



Ze zbiorów przygód i dumań  
dobrego rodaka

Grzesia Polaka

[www.grzesiopolak.com](http://www.grzesiopolak.com)

[www.grzesiopolak.pl](http://www.grzesiopolak.pl)

## Z boku

Tekst: Adam Ciesielski  
Ilustracje: Szczepan Sadurski

Copyright © grzesiopolak.com



Teksty, zdjęcia i rysunki (dalej: „Utwory”)  
zawarte w tej publikacji objęte są licencją  
Creative Commons: Uznanie autorstwa-Użycie  
niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0  
Unported. W celu przeczytania pełnego tekstu  
praw autorskich kliknij [tutaj](#).

Nadszedł w końcu moment, kiedy Grzesio zorientował się w swojej bezsilności wobec przeciwności losu, bowiem nie było wręcz dnia bez złych wieści, przeszkód, opóźnień czy awantur. Osobiste cele bądź odnowę fizyczno-psychiczno-mentalno-duchową systematycznie tłamsiła nawałnica komplikacji, wobec których wizja piekła jawiła się ponętną: kąpielka w garncu z ciepłą wodą, masujące i rozgrzewające ukłucia diabelskimi widłami, czarująca atmosfera migoczących płomieni ognia, obnażone grzesznice w sąsiednich kotłach...

Szatany wywijające ogonami nie przestraszą już Grzesia, zahartowanego w bojach z bezdusznymi biurokratami, zadufanymi szefami, pazernymi biznesmenami, olewającymi obowiązki współpracownikami, niesumiennymi usługodawcami oraz całą bandą pozostałych pasożytów. Dodajmy do tego asortymentu polityków, podejmujących notorycznie decyzje niekompatybilne z rzeczywistymi potrzebami ludzi, ale na pewno kompatybilne z zakusami establishmentu.

Zaiste, w porównaniu z bezczelnymi dygnitarzami, Lucyfer w parze z Belzebubem stanowią igraszkę - przynajmniej nie kłamią. Kuszą, ale nie zmuszają, czyli dają wybór jasno przedstawiając sprawę. Poza tym podejmują wielki trud chodząc od drzwi do drzwi na niewygodnych kopytach i debatują traktaty z każdym obywatelem indywidualnie, zaś współczesny aparatczyk rujnuje egzystencję milionom jedną konspiracyjną decyzją, kichając na konsultację ze społeczeństwem. Słowem, szatany nie są aż takie złe, jak je malują, a za oddanie na nich głosu wynagradzają natychmiastowo, sownie także namacalnie, gdyż dawanie pustych obietnic byłoby dla nich nieetycznym.

Tymczasem Grzesio tkwił wciąż na ziemi, usidlony w gąszczu problemów. Gąszcz narastał samoistnie, jak przystało na tropikalny klimat w Kapsztadzie: co przetrzebił trochę pędów, nowe już tarasowały dopiero co zarysowującą się ścieżynkę ucieczki na soczystozielone pole wolności, po którym (tak sobie wyobrażał) hasały z werwą młodego, nieskrępowanego koziołka.

