

Agnieszka Tarnowska: W poszukiwaniu głębokiego czasu. Recenzja „Czterech tysięcy tygodni” Olivera Burkemana

Zwolnienie tempa ma okazać się w recepcie wystawianej przez Olivera Burkemana warunkiem możliwości odzyskania wolności i zrównoważonego rozwoju przepełnionej harmonią. Sposobem dojścia do niego jest także akceptacja własnych ograniczeń i czasu, jaki został nam dany, a którego ilość jest ograniczona i skończona – pisze Agnieszka Tarnowska w recenzji książki „Cztery tysiące tygodni” Olivera Burkemana.

I tak jak od aktora wymaga się, by nie tylko grał, ale by grał dobrze,

*tak i od każdego człowieka i całej ludzkości wymaga się nie tylko życia,
ale dobrego życia.*

Włodzimierz Sołowjow, Wykłady o Bogoczłowieczeństwie

Oliver Burkeman napisał swój filozoficzny poradnik o świadomym zarządzaniu otrzymanym w darze ograniczonym czasem życia w odpowiedzi na pandemiczny lockdown. W chwili gdy znany i przewidywalny rytm życia uległ zachwianiu i stopniowo zaczęliśmy dopuszczać myśl, iż nie będzie powrotu do normalności, bo to

normalność była problemem, czas stał się przedmiotem poddanym instrumentalizacji. Przyczyniły się do tego izolacja, niepewność, kultura indywidualizmu i przemieszanie życia zawodowego z prywatnym poprzez technologię. Burkeman po przepracowaniu tego doświadczenia zaprasza czytelników do refleksji nad dobrym życiem, zachęca do przekroczenia monadyczności, podzielenia się swoim czasem, przyznania do własnej nieistotności i ćwiczenia w cnotcie cierpliwości, czerpiąc z bogatej tradycji rozwoju duchowego i zachodniej myśli filozoficznej.

Godzina to teraz 45 minut (więc się pośpiesz)

Punktem wyjścia do podejmowanych w recenzowanej książce rozważań jest refleksja nad stosunkiem do czasu w kulturze zorientowanej na wydajność, nieustanną pracę i planowanie, by ów czas wykorzystać najlepiej jak to możliwe. Kategoria oceny „najlepiej wykorzystanego czasu” idzie tu w parze z maksymalizacją zysku i inwestycją w dane przedsięwzięcie. Burkeman krytykuje to podejście za nadmierne skoncentrowanie na celu i niemożność oddania się podejmowanej czynności w duchu ateliczności łagodzącej ograniczające horyzont spojrzenia skupienie li tylko na efektywności. Z tego powodu nieprzychylnym okiem spogląda na większość metod mających za zadanie poprawić wydajność pracy, jak np. Inbox Zero, gdyż paradoksalnie pociągają za sobą niemożliwie dużą ilość nawarstwiających się czynności do wykonania. Autor widzi w tym konsekwencje sprzęgnięcia reguł funkcjonowania kapitalizmu i ludzkiej psychiki, która wbrew przepowiedniom z eseju Johna Maynarda Keynsa z 1930 roku pt. „Ekonomiczne perspektywy dla naszych wnuków” nie jest w stanie ulec zaspokojeniu przy osiągnięciu poziomu zarobków umożliwiających realizację podstawowych potrzeb.

