

**RUSSELL
BRAND**

REGENERACJA

D

RUSSELL BRAND

REGENERACJA

D

DROGA DO WOLNOŚCI

Przekład: Joanna Możdżeń Marcinkowska

 **KROKI**
WYDAWNICTWO

Copyright © Russell Brand 2017
All rights reserved.

First published 2017 by Bluebird an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo KROKI - VISTA Sp. z o.o.

II tłumacz: **Aleksandra Radka**
Konsultacje językowe: **Joanna Słupek**
Redakcja: **Dariusz Wróblewski**
Korekta: **Maciej Kotuła**
Przygotowanie okładki, skład: **Wydawnictwo Biały Wiatr**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich

ISBN 978-83-946041-6-5

Wydrukowano i oprawiono w Polsce

Książka wydana we współpracy z Wydawnictwem Biały Wiatr.

Sprzedaż prowadzi:

Wydawnictwo KROKI
ul. Krośnieńska 17/2L, 35-505 Rzeszów
Tel. 506 810 866
czytam@kroki.com.pl

Wydawnictwo Biały Wiatr
ul. Baczyńskiego 6, 35-210 Rzeszów
www.bialywiatr.com
sprzedaz@bialywiatr.pl

www.russellbrand.pl

Rzeszów 2018 • Wydanie I

www.kroki.com.pl

*Dla Laury Kate Brand,
za to, że przyprowadziła mnie z powrotem do domu.*

Spis treści

Podziękowania *9*

Wstęp *13*

Dwanaście Kroków *25*

1.

Jesteś trochę pierdolnięty? *35*

2.

Mógłbyś nie być tak pierdolnięty?
Czy to w ogóle możliwe? *55*

3.

Czy dasz radę sam wygrzebać się
ze swojego popierdolenia? *71*

4.

Spisz wszystkie rzeczy, które cię wkurwiają lub kiedykolwiek wkurwiły.
Nie kłam i niczego nie pomijaj. *87*

5.

Opowiedz szczerze komuś zaufanemu,
jaki jesteś pierdolnięty. *107*

6.

Świetnie! To odsłoniło bardzo wiele popierdolonych wzorców.
Chcesz się od nich uwolnić? Serio? *127*

7.

Czy chcesz żyć w nowy sposób, gdzie nie wszystko kręci się wokół ciebie
i twojej popierdolonej przeszłości?
No cóż, musisz tego chcieć... *147*

8.

Przygotuj się, żeby przeprosić wszystkich dotkniętych
przez twoje popierdolenie. *167*

9.

A teraz przeproś. Albo nie przepraszaj,
jeśli to miałyby pogorszyć sytuację. *181*

10.

Uważaj na pierdolnięte myśli i zachowania.
Zauważaj, kiedy się pojawiają. *209*

11.

Pozostań w kontakcie ze swoim nowym punktem widzenia. *229*

12.

Patrz na życie w mniej egoistyczny sposób.
Bądź miły dla wszystkich, pomagaj ludziom,
jeśli tylko możesz. *255*

13.

Od: Rodzenie *291*

Wnioski *307*

Program *317*

Adresy i kontakty *334*

Literatura *335*

Podziękowania

Po pierwsze dziękuję Billowi W, założycielowi programu 12 Kroków... pijakowi, szaleńcowi i prorokowi, który wykazał się prawdziwą zdolnością przewidywania i skromnością, tak żeby uczynić ten program czymś „anonimowym”. Jakimś sposobem jemu i jego współpracownikom udało się wygrać z własnym *diabelskim ego* i stworzyć ten fenomenalny 12 stopniowy proces.

Dziękuję wszystkim narkomanom i alkoholikom, którzy pomogli mi pokonać moje własne uzależnienia. Było ich zbyt wielu, żeby przytoczyć nazwiska każdego z osobna... zbyt wielu, żeby ich dobrze zapamiętać... ale wszystkim jestem dłużny i z wszystkimi na zawsze czuję się połączony.