Siedział więc wieczorem na ganku żłowiąc kawę, wypalając papierosa za papierosem i frenetycznie trzęsąc nóżką. Ciskał klątwy na prezydenta RPA Zumę, doprowadzającego wcale piękny kraj do powolnej ruiny, a przy okazji Grzesia do poważnych strat finansowych z uwagi na słabnący kurs południowoafrykańskiego randa. Przeklinał dostawcę drewna, od którego nabył pięćset szczap akacji do kominka, niestety zbyt wilgotnych by je spalić. Żądania oddania kasy spełzły na niczym, ponieważ Grzesio zaprotestował po upływie tygodnia od zwalenia kupy niesezonowanego drwa na podwórko (opylonego jako sezonowane), natomiast wielki pan kontrahent, dysponujący starym pick-upem plus dwoma murzynami do roboty, zacytował „zasady reklamacji i zwrotu towaru” podkreślających, że narzekać było dozwolone tylko w przeciągu siedmiu dni od wciśnięcia frajerom podrzędnego opału. Spopielenie mokrawej akacji rozpętywało organizacyjny koszmar (ekstra podpałka, podsuszanie przy ogniu, rozłupywanie na mniejsze kawałki) oraz nadąsanie niezadowolonej dziewczyny, która zamiast ciepłego doświadczała duszących, smołowatych wyziewów. Złorzeczył na rozkład dnia jutrzejszego - znowuż nici z basenu, jako że musiał odebrać formularz podatkowy ze szpitala, wysłać stos papierów do księgowego, potwierdzić notarialnie dwa dokumenty, skombinować plastikowy pojemnik na bambetle, spakować te bambetle, zakupić prowiant iżby nie umrzeć z głodu, nabić gazem butlę...

Patrzył przez drzwi werandy na swoją ukochaną - wykąpaną, opatuloną w szlafroczek, rozluźowaną na kanapie blisko grzejnika, kartkującą magazyn... Ani kolacji nie przyrządziła, ani naczyń nie zmyła, ani ciuchów nie wyprała, jeno wypoczywała, podczas gdy on latał w kółko zestresowany, stwarzając warunki do znośnego bytu! Cóż począć, jeżeli nawet najbliżsi sercu przemieniali się w faryzeuszki wykorzystujących jego poświęcenie!

Odetchnął głęboko, zapadł w zadumę... Bezspornie utkwiał w jakimś kryzysie - w jakimś bagnie logistycznym, zalepiającym synapsy nerwowe i paraliżującym sensowną dedukcję. Jego mózg odzwierciedlał ciapę rozdygotanych neuronów, iskrzących zrywami - to

tu, to tam - podczas przypadkowych spięć pamięciowych, produkujących oderwane obrazy najgorszych przeżyć. Te chaotyczne, apokaliptyczne migawki (rodem z malowideł Beksińskiego) katalizowały negatywne emocje, które z kolei rozkręcały wir sceptycznych scenariuszy na przyszłość, jeszcze bardziej pogrążając go w panicznej gonitwie myśli donikąd. Jeden wielki galimatias! Nie umiał skupić uwagi na niczym konkretnym, tracąc jednocześnie zdolność do oddania się przyjemnościom, za którymi tęsknił: aktywności fizycznej, czytaniu, pisaniu, oglądnięciu interesującego dokumentu, relaksacji...



Skoro należał do mędrców, potrafiących elokwentnie wyjaśnić fizjologiczno-anatomiczno-psychologiczne podstawy swojego zagubienia, zatem dlaczego nie był zdolnym wskazać środków zaradczych na wewnętrzne odrętwienie i na zanik energii niezbędnej do

wdrożenia w życie stereotypowych rezolucji? Dlaczego zawładnął nim popłoch pomimo świadomości, że to właśnie popłoch go obezwładnia i sieje spustoszenia w postaci jeszcze większego popłochu? Jak przerwać błędne koło? Wszak doskonale doradzał innym, którzy wylądowali w identycznych opałach - przeprowadzał nie tylko klarowne analizy cudzych dylematów, ale i wyłuszczał pięknie cudze omyłki, na deser oferując trafne rozwiązania. Sobie zaś samemu sugerował *nic* oraz *zero*, preferując kisenie się w marynacie łez rozgoryczenia, w którym peklował katastroficzne przepowiednie.

