

MICHAŁ
SOŁODUCHO

JAK
SPIERDOLIĆ
SOBIE
ŻYCIE



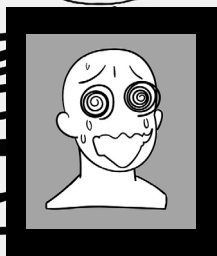
**MICHAŁ
SOŁODUCHO**

**JAK
SPIERDOLIĆ
SOBIE
ŻYCIE**

[Kup książkę](#)



**MICHAŁ
SOŁODUCHO**



**JAK
SPIERDOLIĆ
SOBIE
ŻYCIE**

Redakcja: Dominika Jamroga

Projekt graficzny i skład książki oraz okładki, I korekta:

Kachna Kraśnianka-Sołtys / Krainy L...

II korekta: Dominika Jamroga

Copyright © Michał Sołoducho

Wszelkie prawa zastrzeżone

Katowice 2022

Wydanie I

ISBN: 978-83-67610-01-8



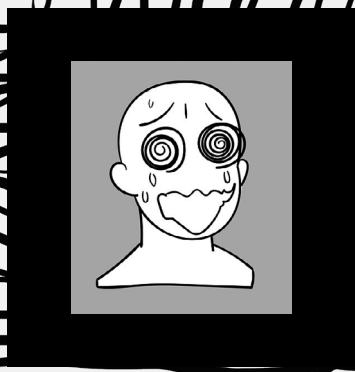
Dziękuję samemu sobie,
że miałem dość motywacji,
aby napisać tak absurdalną książkę

[Kup książkę](#)



Każdej stronie tej książki przyświeca idea zawarta w wierszu
nieznanego autora.

Życie to istny dar od matki natury,
uwielbiam codzienność bez zbędnej kultury.
Brak atutów i zalet nie przeszkadza mi wcale,
myślę tak zawsze, gdy się nawalę.
Nie mogę już patrzeć na tych, co gonią za sukcesem,
czy nikt im w dzieciństwie nie mówił – przegrasz z kretesem?
Powiedz, po co tak biegniesz, gonisz za celem?
Czy nie byłoby prościej zostać menelem?
Spytasz, jaka w tym frajda, w życiu menela?
Pojmiesz to, gdy poznasz granice portfela.
Zrzućnować życie nie tak prosto jest wcale,
czasami łatwiej wdepnąć w sukces, co Cię przeobrazi na stałe.



WSTĘP





Na samym początku chciałbym Ci pogratulować odwagi, ponieważ książka, którą trzymasz w rękach bądź oglądasz na ekranie monitora, nie będzie przyjemną w odbiorze lekturą, do której chciałbyś wracać za każdym razem, kiedy znów przypomnisz sobie, że życie jest do dupy. Nie należy ona także do kanonu lektur przyjaznych czytelnikowi, ani w ogóle do żadnego kanonu, jak również – zasadniczo – nie można by nazwać jej książką, gdyby nie fakt, że wpasowuje się w aktualne kryteria definicji ze słownika języka polskiego. Podejrzewam jednak, że nie tylko brawurowa postawa sprawiła, że dane jest nam spotkać się w tym momencie. Zapewne słyszałeś, że czytanie książki to swego rodzaju spotkanie czytelnika z autorem. Jest w tym sporo prawdy, dlatego uważam, że powinienem być z Tobą zupełnie szczery i poinformować Cię, że spotkałeś się właśnie z kimś, kogo w każdej możliwej sytuacji omijałbyś szerokim łukiem.

Ktoś, kto napisał książkę o tym, jak spierdolić sobie życie, bez wątpienia dawno pożegnał się z normalnością albo w ogóle nie chciał się z nią zapoznawać. Niemniej chciałbym też zauważyć, że ktoś, kto kupuje książki o tak irracjonalnym tytule, sam ma dość interesujące upodobania – przynajmniej z punktu widzenia niejednego psychiatry. Jestem przekonany, że sięgając po taki poradnik, musiałeś (bądź musiałaś) mieć naprawdę dobry powód. Być może jest nim depcząca Ci po głowie, niedająca spokoju oraz nie do końca zidentyfikowana myśl, by jakoś utrudnić sobie to pozornie poukładane i uporządkowane życie. Może rutyna w codziennych czynnościach przekroczyła już wszelakie

normy, a także Twoją osobistą, nadwyrężoną już przecież, tolerancję i teraz nie odzyskasz wytęsknionego spokoju, dopóki nie wyrzucisz ze swojego życia tych wszystkich bezsensownych rytuałów i nie zaczniesz żyć jak prawdziwy degenerat. Innym motywem skłaniającym do kupna tej książki mógł być sugestywnie ciekawy tytuł, zachęcający do małej zmiany kursu w swoim życiu, by dotrzeć do mitycznego miejsca, które powszechnie określane jest jako *DNO*. W wolnym tłumaczeniu: *Dupa, Nihilizm, Onomatopeja*. Dla bardziej wtajemniczonych skrót będzie oznaczał: *Dumny Niczym Orangutan*. Dla niektórych oznaczać to może także: *Dumne Nagłe Obudzenie, Dupy Nie Odgadniesz, Domu Nie Ocieplisz, Do Nietzschego Obawy*.