Zacznę od jedyne go w swoim rodzaju, wspaniałego Chipa Somersa... nie zominając o innych wielkich i silnych duszach... prowokatorach po przejściach, subtelnych i jednocześnie ostrych krytykach, pierwotnych i dzikich mędrkach. Wymienię tylko kilka imion: Alfie, James, Sadie, Sandy B... każde z nich jest przestrzenią wypełnioną codzienną, boską inspiracją i elokwencją.

Noreen Oliver, anioł ubrany w Chanel, z małym scyzorykiem schowanym w kieszeni.

Peggy, osiemdziesięcioletnia gangsterka, rozlewająca miłość jak biber. Monica – asystentka Peggy i wszyscy w *Friendly House*.

Moi „środowi” przyjaciele - Deano, wujek Rod, Richard, Mark, Simon, Brian, Will, Steve, Rick, Sam, Leon, Vernon, Jeff, Jake, Damo... i oczywiście Nik.

Moi kumple, podążający wraz ze mną tą samą ścieżką - Sy, wiecznie obrażony „Siddha”, Jeff, James, Perry.

Jason, drogi przyjaciel i brat, ale „tylko z tego świata...”.

Mój cichy, tajemniczy współnik – dziękuję za to, że pozwalasz mi kierować, podczas gdy ty siedzisz obok i za to, że nie wybuchasz zbyt często. Dzięki za podania z prawej i piłki do Andy’ego Carolli.

Bobby Roth, drogi bracie, który jesteś już dużo dalej na tej transcendentnej ścieżce, dziękuję.

Radhanath Swami, za wyciągnięcie mnie z niezłego bagna. Hare Krysna.

Jimmy M – dziękuję za mentoring, klasyczną mądrość płynącą przez *Goodison Park*. Za intensywny stan łaski, „oświecone skupianie się na sobie”, wciąż cię cytuję i doceniam. Dziękuję.

Meredith i Wainwright Churchillowie – *Uwielbiam was oboje... Roshis, Mądrość na główce szpilki*.

Tim M, pełen współczucia zabójca, kompilator i twórca struktury materiałów zawartych w tej książce, szczególnie kart ćwiczeń i formuł od 4 do 10 Kroku.

Herb K. za książkę *Twelve Steps to Spiritual Awakening* (12 Kroków do duchowego przebudzenia).

Patrick Carnes.

Wszyscy zboczeńcy i malkontenci, z którymi dzieliłem moją terapię.

Wszyscy doradcy i psychiatrzy. Jackie. Sam. Tony. Travis.

Dziękuję wszystkim redaktorom i współpracownikom, którzy pomagali mi na mojej drodze pisarza. Ben Dunn, Byngo, Fran, Martino Sclavi, John Rogers.

Gareth Roy – tygrys schowany za obiektywem, który zawsze bardzo delikatnie udziela mi wskazówek.

Jengo.

Nicola Schuller, Sharon Smith, moje drogie siostry.

Karl Theobald, za udział w tworzeniu mojego światopoglądu. *Bohater. Klasy. Pracującej.*

Matt Morgan, za prowokację i podszczypywanie.

Gee, za noce „Jedi”.

Adam Venit, wielki agent Hollywood z bardzo *nie-hollywoodzkim* sercem. Zawsze stuprocentowo prawdziwy, nawet kiedy ja daję od siebie tylko 10 procent.

Simon, Jessica i wszyscy z WME.

Mój nowy zespół kierowniczy: Hannah Chambers, która używa „tego palca” i „pierdol się” jako metod negocjacji. Charlie, Katy, Sophie, George. Dzięki.

Bev James, za jego oddanie, wydajność i autentyczność. Dziękuję, że pracowałeś nad tą książką z tak wielką wiarą.

Wszystkim z „Pan Macmillan”, Jodie i Hockley i jeszcze Gillian z cytadeli „Flat Iron”.

Dziękuję też drogiej Carol A, która zaczęła jako kandydatka wystawiona do prowadzenia negocjacji z innym wydawcą, ale dzięki swojej wyjątkowej nieustępliwości, pełnej kobiecej pasji, stała się moją partnerką w tworzeniu tej książki. Twoja subtelna siła, to dokładnie to, czego potrzebuje dzisiejszy świat. Dziękuję.