Lecz czyż on jeden grzeszył na talent punktowania cudzych błędów, symultanicznie wykazując indolencję w wykrywaniu identycznych błędów popełnianych przez siebie? Na przykład, wielokrotnie uczestniczył w męskich rozmowach na temat jakiegoś kolegi, naiwnego wobec rozrzutności, dyktatorstwa lub niewierności partnerki - oto klient nie potrafił zarejestrować ewidentnych objawów wysysania go do suchej nitki, ku uciechu rozbawionych spektatorów widowiska. Tymczasem Grzesio dzielił łożę z kobietą, przygotowującą mu rogi przez ostatnie dwa lata małżeństwa - piękne, majestatyczne, rozłożyste, solidne rogi, których jelenie mogły jeno pozazdrościć, a których dzierżyciel nie wypatrzył nawet przed lustrem.

Banalniejszy wzór hipokryzji prezentował Krzysio, przyjaciel Grzesia, kiedy obgadywał ich wspólnego znajomego za nachalność plus marudzenie: „Wiesz, sił już nie mam! Dzwoni i pierdzieli bzdury godzinami - ciurkiem te same farmazony. Wytrąbi parę kieliszków wieczorem, to i go język śwędzi. Bez przerwy czegoś chce: zrób dla niego to, tamto, siamto, owamto. Cholera jasna! Ja nie mam czasu na tego starego, nudnego, leniwego, zachlanego dziada!”. Niewątpliwie, natrętny gość, powtarzający się niczym zdarta płyta, na domiar złego podpity, może przyprawić o siwiznę, nie wspominając o zrujnowaniu przywoitych stosunków, więc Grzesio przyklasnąłby powyższej narracji entuzjastycznie, gdyby nie pewien szkopuł - otóż Krzysio ględził monotonnym głosem analogiczne historie w trakcie każdej rozmowy, przerywając jakikolwiek komentarz Grzesia w pół zdania, na dobitkę coraz bardziej bełkocząc ze względu na duże dawki

pochłanianego łyskacza. Z reguły też prosił o wyświadczenie przysługi, ewentualnie dwóch przysług, rzadko kontaktując się bezinteresownie (ot tak, aby zapytać o nastrój). Oto stary, nudny, leniwy, zachlany dziad głędził o podobnym starym, nudnym, leniwym, zachlanym dziadzie - jakaś choroba związana z podeszłym wiekiem.

Czyli symptom negacji, a przynajmniej wstydliwego maskowania, osobistych skaz bądź utrapień stanowił zjawisko bardziej powszechne. Współmierną plagą była niechęć poinformowania zaślepionych o tym, co wszyscy dostrzegali, ale trzymali w tajemnicy, debatując wady delikwenta zakulisowo albo po to, aby człowieka broń boże nie skrzywdzić, zirytować, rozjuszyć, zasmucić itd., albo pragnąc przedłużyć błazenadę czy tortury bliźniego ku poczuciu własnej wyższości. Jednakże opinia zewnętrzna jest niezmiernie potrzebna błędzemu gwoli dania mu szansy na korektę postępowania, zatem dyplomatyczne zamykanie przed nim ust (w kwestii jego oczywistego nieobeznania, mankamentu lub zakłamania) nie rokuje pomyślnie - należałoby użyć tej dyplomacji celem delikatnego zaakcentowania ewidentnych spostrzeżeń, niekoniecznie miłych dla uszu adresata.

No tak! Grzesio zawsze wiedział, jak naprawić świat, niemniej jednak nie stosował w praktyce swych trafnych koncepcji! Przecież nigdy nie wytknął Krzysiovi przelewania z pustego w próżne, nadużywania alkoholu, eksploatowania innych do załatwiania tuzinkowych spraw - po prostu nie miał odwagi wyłożyć kawa na ławę osobistych obiekcji, obawiając się nieprzychylniej reakcji przyjaciela. Grzesiową obiektywność wyzwoliłoby wyłącznie jasne przyzwolenie Krzysia w formie prośby o poradę, ale nie śmiałby wtrącić bynajmniej taktownej dygresji w kontekście zwykłej pogawędki.

