez tydzień nie musiał niczego udowadniać, sprawdziłbym...

---

# Trzy poziomy opisu

Zdarzenie to to, co można opisać bez wyjaśniania. Doświadczenie obejmuje ciało, emocję i myśl. Znaczenie jest opowieścią, którą tworzymy o zdarzeniu.

## Przykład

| Zdarzenie                                         | Doświadczenie                                   | Znaczenie                    |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
| Odwołałem spotkanie, na które wcześniej czekałem. | Ciężar, brak energii, myśl: nie chcę rozmawiać. | Już nic mnie nie interesuje. |

Znaczenie może być trafne, ale jest szersze niż samo zdarzenie. Rozdzielenie poziomów przywraca możliwość sprawdzenia innych sytuacji.

## Karta pracy A

# Zdarzenie — doświadczenie — znaczenie

| Zdarzenie | Ciało i emocja | Myśl | Znaczenie | Co jeszcze może być prawdą? |
|-----------|----------------|------|-----------|-----------------------------|
|           |                |      |           |                             |
|           |                |      |           |                             |
|           |                |      |           |                             |
|           |                |      |           |                             |

## Karta pracy B

# Zostawiam — zachowuję — sprawdzam

| Zostawiam                               | Zachowuję                           | Sprawdzam przez<br>7 dni         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| Forma lub nawyk, który już<br>nie służy | Wartość, relacja lub<br>umiejętność | Mały i odwracalny<br>eksperyment |
|                                         |                                     |                                  |
|                                         |                                     |                                  |
|                                         |                                     |                                  |
|                                         |                                     |                                  |

# Pierwszy kierunek

*Nie pytaj jeszcze: „co mam zrobić z życiem?”. Zapytaj: „jakiej informacji wciąż mi brakuje?”. To pytanie zmienia pustkę z ostatecznego wyroku w obszar obserwacji.*

Pełne wydanie będzie zawierało siedem rozdziałów, osiem kart pracy, sześć raportów wyniku i siedmiodniowy eksperyment kierunku.

**MAREK ARANI**

KLUCZ ISKRY · INITIUM.EDUCATION