Człowiek ma skłonność do aspirowania ku coraz wyższemu poziomowi życia, by nie wypaść gorzej na tle otoczenia, zaś w nadmiarze pracy znajduje ukojenie i źródło satysfakcji. Warto przy tym mieć na uwadze, że opisane podejście nie pozostawia nas bez konsekwencji względem rzeczywistości, jaka nas otacza. Zachłanność i pożądlivość wydobywająca się z wnętrza człowieka dała o sobie znać z mocą, gdy trzeba mierzyć się z kryzysem klimatycznym (który bardzo zajmuje Autora i organizuje obywatelską stronę jego duszy) i niepohamowaną konsumpcją, która do niego doprowadziła. Wielowymiarowo ku podnoszonym tu wątkom zwracali się choćby Tomasz Stawiszyński w „Regułach na czas chaosu”, Natalia de Barbaro w „Czułej przewodnicze”, Olga Tokarczuk w „Czułym narratorze”, Bee Wilson w „Tak dziś jemy. Biografii jedzenia” (od której przenikliwego spojrzenia zaczerpnęłam podtytuł do tego akapitu w recenzji; ona zachęcający do skorzystania z siłowni w trakcie przerwy na lunch slogan dostrzegła na budynku korporacji w centrum Londynu) czy Anselm Grün OSB w „Drodze do siebie. Rekolekcjach benedyktyńskich w codzienności”.

Nie religia, ale duchowość, stanowi proponowaną odskocznnię od zwykłej codzienności i zarazem inspirację, ku penetrowaniu nowych obszarów swojego jestestwa, a nade wszystko umożliwia zejście w czas głęboki. Pod tym pojęciem Autor snuje opowieść o rytmach – dnia, tygodnia i pór roku, które umożliwiają dostrojenie się do porządku bezczasu i naturalnego wzrostu, porządku, w którym każda rzecz otrzymuje na swój wzrost tyle czasu, ile naprawdę potrzebuje (zupełnie jak u Koheleta). Porządku, w którym referencja do wieczności jako miejsca spełnienia, pozwala traktować życie doczesne jako li tylko chwilowy przedsięwzięcie, do którego nie należy się zbyt mocno przywiązywać. Jest oczywistością, iż nowoczesność zerwała z takim podejściem, gdyż natura jawiła się dla myślicieli takich jak Aleksander Pope czy Franciszek Bacon jako obszar, którym należy

zawładnąć, a horyzont transcendencji coraz częściej umykał powadze spojrzenia za sprawą deizmu i określonej koncepcji postępu. W czasach średniowiecza, gdy „nie było potrzeby, by traktować czas jako abstrakcyjne oddzielne zjawisko: doiło się krowy, kiedy wymagały dojenia i zbierało plon w okresie żniw, a każdy, kto spróbowałby podporządkować te czynności zewnętrznemu harmonogramowi – na przykład wydoić miesięczną porcję mleka jednego dnia albo spowodować, że żniwa wyrosną szybciej – byłby słusznie traktowany, jakby brakowało mu piątej klepki”[1]. Jako antidotum na abstraktyfikującą i odrywającą od ziemi nowoczesność Burkeman proponuje powrót do siebie i wgląd we własne wnętrze – w języku filozofii powiedzielibyśmy o poznaniu samego siebie, baczeniu na siebie, zaś w obszarze duchowości o trosce o duszę. Autorowi bliższa niż modlitwa jest sztuka medytacji (sympatia dla kultury Wschodu i technik wpływania na świadomość w buddyzmie jest zauważalnie wyższa, aniżeli propozycja by np. kolejne pory dnia oddzielać wspólnym spotkaniem na modlitwie Anioł Pański), choć i wobec niej nie pozostaje bezkrytyczny. Obawa przezierająca z kart książki zdaje się nawiązywać do poczynionej niegdyś przez Petera Sloterdijka uwagi o antropotechnikach, w myśl których człowiek za pomocą pewnych metod ma możliwość wytwarzania odpowiednich postaw i stylów życiowych, zdolnych ufundować projekt oświeceniowej reformy świadomości.