Ujrzał nagle groteskowy padół ziemski, pełen ponoć istot rozumnych, plotkujących zawzięcie o innych, aczkolwiek robiących dokładnie to samo, co oplotkowywani. Jakże zmienić chybiony osąd bądź doświadczyć odnowy moralnej, gdy szczerłość otoczenia jest miażdżona przez lęki, dyskrekcję, często złośliwość? Trudno obrać właściwy

kierunek w smogu obłudy - jedynie psychopaci funkcjonują świetnie w zupie upichczonej z fałszywych pochlebstw i przemilczanych upomnień.

Słowem, nikt nie pomoże ni pouczeniem, ni naganą! Grzesio pruł losowym kursem w gęstej mgłę na statku pozbawionym kompasu - znikąd ratunku!

Znikąd ratunku? Doprawdy?

Przypomniał sobie teorię z zakresu psychologii, nazywaną „Oknem Johari”, wedle której szczęście i stabilność danego osobnika rosną w miarę poszerzania się otwartego obszaru świadomości. „Otwarty obszar świadomości” oznacza ten aspekt wiedzy o sobie, która leży w domenie publicznej, *i.e.* czemu nikt zaprzeczyć nie może. Na przykład, wszyscy wiedzą, że Grzesio ma na imię Grzesio, a nie Zygmunt; że pracuje w zawodzie lekarza, a nie astronauty; że głowę okrywają mu włoski blond przerzedzone, a nie gęste kruczoczarne. Oprócz informacji oficjalnych, dotyczących aparycji czy zawodu, dochodzą obserwacje charakteru. Na przykład, wszyscy wiedzą, że Grzesio należy do ostrożniaków, a nie awanturników; że syna darzy miłością, a nie nienawiścią; że doskonale organizuje, ale kiepsko zarządza.

Inaczej to ujmując, siła indywidualnej integralności zależy od zakresu udostępniania personalnych danych, bolączek albo wniosków innym, albowiem wówczas pojawia się możliwość uzyskania rzetelnego werdyktu z zewnętrznego środowiska, co potencjalnie wskrzesi mechanizmy modyfikujące szkodliwe zachowania. Mrzonkami są idee o wsparciu mającym cudem nadejść od kumpli, przełożonych lub nawet członków rodziny, niezaangażowanych bezpośrednio w grzesiowe zagwozдки. Tym samym, oskarżanie otoczenia o obojętność z jakiegokolwiek powodu (zmowa, marazm, jędzowatość, przebiegłość, głupota itd.) nic nie zmieni dopóty, dopóki nie skonfrontuje się gapiów poprzez odkrycie kart.

Kapitan bez kompasu, na statku pogrążonym w gęstej mgłę, powinien wysłać SOS podając swoją pozycję, zamiast złorzeczyć na tych, którzy

nie podejmują starań odnalezienia nieboraka, poklepania go po łopatkach i uprzejmego podholowania łajby do ładu.

Interakcja polega na dwustronnej wymianie zdań: śmiałość zwrócenia komuś uwagi jest istotna, ale istotniejszą jest śmiałość apelacji o opinię. Cóż: kto pyta, nie błądzi...