Wstęp

Otoczeni połyskującą cytadelą bezkresnych ekranów, żyjemy poza sobą. W dzisiejszych czasach budzimy się i natychmiast bezwiednie sięgamy po telefon. Światło z ekranu komórki dociera do nas szybciej, niż światło budzącego się dnia, a tytuły różnych nagłówek zaczynają bombardować nasze umysły, zanim choć na chwilę pojawi się w nich świadomość jednego niezmiennego faktu... że pewnego dnia po prostu umrzemy.

Zarówno ty, jak i twoje dzieci, wszyscy, których kochasz pędzą w tym samym kierunku... na cmentarz. Wiem, że to wiesz. Wszyscy to wiemy, ale skoro ten fakt nie otrzymuje zbyt wielu „lajków” na Facebooku, traktujemy go raczej z przymrużeniem oka, wypełniając nasze dni tymczasowymi rozwiązaniami, które tylko na chwilę poprawią nam nastrój. Jakaś kawa tu, zakup na eBay’u tam, samotna masturbacja lub kolejny bezsensowny flirt. Przebłyśki pustych przyjemności jak szwy na zwłokach, żeby tylko jakoś przetrwać, żeby tylko się nie rozpaść. Prawdopodobnie jesteś zbyt inteligentny, *żeby szukać wytchnienia w Bogu*, albo sięgnąć po jakąś zakurzoną książkę, gdzie poezja, aż trzeszczy odrazą do kobiet, gejów czy kogoś tam. Może gdyby fizyka kwantowa odkryła jakąś siłę, sieć czy strunę, albo coś, co sprowadza tajemnice życia i śmierci do czegoś stałego czy mierzalnego, przez chwilę zastanowiłbyś się nad sobą, ale do tego czasu nie pozostaje ci nic innego, prócz pustego grobu i płyty nagrobnej przygotowanej do wykucia na niej twojego imienia... kiedyś tam. W takiej sytuacji, nikt nie będzie cię obwinał za to, że wciąż siedzisz na karuzeli destrukcyjnych związków czy pracy, która nie daje spełnienia, kręcąc się w kółko, bez chwili wytchnienia, ciągle w ruchu, bez choćby odrobiny autorefleksji. Ani na moment nie wracając do domu. Do swojego wnętrza.

Ponieważ otrzymałem „dar desperacji” i ponieważ spierdoliłem swoje życie w spektakularny sposób, nie miałem innego wyboru, jak szukać pomocy i rzeczywiście z niej skorzystać. Czując ulgę uwolnienia od bardziej oczywistych manifestacji moich nieustających popędów i ape-

tytów, wreszcie zagłębiłem się w siebie. Robiąc kilka kroków wstecz, jak służący, który podąża za swoją Królową, zagłębiłem się w siebie ponownie, wiedząc, że choć jestem wolny od bardziej śmiertelnych uzależnień, wciąż zniewalają mnie te mniej oczywiste i zarazem cholernie niewygodne nałogi.

Wierzę, że 12 Kroków i filozofia, która za nimi stoi, a którą przybliżyć ci na kartach tej książki, oferuje odpowiedź na niezadowolenie i brak satysfakcji z faktu, że żyjesz... i że umrzesz. Ty również możesz podążać tą drogą, jeśli tylko masz jaja, żeby popracować nad sobą. Bo rzeczywiście wymaga to sporo pracy i konfrontowania się z różnymi niewygodnymi prawdami na swój temat. Jednakże efekt będzie satysfakcjonujący – odrodzisz się na nowo. Powiedz szczerze, czy kiedykolwiek usiadłeś i spisałeś wszystkie rzeczy, które cię wkurzają, począwszy od bijatyk z dzieciństwa, wściekłości na ojca, złości na rząd, korki, globalne ocieplenie, rasizm lub może na Apple za to, że ciągle zmieniają ładowarki? Kiedy planujesz stać się tym człowiekiem, którym pisane jest ci być? Kiedy planujesz „odzyskać” połączenie ze swoją drogą i swoją misją? Na wakacjach? Kiedy dzieci pójdą na studia? A może kiedy dostaniesz podwyżkę? A tymczasem... tik-tak, tik-tak. Czas leci, a dłuto i pusta płyta nagrobna czekają.