*Nie religia, ale duchowość,
stanowi proponowaną
odskocznnię od zwykłej
codziennosci*

Dostrzegam w tej książce jedno fundamentalne pęknięcie, będące jednocześnie osią, na której prowadzony jest wywód Autora, a

którego wspomnienie wydaje się istotne. Dotyczy ono nauki i konsekwencji trywializacji badań naukowych. Z jednej strony widzimy bardzo krytyczne zapatrywanie dziennikarza i redaktora poczytnych rubryk w angielskich gazetach względem kultury ciągłego udoskonalania samego siebie, pragmatycznej definicji prawdy, zwiększania wydajności pracy i osobliwie, bo wąsko pojmowanego samodoskonalenia. Burkeman opisuje siebie jako człowieka ewidentnie zmęczonego otaczającym go nadmiarem bodźców i sugestii płynących z mediów, który na dodatek w sklepach papierniczych zostawił zdecydowanie zbyt dużo pieniędzy, inwestując w droższe, więc na pewno lepsze i bardziej skłaniające do motywowania kalendarze, kolorowe karteczki i fancy pastelowe mazaki. Jakby chodziło właśnie o zewnętrzne przyrządy, którymi należy się otoczyć i które mają nam zapewnić dobrostan, a nie akt wolnego wyboru płynący z wnętrza, który jest zdolny wyprowadzić nas ku nowemu. Z drugiej strony jego perspektywa głęboko zanurzona jest w paradygmacie doświadczania siebie i świata, jaki przygotowuje nauka. Widać to już w tytule – owych „Czterech tysiącach tygodni” – tyle właśnie statystycznie trwa ziemskie bytowanie człowieka i w horyzoncie tego spojrzenia Autor prowadzi swoje rozważania w ramach dziedziny wybitnie przenikniętej duchem pragnienia optymalizacji życia, a więc zarządzania czasem. Ta dwoistość, czyli wyraźna już niechęć względem kultury życia osadzonej na czystej racjonalności, użyteczności, wydajności i pragmatyzmie przy jednoczesnej propozycji odpowiedzi na niej formułowanej z wnętrza systemu i przy zastosowaniu narzędzi przez tę kulturę powolutku wypracowywanych, określam właśnie jako pęknięcie i jednocześnie konsekwencję upadku w czas, by zacytować Heideggera, do którego odwołań w „Czterech tysiącach tygodni” nie brakuje. Jednym z przejawów tych narzędzi może być choćby detoks od mediów społecznościowych (w tym np. Twittera), na który odważył się Burkeman czy też próba wczucia się w rytmy dnia społeczności jaka nas otacza. Zastanawia mnie przy tym, czy wysiłki w tym duchu

podejmowane nie są jednak swoistą przyczynowością *causa sui* – próbą wyciągnięcia siebie samego z prawdziwego bagna za włosy niczym baron von Münchhausen?

Dla odpowiednio oddalonego obserwatora pewnym jest, iż nic od nas nie zależy

Przed wszystkim jednak książka ta w rekomendacjach opisywana jest jako lekka i filozoficzna (tak też było na

blogu Katarzyny Tusk, gdzie po raz pierwszy przeczytałam na jej temat krótką recenzję) i to chciałabym zaakcentować i podkreślić, mając na względzie łamy Teologii Politycznej. W toku rozważań znajdziemy nawiązania do miłujących mądrość myślicieli prowadzących swoje dociekania w temacie czasu i człowieczego bycia w świecie – stąd Seneka, Blaise Pascal, Henri Bergson, Martin Heidegger czy Costica Bradatan. Nie brak także inspiracji duchowością, nie religią właśnie, lecz duchowością chrześcijańską, judaistyczną i buddyjską.

Przewodnikami w tej dziedzinie stają się mniszka Pemy Chödrön i franciszkański zakonnik, ksiądz katolicki Richard Rohr. Pomostem łączącym samorozwojowe techniki i duchowość staje się temat odpoczynku – przypomnienie jego prawdziwej i unikalnej wartości, o której pouczał Arystoteles w „Etyce nikomachejskiej” czy szabatowa tradycja ortodoksyjnego judaizmu, której piękny wyraz literacki dał Abraham Joshua Heschel. Odpoczynek nie będący lenistwem, ale momentem uczłowieczającym, umożliwiającym powrót do siebie poprzez zerwanie więzów łączących z czasem i przestrzenią w ciągu jednego dnia tygodnia, by wejść w kontakt z czasem głębokim. Słowo należy się przy tym także teologii. Źródła nadmiernego akcentu kładzionego na aktywizm i ludzkie wysiłki upatruje Burkeman we wciąż tłącym się w świadomości przekonaniu o związku między zasługami