Rzeczywiście, najprzedniejsze porady Grzesio otrzymywał po wylewnym podzieleniu się z kimś swoimi rozterkami, zaś sugestie dosadniejsze służyły mu o niebo lepiej aniżeli filozoficzne dywagacje nad opcjami czy prozaiczne pociechy („Jakoś to będzie!”). Paradoksalnie, to właśnie gaduła Krzysio pewnego dnia zmobilizował go do zakończenia związku z nielekką w pożyciu partnerką. Grzesio miauczał żałośnie o jej wygórowanych wymaganiach, uszczypliwości, hipokryzji, próżnowaniu - całym wachlarzu atrybutów nieprzystojnych niby miłującej go kobiecie. Rozważał głośno alternatywy wyjścia z patowego położenia, na co Krzysio zaripostował: „Żal mi ciebie, bo się męczysz. Jakaś nienormalna baba - takiego delikatesa, jak ty, traktuje niczym śmiecia! Roztrząsasz sytuację zbyt dogłębnie, jakby chodziło o poślubienie bogatej księżniczki. Chłopie, od trzech miesięcy starasz się wszystko naprawić, a perspektywy wyglądają na gorsze z dnia na dzień. Czasami tak jest, że kobieta i mężczyzna bardzo się kochają, ale nijak nie mogą z sobą być. No chcą, ale nie mogą! Masz tylko zgryzoty, stres i coraz mniej pieniędzy. A w cholerę z tym! Niestety, Grzesiu, potrzebna jest tutaj interwencja drastyczna - wrzoda najlepiej naciąć. Zaciśnij zęby, ciachnij i po krzyku! Ból będzie, ale szybko minie! Niech ta dąsałska zabiera manatki i leci do mamusi!” Grzesio dokonał dzieła: naciął wrzoda, doświadczył bólu, po czym spłynęła nań ulga niewysłowiona. Reasumując, Krzysio rozbudził w nim zaspanego ducha bojowego, to znaczy popchnął do decyzji drzemiącej już w grzesiowej podświadomości, a przejawiającej się ogólnym rozklejeniem psychicznym, topniejącym saldem konta w banku oraz krociem straconych na kłótnie godzin.

Niedawno biadolił przed synem o bezczelnym okradaniu skarbu państwa przez nad wyraz czarny rząd południowoafrykański. „Kraj się



wali! Waluta tanieje! Infrastruktura leci na pysk! Białasy emigrują! Murzyny niedługo wyrzną resztę Europejczyków! Doprowadza mnie to do furii, rozdrażnia, wyczerpuje!” - wykrzykiwał przerażony, na co usłyszał: „Spokojnie, tata... Panikujesz, lecz nic potwornego jeszcze nie zaszło. Zresztą, ty zawsze przesadzasz, wyolbrzymiasz negatywne skutki tego czy owego... Przecież masz plan - wracasz do Polski - więc go realizuj. Skoncentruj myśli i energię na swojej wizji, a nie na skorumpowanych prymitywach.”. Młodzieniec prawił słusznie, splukując z ojca frustrację kubłem orzeźwiających faktów.



Introspekcja jest koniecznym załącznikiem uczciwości samym z sobą, aczkolwiek odizolowana samoocena bez stanowczej akcji rehabilitacyjnej nie wystarcza. Poradniki, suponujące strategie na uzdrowienie sponiewieranych dusz albo ciał, z reguły nie sprowokują wymarzonych rezultatów. Jeszcze złudniejszymi są tysiące list kuracyjnych dostępnych w sieci. Samouczki i internetowe panacea zastępują praktyczne czyny - stwarzają pozory indagacji środowiskowej à propos prywatnych problemów, rzadko do takiej indagacji

namawiając, nasilając przeto ucieczkę w czeluście nieustannych wewnętrznych rozważań. Ta awersja do autentycznych kontaktów międzyludzkich jest szczególnie stymulowana przez portale społecznościowe, gdzie „znajomi” są elektronicznymi duchami, używającymi wytartych sformułowań, skrótowców i emotikonów, zawężających komunikację do treści daleko uboższej niż dyskusje pomiędzy brzdącami w przedszkolu. Ekscytacja „progresem”, wyrażonym wirtualnymi plusikami, elektronicznymi oklaskami rwącymi z aplikacji, ewentualnie sukcesem strawienia dwóch rozdziałów wadekumum, stwarza niebezpieczeństwo poczucia fikcyjnego zwycięstwa, prowadząc do przekonania o anihilacji danej zmory, gdy tymczasem niewyeksponowana zmora trwa, draży, niszczy, spacza, wpędza w depresję.