Możliwe także, że jesteś jedną z tych osób, które są zainteresowane szeroko pojętym samorozwojem i całą sztuką *SAMODOSKONALENIA*, a książkę kupiłeś, licząc, że jej tytuł to tylko marketingowa zagrywka, a w rzeczywistości powie Ci, czego **NIE** robić, aby Twoje życie uległo degradacji. A może jesteś po prostu ambitnym analfabetą, który postanowił nauczyć się czytać i teraz, zlepiając literki, zaczynasz powoli rozumieć, że książka jest dla Ciebie. Niezależnie od tego, w której z opisanych grup jesteś lub nawet jeśli w żadnej nie jesteś albo dalej sklejasz literki, mam dla Ciebie bardzo dobrą wiadomość: ta książka jest dla Ciebie.

Ponieważ obdarzyłeś mnie dozą zaufania, zdradzę Ci, jak stać się gorszą wersją samego siebie, jak stracić przyjaciół i zwerbować wrogów, jak zostać ofiarą swego przeznaczenia, a także jak obudzić w sobie prawdziwego menela. Co więcej, pokażę Ci, jakie nałogi są warte bankructwa i wyjaśnię, dlaczego kanapa jest Twoim sprzymierzeńcem. Możesz być pewien, że po przeczytaniu tej książki będziesz wiedział, *jak skutecznie spierdolić sobie życie*.



COACHING DLA OPORNYCH





Jeżeli dobrnąłeś do pierwszego rozdziału, to gratulacje, jesteś już o krok bliżej do upadku. Podobno najtrudniej jest zrobić ten pierwszy, a Ty ruszyłeś z kopyta, nie zważając na wstęp, po którym (być może) powinienes pozbyć się tej książki niczym węża dusiciela, który w geście przyjaźni właśnie próbował utulić Cię do snu. Zapewne każdy kolejny krok będzie coraz większym wyzwaniem, niemniej jednak wierzę, że ta ekscentryczna i masochistyczna część osobowości będzie pożerać kolejne rozdziały z wciąż rosnącym apetytem i stanie się to dla niej prawdziwą ucztą.

Nie owijając dłużej w bawełnę, na początku zaszerwuję Ci coś, co pobudzi Twoje kubki smakowe. Niewątpliwie jeszcze dziesięć lat temu uznałbyś to za jeden z przedmiotów wykładanych w Hogwarcie, jednak dziś zapewne nie jest Ci obce (popularne w ostatnich czasach) pojęcie *coaching*. Być może nawet liznąłeś tej legendarnej sztuki zadawania pytań i to dzięki niej wzniosłeś się na wyżyny swego jestestwa. Jeżeli w istocie tak było, to muszę Ci jeszcze raz pogratulować, bo prawdopodobnie jesteś jedyną osobą na całym świecie, której to się udało. *Coaching* to prawdziwy ewenement naszych czasów. Jeżeli naprawdę chcesz zrujnować sobie życie, to z pewnością powinienes zainteresować się tym magicznym przejawem ludzkiej pomysłowości.

Elokwentny, wygadany zagajacz na scenie i rzesza owiec słuchających w skupieniu, by w końcu ktoś powiedział im, jak w prosty sposób mogą zmienić swoje gówniane życie. Nie żeby wykład mógł skończyć się na jednym zdaniu: „Rusz dupę i nie przerywaj”. Wówczas nie mógłby