Nie piszę tej książki, dlatego, że uważam się za lepszego od ciebie. Ja wiem, że jestem gorszy. Rzuciło mną w życiu i dusiło jak w spażmach, byłem kierowany nieświadomymi popędami, nieudolnie i tylko tymczasowo naprawiając męczące mnie kwestie. Bardziej ekstremalne nałogi łatwo i wygodnie da się zaobserwować, ale te mniej widoczne uzależnienia bywają równie bolesne. Może nawet są gorsze od tych widocznych gołym okiem. Dzieje się tak dlatego, ponieważ po prostu przyzwyczajamy się do życia w bólu i nie zauważamy pewnej pięknej prawdy – istnieje pozytywne rozwiązanie dla każdej sytuacji.

Przyzwyczajamy się do naszego nieszczęścia – domu bez miłości, pracy, która nie daje spełnienia, pustych przyjaźni i coraz większego osamotnienia. Program 12 Kroków, który uratował mi życie, zmieni życie każdego, kto naprawdę się do niego przyłoży. Widziałem, jak pomógł ludziom z najróżniejszymi uzależnieniami: narkotyki, seks, związki, jedzenie, praca, palenie, alkohol, technologia, pornografia, patologiczne kolekcjonerstwo, hazard itd. Instynkt i wzorzec, który stoi za każdym kompulsywnym zachowaniem jest uniwersalny. To próba uleczenia poczucia oddzielenia, alienacji i rozpacz, ponieważ problem uzależnień jest tak naprawdę problemem „bycia człowiekiem” w środowisku, które nie jest zbyt dobrze wyposażone do tego, żeby ludzie mierzyli się z wyzwaniami, przed którymi stają. Stąd temat uzależnień jest bliski nam wszystkim.

Ci z nas, którzy urodzili się z wyraźnym, wręcz rażącym uzależnieniem od pewnych substancji, w wielu aspektach są wręcz szczęśliwcami. My, alkoholicy i ćpuni zminimalizowaliśmy całą tę tajemniczość do dwóch cykli – głodu i spełnienia. Nasz wzorzec jest znacznie łatwiejszy do zauważenia. Dlatego też, w połączeniu z zaangażowaniem i odpowiednią pomocą, dużo prościej go rozwiązać. Jeśli jednak twój schemat zdaje się być ekwiwalentem wzorca długoterminowego uzależnienia, a nie „szybkiego wyskoku”, może ci zająć całe wieki, dojście do tego, co tak naprawdę jest problemem. Jeśli jesteś uzależniony od toksycznych związków, śmieciowego jedzenia, znieważających cię szefów, konfliktów czy pornografii, może ci zająć całe życie szukanie przyczyny problemu, a tak się składa, że to „całe życie”, to jedyne co masz. Ta książka nie jest więc tylko o ekstremistach i świrach takich jak ja. Nie... ta książka jest o TOBIE.

Czy masz czasem wrażenie, że czegoś ci w życiu brakuje? Uczucie rozpierające gdzieś w brzuchu, że nie jesteś wystarczająco dobry? Gdybyś wyliczał poszczególne czynności, od jedzenia *Twix'a*, po kupowanie

butów, palenie jointa albo zdobywanie świetnej pracy.. czy cokolwiek z tych rzeczy sprawi, że poczujesz się lepiej? Jeśli tak myślisz, wcale mnie to nie dziwi, bo uważam, że żyjemy w epoce uzależnień, gdzie uzależniające myślenie stało się prawie całkowicie pochłaniające. To znak naszych czasów. Konsumpcjonizm jest zarówno bodźcem, jak i reakcją na niego. Właśnie to stało się wyznacznikiem naszego życia. Już sam pomysł, że możesz naprawić swoje życie poprzez realizowanie prymitywnych celów materialnych – czy to zdobywanie idealnego związku, idealnej pracy, pięknego berberyjskiego dywanu albo dawki hery.. już samo to ograniczone myślenie, „jak tylko kupię X, Y, Z, poczuje się lepiej”, jest być może dość logiczne.. ale równocześnie całkowicie błędne.