Jeżeli obawa o ośmieszenie się zniechęca do demonstracji asertywności w towarzystwie, dobry psychoterapeuta stanowi konstruktywniejsze rozwiązanie aniżeli wygrzebywanie z sieci ulotnych afirmacji (przynajmniej jest człowiekiem, a nie cybernetyczną zjawą). Niezależnie jednak od kunsztu psychologa, docelowym zadaniem zawsze będzie nieustraszonosc obnażenia osobistych sekretów przed gawiedzią - akt rozwiewający kularowe komentarze, budzący respekt, wynagradzający odświeżającym prysznicem przeróżnych refleksji, wzmagający kontrolę nad własnym postępowaniem, częstokroć rzucający kamień z serca. Oczywiście, istnieją granice otwartości, bowiem nikt nie obwieszcza intymnych wykoślawień - malutkich zбочzeń bądź słabostek *per se* idiotycznych, acz niekoniecznie szkodliwych („Wiecie co?! Lubię wachać swoje bąki!”; „No dobra! Wyznam już, a niech tam... Chyba zostało mi to z dzieciństwa, bo do dzisiaj zjadam wydlubane z nosa kozy... Nie mogę się powstrzymać, a poza tym mi smakują! Mniam, mniam!”).

*Summa summarum*, przewiewniejszy publiczny lufcik „Okna Johari” zapewnia rozdmuchanie stęchlizny po zeskorupiałych wypocinach mózgowych: bardziej rześką atmosferę, nowe widoki, szersze horyzonty. Na nieszczęście, wygodniej spojrzeć na jakże iluzoryczne krajobrazy przez główną szybę „Okna Johari” - szybę skrytości - zatem

poprzez pryzmat zakamuflowanych przed innymi informacji o sobie. Fasadowość zakłóca odbiór, wykrzywia scenerię i zacieśnia wyobraźnię do subiektywnych mniemań (lub dopasowuje ją do serwowanych taśmowo trendów). Druga główna szyba pozostaje zakryta nieprzezierną papą, zlepioną z poufnych poglądów przechodniów na temat człowieka, który próbuje coś wysledzić przez okno - jest to obszar ślepoty, okolica zupełnie nieznana obserwatorowi (aby ją dojrzeć, musiałby stanąć na paluszkach na parapecie i luknąć przez lufcik).

Warto zainstalować sobie duży lufcik...

Ale co można wykombinować doraźnie, w momentach krytycznych, kiedy koledzy śpią snem twardym, a psychologowie nie przyjmują? Komu się zwierzyć, kogo zaczepić o wskazówkę, na kogo ramieniu wypłakać swe żale?

Grzesio wydumał, że skoro goła *introspekcja* nie wymierzy dostatecznie zamaszystego kopa popędzającego do radykalnych przedsięwzięć, należy zastosować *ekstraspekcję*: zlustrować się z boku w w czymś imieniu, na przykład w imieniu Krzysia. Dosłownie: przemienić się w Krzysia rozpartego w sąsiednim fotelu, pociągającego łyśkacza, przemawiającego monotonnym głosem do rozsądku. Wgłębić się w rolę Krzysia uczciwie, absolutnie, całą duszą, bez stroniczych trików - ujrzeć siebie oczami przyjaciela.

Oto co powiedziałyby Krzysio w tej chwili:

Posłuchaj, czarnowidzu: ocknij się i przestań panikować. Siedzisz na tej werandzie jak na szpilkach, ładujesz organizm używkami, wytrzeszczasz gały, przebierasz kulasami - wyglądasz żałośniej niż narkoman.

Cóż cię obchodzą pokrętni politycy? Ja też nie mogę już ani patrzeć na te obmierzłe mordy, ani słuchać ich plugawych kłamstw. Toż to banda kryminalistów, która jakoś została dopuszczona do władzy. Nie

nasz kraj, nie nasz kłopot Grzesiu! Pooglądaj sobie raczej polskie seriale - wchłaniaj miły, rodzimy język, a nie to szczekanie i ciamkanie. Radziłbym tobie w ogóle porzucić czytanie prasy oraz wyłączyć radio, bo za mocno przeżywasz wiadomości.