przecież kosztować takiej zawrotnej sumy. Zamiast tego, przez dwie godziny, owce będą słuchać zbawiennej historii prowadzącego, który kiedyś także był zwykłą owcą, ale pewnego dnia postanowił, że zostanie wyciskarką szybkoobrotową i zamiast żyć jak owieczka, zacznie wyciskać hajs z innych owieczek, dzięki czemu nie będzie już dłużej musiał być owieczką. W międzyczasie guru narysuje na tablicy plan przyszłych wydarzeń Twojego życia w pięciu punktach, dorzuci kilka żartów i na koniec zachęci do zakupienia swojej nowej książki, dzięki której będziesz jeszcze bardziej zajębisty, niż myślisz, że jesteś. Pisałbyś się na to? A może byłeś już na takim przedstawieniu, słuchałeś uważnie i zaciekle notowałeś, kiedy guru głosił, że nie trzeba mieć magistra, żeby odnieść sukces? Płacąc ciężko zarobione trzysta złotych za miejsce na sali wśród innych trzystu adeptów sukcesu, musiałeś być przekonany, że to dobry interes. Jeśli tak było, to świetnie, masz zadatki na prawdziwego frajera króla życia. Tak bym Ci powiedział, jeśli to ja sprzedawałbym takie kursy. Ale nie sprzedaję. Jestem gościem, który może Ci uświadomić, że postępując w ten sposób idziesz na *DNO*, nie wspinasz się na szczyt. No ale przecież tego właśnie chcesz, prawda? Doznać olśnienia, prawdziwej iluminacji i zaznać życia niczym kloszard. To słuszna decyzja. Sukces jest przereklamowany. Powiedziałby Ci to chociażby Michael Carroll, niedościgniony król życia, który przez znaczną część swojej egzystencji pracował jako śmieciarz w Wielkiej Brytanii. Pewnego dnia Michael wygrał na loterii dziesięć milionów funtów. Całkiem fajna sumka jak na śmieciarza, prawda? Co zrobił z takim zasobem gotówki nasz odpadowy bohater? Ano, jak na króla przystało, rzucił pracę i zaczął żyć pełną piersią, albo wręcz, zaczął doić wielki i pełen obfitości cyc Wszechświata, prawie do cna. Wydawał na to, co do życia niezbędne: koks, dziwki, samochody i – od czasu do czasu – na małą cysternę Jacka Daniel'sa. Przy okazji obdarował swój

ukochany klub piłkarski małym wsparciem w postaci miliona funtów. Miało to zostać przeznaczone na nowe korki dla zawodników, bo tych bolały już stopy od grania na bosaka. Michael żył w ten sposób przez prawie osiem lat. Było to wystarczająco dużo czasu, by mógł sobie to wszystko dokładnie przemyśleć i w pełnej zgodzie z samym sobą stwierdzić, że nudne i bezsensowne jest życie takiego króla. Postanowił oddać resztę pieniędzy na cele charytatywne – na które zbierał znajomy diler od kokainy – i wrócić do pracy w charakterze strażnika porządku. Muszę tu wspomnieć, iż istnieją pewne doniesienia, że Michael był praktykującym adeptem coachingu, a część majątku przeznaczył właśnie na jego lekcje, a konkretnie: na miejsce w pierwszym rzędzie we wszystkich prelekcjach swojego guru, jak również na samochód dla niego, by ten miał jak dojeżdżać na swoje wykłady. Złote serce Michaela, jak i konsekwencja w działaniu, sprawiły, że dziś z pewnością uchodzi za przykład człowieka rozczarowanego sukcesem, który rezygnując zeń, wybrał podążanie drogą bliską swemu przeznaczeniu.

Zadaj sobie teraz pytanie, czy chcesz być jak Michael. Co byś nie odpowiedział, nie jest to ważne, bo i tak nie wygrasz dziesięciu milionów funtów, a pewnie nie trafisz nawet czwórki w lotka, co już podreperowałoby Twój nadwyreżony po lekcjach coachingu budżet. Zasadniczo przedstawienie tej historii nie miało większego sensu, poza przypomnieniem Ci, że życie jest do dupy.

Pozwolę sobie teraz na małą dygresję, ponieważ chciałbym tu nieco doprecyzować pojęcie samego coachingu, który przez stosunkowo krótki okres, odkąd pojawił się na naszym rynku, nabrał wiele barw i odcieni. Niestety wiem, o czym mówię, ponieważ sam przez trzy lata studiowałem na nieszczęsnym kierunku doradztwo filozoficzne i coaching. Przyznaj, że brzmi nieźle. Dlatego właśnie wybrałem te studia. Do dziś bawi mnie mina osoby, która właśnie usłyszała, co studiowałem.