(bez wspomnienia o wierze i łasce, Ef 2,8-9) a życiem wiecznym, na co zwracał również uwagę w swej niedawno wydanej Tyranii merytokracji Michael J. Sandel – w tle pojawia się kalwińska teoria predestynacji mająca swe korzenie w herezji mnicha Pelagiusza. Choć żyjemy w czasach głębokiej sekularyzacji i laicyzacji społeczeństw, dla których symbole i język religii stał się w ogólności niezrozumiałym spadkiem z zamierzchłej przeszłości, to nie ulega wątpliwości, iż wrażliwość zwrócona na to, co sakralne, pozostała. Ze smutkiem trzeba jednak przyznać, że idzie ona wespół z mentalnością bliską kulturze pogańskiej, która miała w zwyczaju oddawać hołd wytworom własnych rąk, a w konsekwencji popadać w bałwochwalstwo. O relacji między kapitalistyczną gospodarką i pracoholizmem, a popadaniem w ten zniewalający obłęd przejmująco pisał w tonie przestrogi w XX wieku, filozof i psychiatra Erich Fromm.

Po-wolność

Zwolnienie tempa ma okazać się w recepcie wystawianej przez Olivera Burkemana warunkiem możliwości odzyskania wolności i zrównoważonego rozwoju przepełnionego harmonią. Sposobem dojścia do niego jest także akceptacja własnych ograniczeń i czasu, jaki został nam dany, a którego ilość jest ograniczona i skończona. To z tego powodu popaść można w marazm, gdy kolejne poranki w weekendy lub czas mający być przeznaczonym na pracę i obowiązki, poświęcany jest na pozbawione wartości scrollowanie walla (którego mechanizm aktywuje w mózgu ten sam obszar, który odpowiedzialny jest za uzależnienie od hazardu). Z drugiej strony istnieje możliwość ulegnięcia woluntarystycznemu aktywizmowi na skutek uprzedmiotowienia czasu, poddania go zewnętrznym harmonogramom i wpływowi urządzeń elektronicznych, które, cytując H. G. Frankfurta,

sabotują naszą zdolność do „chcenia tego, co chcemy chcieć”. Słowem, zaślepiają naszą wolę. Potrzebę zwrócenia uwagi na spowolnienie tempa życia wywołał u Autora niepokojąco brzmiący syndrom dogłębnego wypalenia obserwowany w najmłodszym pokoleniu wychowywanym na idealne maszynki mające posłusznie wykonywać zadania, przejawiający się fundamentalnym brakiem sił do wykonania najprostszyc czynności porządkujących dzień, zachowania nerwicowe, popadanie w pułapkę wygody i wybieranie najprostszyc rozwiązań, rosnąca nieumiejętność skupienia uwagi i koncentracji, z którą Burkeman proponuje zawałczyć w niezwykle ciekawy sposób (wypróbowane). Za historyczką sztuki z Harvardu, Jennifer Roberts, zaprasza na seans nieprzerwanego wpatrywania się w jeden, dowolnie wybrany obraz lub inny obiekt przez trzy godziny pozwalający na skupienie uwagi i dopuszczenie do siebie wszystkich uczuć pojawiających się w trwaniu w tym czasie uważnej obecności. Jak pisze po tym doświadczeniu Autor „Czterech tysięcy tygodni”, „Nagrodą za rezygnację z fantazji o kontrolowaniu tempa rzeczywistości jest osiągnięcie, nareszcie, rzeczywistego poczucia kontaktu z rzeczywistością.”[2].