Dostawcę gównianego drewna olej ciepłym moczem - to zwykły oszust. Pan Bóg mu wynagrodzi, nie martw się. Szkoda czasu i nerwów na cwaniaka, zaś strata finansowa niewielka. Jakoś sobie poradzisz: drwa podsuszysz, a potem rozpalisz takie ognicho, że ho, ho!

Sprawy urzędowe odbębnisz jutro w trymiga. Przecież w sortowaniu dokumentów czy pisaniu listów jesteś mistrzem nie lada - ze świeczką takiego szukać.

A dlaczego się czepiasz swojej miłej dziewczyny?! Siedzi na kanapie znudzona, bowiem jej facet tkwi jak kołek na ganku. Oczywiście, że w chałupie nic nie zrobiła, ponieważ ty już zapewne wszystko odwalisz za nią. Ja ciebie, Grześ, dobrze znam - zawsze śmigasz z kąta w kąt skutecznie kontrolując nad każdą duperelą, jabyś miał trzmiela w odbycie. Nie dziwota, że kobieta bumeluje. Jutro nie kiwnij małym palcem, to i stworzysz jej szansę na ugotowanie kolacji. Poza tym, co ona sobie myśli, widząc cię latającego w kółko ze spiętą fizjonomią? No istny kompulsywny wariat! Przepraszam, ale muszę zapytać: to ona jeszcze ma ochotę ciągnąć z tobą związek?! Ja spieprzyłbym już dawno, bo dostałbym kurwicy serca obserwując wiecznie desperującego, rozdygotanego, sponiewieranego natręctwami przypała.

Z rana idź na pływalnię - świat się nie zawali. Pozostałe kwestie odwalisz do popołudnia. Wieczorem odpocznij, a pisać na blogu zacznij pojutrze. Teraz przestań kopcić peta za petem, przenieś tyłek do pokoju, przytul dziewczynę i powiedz jej dokładnie to wszystko, co cię trapi w tej chwili. Nie jesteś przecież sam, gamoniu, więc nie miętoł po kryjomu smutków w sercu! Wymyj przedtem zęby, bo cuchniesz niczym zaśniedziały komin.

Powyższe wystąpienie w roli Krzysia pomogło tak skutecznie, iż Grzesio nierzadko powtarza ten sam manewr, czyli orędmie do siebie w czyimś imieniu, w chwilach popłochu lub zniechęcenia własną osobą. Co ciekawsze, metoda *ekstraspekcji* dopinguje do konsekwentnych wynurzeń w obecności innych (twarzą w twarz, telefonicznie lub poprzez Skype'a - nie na forach społecznościowych) - stanowi poniekąd trening przed konfrontacją osobistych problemów z realnymi ludźmi.

Gdy coś mu doskwiera, wówczas przepoczwarza się w kogoś znajomego, przechodzi na drugą stronę „Okna Johari”, spoziera na siebie, po czym słusznie prawi. Ma tę przewagę, że wszyściuteńko o sobie wie, toteż porada trafia w dziesiątkę. Innymi słowy, powiększa swój lufcik publiczny w „Oknie Johari” do rozmiarów ekranu kinowego.

Efektywniej jest rozgryzać swoje problemy z boku, a nie od środka...



Adam Ciesielski (ur. 1964) jest lekarzem, pracującym obecnie w Kapsztadzie, RPA. Egzystencja w izolacji od Polski nauczyła go ufaniu wewnętrznym instyktom oraz wiary w siebie. Dzieli się swoimi emigracyjnymi wrażeniami, doświadczeniami z tytułu wychowania syna poza granicami kraju, przygodami z lat młodości i swoistą filozofią życia na witrynie „Nierówna walka z naturą” - [GrzesioPolak.com](http://GrzesioPolak.com) - gdzie można poczytać satyryczno-filozoficzne teksty jego autorstwa.