Uzależnienie pojawia się wtedy, kiedy naturalne biologiczne popędy, jak na przykład potrzeba jedzenia, seks, odpoczynek czy prestiż, stają się naszym priorytetem do tego stopnia, że doprowadzają do destrukcji. Kultura, w której żyjemy, powoduje jeszcze większe nasilenie tego zjawiska, bo przecież to jest cholernie dobry chwyt marketingowy, żeby sprzedawać batoniki Mars albo samochody Toyoty. Na mojej własnej drodze dość mocno naznaczonej krzykliwymi uzależnieniami, każde takie dążenie było aktem swoistej wiary, że właśnie takie działanie rozwiąże mój problem. Na łamach tej książki, omówimy, a właściwie to ja będę głównie gadał, jak można przezwyciężyć nasze destrukcyjne i jakże męczące przyzwyczajenia... jak można uwolnić się od despotycznego myślenia, oraz jak się wydostać z tego niewidzialnego więzienia uzależnień i cieszyć wolnością w każdym momencie naszego życia.

Co sprawia, że jestem kimś kompetentnym do podjęcia się takiego zadania?

Zadania, które mogłoby zostać zdefiniowane jako „osiągnięcie równowagi”, „spokój umysłu”, „osobiste spełnienie”... albo idźmy dalej,

„oświecenie”, „nirvana” czy „świadomość Chrystusowa”? Moje kwalifikacje z pewnością nie wzięły się z osobistych pobudek, ani tym bardziej z tych, wymienionych wyżej wyniosłych, etycznych wyżyn. Mój autorytet nie jest autorytetem jakiegoś mędrca ze skwaszoną miną, siedzącego na szczycie góry oświecenia. Ten poradnik nie pochodzi ze szczytu góry, ale z gówna. Bycie człowiekiem jest mi bardzo bliskie. Wszyscy razem siedzimy w tym samym bagnie po uszy. Moje kwalifikacje biorą się stąd, że jestem, bardziej niż przeciętny człowiek, sterowany uzależnieniami, narcyzmem, pożądaniem i potrzebą władzy oraz uznania. Każda przyjemnostka, której doświadczyłem na swojej drodze, począwszy od mojej kołyski w Grays, po szeszlone w Hollywood, była naznaczona gorzałą, pieprzeniem, ćpaniem, paleniem i czymkolwiek się dało.

I po co to wszystko? I tak kiedyś skończę jako nic więcej, tylko marny proch.

Czy zdarza ci się czasem zastanawiać, czy tak naprawdę masz wybór lub prawo do bycia szczęśliwym? Ten kłębiący się pusty marsz, rodem z życia w metropolii, wydaje się terkoczącym potwierdzeniem faktu, że radość nie jest tu opcją. Ruchome schody jak taśmociągi prowadzą nas do masowego grobu, a ulice są szare jak spaceriak za wysokim murem. Dzięki Bogu, nie trafiłem (jeszcze!!) do więzienia, ale kiedy myślę o poziomach kategoryzacji więźniów, od tych najgorszych, do mniej „złych”, zastanawiam się nad wolnością w ogóle. Najgorszą kategorią wydaje się bycie zamkniętym w izolatce jako więzień kategorii A, z maksymalną więzienną ochroną. Mniej okropna jest ograniczona wolność kategorii B i C, z możliwością pracy w kuchni czy bibliotece (jeśli można wierzyć *Skazanym na Shawshank*). No i jest jeszcze bardziej otwarty rodzaj więzienia, gdzie skazańcy mogą, na przykład, pojechać na rowerach do miasta na parę godzin. Jak daleko od tej więziennej „skali wolności”, leży życie jakiegokolwiek mężczyzny czy ko-

biety mieszkających w ponurym mieszkaniu, uwięzionych przez narkotyki czy wiążących koniec z końcem jedynie dzięki zasiłkom... albo jak daleko są ci, wykonujący pracę, której nienawidzą... albo dzieci w szkole... wszyscy oni żyją z flakami powykręcanyymi z niepokoju.