Jesteś nicością, możesz się wyluzować

Dla odpowiednio oddalonego obserwatora pewnym jest, iż nic od nas nie zależy. To niezwykle uwalniająca myśl umożliwiająca terapię poczuciem kosmicznej nieistotności, do której w końcowych partiach tekstu książki zaprasza nas Autor. I choć mogłoby się wydawać, że jest to kolejna wersja mało ambitnego i wyrafinowanego intelektualnie nihilizmu, to w gruncie rzeczy okazuje się wybitnym dowartościowaniem faktycznej rangi i możliwości człowieka, odzierając ze złudzeń co do powodzenia każdego działania podszytego „wolą

mocy”. Intuicja Burkemana wydaje się być przy tym zbieżna z rozważaniami m.in. Mistrza Eckharta. W tym sposobie myślenia i działania idzie przede wszystkim o zdanie sobie sprawy z własnej niewielkości, ogołocenie z fałszywych wyobrażeń, nieracjonalnych, wyżyłowanych oczekiwań i namiętności na drodze apatheia. Nie jest to zachęta do porzucenia odpowiedzialności za siebie, otaczający świat i jego przyszłość, lecz dowartościowanie prostoty, która pozwala być.

Agnieszka Weronika Tarnowska

[1] O. Burkeman, *Cztery tysiące tygodni*, tłum. M. Józwiak, Insignis, Kraków 2022, s. 32.[2] Tamże, s. 210.

Bibliografia:

Burkeman O., *Cztery tysiące tygodni*, tłum. M. Józwiak, Insignis, Kraków 2022.

Caruso G., Dennett D., *Wolna wola. Czy jesteśmy odpowiedzialni za nasze czyny?*, tłum. Ł. Kurek, Copernicus Center Press, Kraków 2022.

de Barbaro N., *Czuła przewodniczka. Kobięca droga do siebie*, Agora, Warszawa 2021.

Frankfurt H. G., *Dlaczego kochamy?*, tłum. M. Chyb, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2017.

Fromm E., *O miłości do życia*, tłum. W. Dudek, E. Kireszura, Vis-à-Vis/Etiuda, Kraków 2018.

Grün A., *Droga do siebie. Rekolekcje benedyktyńskie w codzienności*, tłum. Wydawnictwo WAM, Kraków

Halik T., *Przebudzenie aniołów. Kazania o bliskości Boga w niespokojnych czasach*, tłum. T. Maćkowiak, Wydawnictwo WAM, Kraków 2022.

Heschel A. J., *Szabat i jego znaczenie dla współczesnego człowieka*, tłum. H. Halkowski, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2015.

Jan Paweł II, *Encyklika Dominum et Vivificantem*, 18 maja 1986.

Kant I., *Krytyka czystego rozumu*, tłum. R. Ingarden, PWN, Warszawa 1986.

Kreeft P., *Powrót do cnót. Mądrość tradycyjnej moralności na czasy moralnego zamętu*, tłum. M. Sobolewska, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 2016.

MacIntyre A., *Zależne zwierzęta rozumne. Dlaczego ludzie potrzebują cnót?*, tłum. W. Szymański, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2021.

Mikołajczyk M., *Jestem dość*, Muza Warszawska Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2022.

Miłosz Cz., *Zniewolony umysł*, tłum. W. Bolecki, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009.

Piórkowski D. SJ, *Modlitwa. Poradnik dla tych, którzy (nie) lubią się modlić*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2020.

Porosło K., *Homilia: Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki - Pełnia czasu* (2023-01-01).

Ratzinger J., *Modlitwa Jezusa. Katechezy papieskie*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2022.

Sandel M.J., *Tyrania merytokracji. Co się stało z dobrem wspólnym?*, tłum. B. Sałbut, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.

Sołowjow W., *Wykłady o Bogoczłowieczeństwie*, tłum. J. Dobieszewski, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2011.

Stawiszyński T., *Reguły na czas chaosu*, Znak literanova, Kraków 2022.

Szaffer G., *Pokonałem nerwicę. Historia mojego zmagania*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2019.

Tischner J., *Książka na manowcach*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2007.

Walzer M., *Moralne maksimum, moralne minimum*, tłum. J. Erbel,
Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2012.