W każdym razie przez ten czas liźnąłem nieco tematu. Co prawda miałem wtedy dużo ważniejszych spraw niż studiowanie i podczas tych trzech długich lat chcieli mnie kilkakrotnie wyrzucić (co raz im się nawet udało), niemniej wiem mniej więcej, na czym to wszystko się opiera. Zdradzę Ci pewną tajemnicę. Coaching ściśle związany jest z psychologią i głównym jego zadaniem jest **pomoc** poprzez zadawanie **odpowiednich pytań**, w podejmowaniu **decyzji**, by w ten sposób zrealizować swoje **potrzeby** bądź **cele**. Brzmi jak definicja z Wikipedii? Długo starałem się podmieniać słowa, żeby nikt się nie domyślił. Tak czy inaczej, dobrze, żebyś to zrozumiał, ponieważ dziś coaching może wydawać się czymś zgoła odmiennym. Dzięki działaniom co poniektórych współczesnych guru, jak i nieświadomych odbiorców, coaching wyrósł na dziwną formę nauczania, głoszenia jakichś prawd czy w pewien sposób „oświecania” swoich adeptów. Tak jakby wszczepiono w niego ziarno wiary czy duchowieństwa, przez co coachowi bliżej byłoby do proroka niż trenera, a samemu coachingowi do religii niż do szeroko pojętego procesu, jakim jest rozwój.

Ci wszyscy pierwszorzędni adepci to ciekawy odłam wyznawców coachingu, ponieważ sam coaching w swoim pierwotnym niczego nie naucza, a jedynie pomaga się uczyć. Pobudza do myślenia, a nie każe myśleć w określony sposób. Co również ważne, niczego nie narzuca. Czy widzisz tę subtelną różnicę? Być może teraz rozumiesz, czemu wydawanie trzystu złotych na prelekcje samozwańczego guru jest jedynie zaspokajaniem jego potrzeb? A może dalej uważasz, że przez dwie godziny, czy choćby nawet osiem, powie Tobie i setkom innych osób, jak zmienić swoje życie? Jeżeli naprawdę chcesz doświadczyć, czym jest coaching, zapisz się na sesję coachingową do sprawdzonego w tym temacie eksperta i wtedy wypowiedz się, czy jest to dla Ciebie właściwa forma wspierania rozwoju. Może okazać się, że nie, bo zarówno brak

jakiegokolwiek rady, podrzucania pomysłów i rozwiązań, jak i podejście „sam powinienes wiedzieć, jak sobie z tym poradzić”, nie będzie dla Ciebie odpowiednie. Wówczas powinienes pomyśleć o innej formie wsparcia, np. o mentoringu czy doradztwie albo, kurwa, terapii, bo skrywasz w sobie wielki emocjonalny ból, i dopóki go nie wypłaczesz, niczego w swoim życiu nie zmienisz. Zawsze możesz także powrócić do schematów i wykupić kurs czy szkolenie od popularnego eksperta coachingu z setkami pozytywnych opinii w Internecie. *Gwarancja zwrotu bądź sukces pieniędzy.*

Zasadniczo można by długo rozprawiać nad samym coachingiem, lecz nie będę tego robił, bo mi się nie chce. Dolewam jedynie oliwy do ognia, przedstawiając jego prawdziwe oblicze, przynajmniej w pierwotnym wzorze. Nie rozdrabniając się, przejdę już do meritum. Ponieważ jestem powściągliwym optymistą, wierzę, że dla Ciebie nie ma już ratunku. Dzięki temu możesz teraz w zgodzie z własnym sumieniem rozpocząć spadanie na samo *DNO*. Pamiętasz jeszcze definicję? *Dumny Niczym Osioł*. Jeżeli jeszcze nie jesteś przekonany, czy chcesz iść drogą do zatracenia, przeprowadzę z Tobą małą sesję coachingową. Będę zadawał Ci pytania, Ty będziesz sobie odpowiadał i sam znajdziesz rozwiązanie swojego problemu. A więc, zaczynamy.

- Czy jesteś szczęśliwy?
- Co jest dla Ciebie ważne w życiu?
- Czy osiągnąłeś w życiu jakiś sukces? Kiedy to było? Jak się wtedy czułeś? Co Ci to dało?
- Czy brałeś kiedyś narkotyki? Kiedy to było? Jak się wtedy czułeś? Co Ci to dało?
- Czy życie ma sens?
- A musi mieć?
- Czy wszystko jest względne?