Jeśli jesteś uzależniony od toksycznych związków, śmieciowego jedzenia, znieważających cię szefów, konfliktów czy pornografii, może ci zająć całe życie szukanie przyczyny problemu, a tak się składa, że to „całe życie” to jedyne co masz. Ta książka nie jest więc tylko o ekstremistach i świrach takich jak ja. Nie... ta książka jest o TOBIE.

A moje życie? Albo twoje? Nie twierdzę, że znienawidzona praca w Londynie, jest gorsza od bycia więźniem typu C, który korzysta z chwili większej swobody, mogąc pójść na warsztat na temat tego, jak korzystać z klucza do nakrętek. Chcę tylko powiedzieć, że wszyscy żyjemy w więzieniach, tylko różniących się kategoriami.

Możesz już teraz chwycić za kapelusz i przygotować swój pistolet cynizmu, ponieważ za chwilę nawiążę do niedawnego doświadczenia w moim usłanym różami życiu, które sprawiło, że poczułem się jak więzień pierwszej kategorii.

W trakcie swojej trasy po Australii, podróżowałem z przywilejem zwanym „brak dostępu do świeżego powietrza” – najpierw samolot, potem samochód, żeby na końcu wylądować w hotelowym pokoju. Właśnie wtedy dopadło mnie od wewnątrz uderzenie palącego pragnienia ucieczki na świeże powietrze... uderzenie, którego nie mogłem zignorować. Przyjechałem do Brisbane do strzelistego i dość pretensjonalnego hotelu, zostałem natychmiast zaprowadzony do pokoju, który wręcz

uderzył mnie znakomitym komfortem, jednak gdy drzwi zamknęły się za perfekcyjnie uprzejmym pokojowym i kiedy zostałem sam... wiecie, nie mogłem otworzyć okien, bo to ten rodzaj wysokich hoteli „drapaczy chmur”, gdzie otwieranie okien robi się niebezpieczne.. przypuszczalnie z powodu potencjalnych samobójstw. Nie masz tam dostępu do świeżego powietrza, a to którym oddychasz jest jak produkt naszej rozrzutnej epoki – opakowane i skrupulatnie przetworzone.

Mam nadzieję, że nie kreuję się na przesadnego historyka, ale poczułem się tam jak w pułapce, z której nie mogę się wydostać, żeby choć na chwilę pobyc blisko z naturą, zobaczyć niebo czy pooddychać świeżym powietrzem. Tak po ludzku. Nagle niespodziewanie poczułem impuls, że muszę walczyć o dostęp do naturalnych warunków życia... w tym szokującym momencie poczułem siłę grawitacji i błyskawicznej podróży do czasów ludów zbieracko–łowickich, do kogoś, na kogo się poluje. Nic dziwnego, że ludzie tak bardzo pragną animalizmu i prymitywnych podniet. Nic dziwnego, że uprawiają seks w miejscach publicznych, gdzieś w samochodach z zaparowanymi szybami, obściskując się z nieznajomymi, żeby tylko doświadczyć przenikającej ulgi orgazmu. Nic dziwnego, że sięgają po pornografię, garbiąc się nad laptopem, z trudem łapiąc powietrze, poważni i sumienni, jak gorliwy urzędnik pochylający się nad męczącym zadaniem. Sam nie jestem wolny od tego uzależnienia. Kiedy jest już po wszystkim, zazwyczaj wybucham śmiechem. Jak tylko biologiczny cel zostanie osiągnięty, mamiący urok całego zdarzenia znika jak bańka mydlana. Patrząc na siebie i czasami na głos pytam – *O co ci właściwie chodziło?* Jestem jak jakiś „kokainowiec” powracający do świadomości. Spoglądam na siebie i pytam – *Czy to naprawdę najlepszy sposób, żeby poprawić ci samopoczucie? A teraz weź chusteczki i Biblię.*

Co właściwie robimy, kiedy się masturbujemy? Albo kiedy bezmyślnie połykamy jedzenie lub wlewamy w siebie kolejne drinki? Komu to właściwie służy? Jaki jest tego cel?