- Czy koty są powiązane z UFO?
- Co musiałoby się stać, żebyś ruszył dupę z fotela?
- Czy biegałeś kiedyś na golasa?
- Czy pamiętasz test z monetą?
- Ile kotów w rzeczywistości miała Violetta Villas?
- Kogo na całym świecie najchętniej byś skatował?
- Dlaczego zależy Ci na tym, na czym Ci zależy?
- Dlaczego Barack oba ma?
- Dlaczego Kevin sam w domu?
- Czy będziesz potrafił chcieć chcieć?
- Co takiego miał w sobie Zbyszko z Bogdańca, czego nie masz Ty?
- Co miał na myśli Andrzej Lepper, mówiąc wszystko, co myśli?
- Jaka diagnoza psychiatry byłaby dla Ciebie satysfakcjonująca?
- Co powiedziałby o Tobie Sebastian ze Szczecina?
- Jaki wpływ miała na Ciebie teoria heliocentryczna?
- Gdzie czyha największy wróg?
- Czy Andrzej Duda robił z Jolką Rosiek to, co z konstytucją?
- Co tak naprawdę Pan Hemoglobina ukrył w swoim przekazie?
- Gdzie dojdiesz, idąc tylko do celu?
- Czy potrzebujesz czyichś rad, by dowiedzieć się, czego w życiu chcesz?
- Co robisz, gdy nikt nie patrzy?
- Czyym właściwie różni się sukces od porażki?
- Czy już wiesz, co robić?

I na tym zakończylibyśmy naszą sesję. Zapewne czujesz się teraz znacznie lepiej. Wiesz już, czego chcesz; co musisz zrobić, żeby to osiągnąć; jak zacząć i kiedy, a także, co robić, by tego nie przerywać. Możesz być usatysfakcjonowany. Gdybym był przeciętnym coachem, wziąłbym za tę sesję sto pięćdziesiąt złotych, a gdybym był samozwańczym guru z popularnego portalu internetowego, wziąłbym trzy

tysiące złotych. Dużo, prawda? A ja skasowałem Cię jakieś śmieszne grosze i to właśnie za tę sesję. Resztę książki możesz przeczytać gratis.

Skoro przerobiliśmy już konkretną sesję coachingową, możesz teraz zacząć zmieniać swoje życie. Normalnie potrzebowałbyś co najmniej dziesięciu spotkań, ale moja jedna sesja jest warta więcej niż dziesięć sesji u kogoś innego, dlatego w zupełności Ci to wystarczy. Ponieważ jednak zamieszczona jest w książce, nie umożliwiam zwrotu sukcesu w razie braku pieniędzy.

Na samym już końcu zupełnie poważnie. Wiele można mówić o coachingu, szczególnie, że przybrał wiele zadziwiających postaci i wcieleń. Jednak ja sam porównałbym coaching do pradawnego indyjskiego rytuału zrzucania dzieci z wysokości. Mówiąc najprościej, polega on na zrzucaniu niemowlaków z wysokiej wieży świątyni na rozpostartą na ziemi płachtę. Obrzęd ten ma wyzwolić w dzieciach odwagę i przynieść im dobrobyt. Założenia podobne jak u większości adeptów coachingu, a i metoda niedaleka od pierwowzoru. Pytanie tylko, czy ta płachta Cię utrzyma?

SPIS TREŚCI

	Wstęp	7
1	Coaching dla opornych	11
2	Kanapa twym sprzymierzeńcem	20
3	Jak stracić przyjaciół i zwerbować wrogów	30
4	Jak obudzić w sobie menela	42
5	Życie na pełen etat	49
6	Wystarczy jeden magiczny trik	60
7	Nałogi warte bankructwa	82
8	Sukcesowe anomalie	106
9	Ambicja, czyli choroba xxi wieku	122
10	Autorytet, czyli gwóźdź, który powie ci, jak żyć	134
11	Zostań ofiarą swego przeznaczenia	144
12	Epilog, lecz nieco inaczej	154





ANTYPORADNIK STWORZONY Z MYŚLĄ O LUDZIACH
WYJĘTYCH SPOD SCHEMATU. AKURATNIE PLASUJĄCY SIĘ
W DOBIE SAMODOSKONALENIA POŚRÓD MASY
PORADNIKÓW NA WSZYSTKIE TEMATY, STANOWIĄCY
BRUTALNY, A ZARAZEM PRZYJEMNY DLA OKA KONTRAST.
UTRZYMANY W FORMIE SATYRY, PODSZYTY DOŻĄ
SARCAZMU, DOPRAWIONY DAWKĄ ABSURDALNEGO
HUMORU.

KSIĄŻKA PREZENTUJE ŚWIAT W KRZYWYM ZWIERCIADLE,
NIE UZNAJE KOMPROMISÓW, NIE DAJE POZYTYWNYCH
ROZWIĄZAŃ. BRAK JEJ SZCZĘŚLIWEGO ZAKOŃCZENIA.
PO JEJ PRZECZYTANIU NIE WIADOMO - CZY DALEJ
SIĘ ŚMIAĆ, CZY JUŻ ZACZAĆ PŁAKAĆ.



@SOUO_MI



Kup książkę