

# ***POWER FOR CHANGE.*** **O INFLUENCJI POZYTYWNEJ W CZASIE PANDEMII**

Rok 2020 stanowić będzie cezurę w dziejach ludzkości. Nigdy jeszcze z powodu pandemii życie na całym globie nie uległo powszechnemu „zamrożeniu”. Dotkliwe skutki izolacji i lockdownu będą odczuwalne jeszcze bardzo długo w różnych sferach życia, począwszy od ekonomicznej i społecznej, poprzez fizyczną i zdrowotną, skończywszy na psychicznej, emocjonalnej i duchowej<sup>1</sup>. Ludzie zostali uwięzieni w swoich domach i mieszkaniach. Wielu doskwierał brak ruchu, brak aktywności fizycznej i możliwości czynnego uprawiania sportu, rekreacji. Pozytywną zmianą, wymuszoną przez izolację społeczną, był masowy powrót do ćwiczenia w domu. Do łasek wróciły domowe siłownie. Odnotowano znaczący wzrost sprzedaży urządzeń stacjonarnych: rowerów, bieżni czy trenażerów oraz innych akcesoriów do treningów domowych. Popularnością cieszyli się wirtualni trenerzy i instruktorzy.

Łącznikami ze światem stały się telefony i komunikatory. Ludziom brakowało fizycznego kontaktu, rozmów *face to face* i tego, co nazywa się rytuałami interakcji. Erving Goffman tłumaczy, że są to zdarzenia, „do których dochodzi podczas współobecności i dzięki współobecności. Jej (rytuału interakcji – uzupełn. M.O.) podstawowym materiałem behawioralnym są spojrzenia, gesty, ułożenie ciała i wypowiedzi, jakie ludzie bez przerwy, celowo bądź nie, wnoszą do sytuacji. Są to zewnętrzne oznaki orientacji i zaangażowania – stany umysłu i ciała zazwyczaj nieanalizowane pod kątem ich społecznej organizacji”<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> T. Michniewicz (2020), *Chwilowa anomalia. O chorobach współistniejących naszego świata*, Kraków; M. Kossowska, N. Letki, T. Zaleskiewicz, Sz. Wichary [red.] (2021), *Człowiek w obliczu pandemii. Psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań w warunkach kryzysu zdrowotnego*, Sopot.

E. Goffman (2006), *Rytuał interakcyjny*, Warszawa: 1.

Interakcję społeczną definiuje się jako wzajemne oddziaływanie na siebie jednostek społecznych, z których każda ma świadomość swojej podmiotowości<sup>3</sup>. Jest ona wyrażana przy użyciu języka i innych kodów kulturowych. Brak interakcji stał się jedną z największych bolączek w czasie pandemii, zwłaszcza w edukacji prowadzonej zdalnie<sup>4</sup>. W praktyce oznaczał dehumanizację procesu kształcenia z powodu braku kontaktu i możliwości kontroli rzeczywistych (samodzielnych) postępów w nauce, aktywności słuchacza, a nawet jego faktycznej obecności na zajęciach. Rytuały interakcyjne okazały się ważne dla obu stron procesu dydaktycznego: uczących i nauczanych (uczniów, studentów, kursantów itp.).

Termin *interakcja* ma łacińską etymologię, składa się z dwóch słów: *inter* i *actiō*. *Inter* oznacza „między” W interakcji pojawia się obopólne oczekiwanie na reakcję drugiej strony. Mechanizmy wywierania wpływu zostały dobrze rozpoznane (np. przez Roberta Cialdiniego<sup>5</sup>). Warto przyjrzeć się z szerszej, kulturowej perspektywy działaniu coachów, liderów, influencerów itp., aktywnych w czasie pandemii. Chodzić będzie o rozpoznanie współczesnego kształtu autorytetu (od długiego czasu znajdującego się w kryzysie<sup>6</sup>) i jego systemu wartości, sposobów wywierania wpływu i wywoływania interakcji. Zagadnienie interakcji jest złożone<sup>7</sup>, dlatego skupię się na jednym jej aspekcie, a mianowicie influencji, czyli wywieraniu wpływu przez jednego człowieka na drugiego lub szerzej – na innych ludzi (np. za pośrednictwem mediów czy publikacji). Leszek J. Buller objaśnia, że influencja to „wszelkiego rodzaju oddziaływanie i wpływanie w procesie jednokierunkowego komunikowania się

---

<sup>3</sup> Zob. M. Ziółkowski (1999), *Interakcje*. W: *Encyklopedia socjologii*, Warszawa: 349-350; B.M. Zych (2003), *Interakcja*. W: *Encyklopedia pedagogiczna XX wieku*, t. 2, Warszawa: 412-414.

<sup>4</sup> Por. A. Szczurek-Boruta (1996), *Obraz interakcji między nauczycielem a uczniem w procesie edukacji*. W: M. Dudzikowa [red.], *Nauczyciel – uczeń. Między przemocą a dialogiem: obszary napięć i typy interakcji*, Kraków: 119-132; K. Szczeszek, M. Posłuszna-Lamperska (2018), *Technologie informacyjno-komunikacyjne a warsztat pracy nauczyciela akademickiego*, Poznań.

<sup>5</sup> R. Cialdini (1999), *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańsk; Por. K. Barnes (2011), *Wywieranie wpływu. Praktyczny przewodnik*, Gdańsk.

<sup>6</sup> Kryzysowi autorytetu i autorytetowi w kryzysie wnikliwe studium poświęcił m.in. L. Witkowski (2011), *Historie autorytetu wobec kultury i edukacji*, Kraków; Por. A. Doda-Wyszyńska, M. Obrębska (2019), *Zawiść versus uwielbienie, czyli bohaterowie i celebryci zwierciadłem emocji społecznych*, „Fabrica Societatis”, 2: 172-189.

Por. różne koncepcje, m.in. interakcjonizmu symbolicznego, np. E. Hałas (2012), *Interakcjonizm symboliczny. Społeczny kontekst znaczeń*, Warszawa.

partnerów interakcji”<sup>8</sup>. Jednostką (inter)aktywną może być autorytet, lider, coach, celebryta, wreszcie influencer itp. Wywiera ona wpływ na drugą osobę – nieznaną, niezidentyfikowaną, anonimową. Influencja ma dwa aspekty: negatywny i pozytywny. Pierwszy jest tożsamy z manipulacją i osiągnięciem korzyści osobistych. Do działań tego typu zalicza się: psychotechnikę (makiawelizm), ingrację (czyli wkradanie się w cudze łaski), socjotechnikę, propagandę<sup>9</sup>. W szkicu zaprezentuję przykład influencji pozytywnej. Komunikując się jednostronnie, można wpływać na kształtowanie się oraz zmianę postaw wielu ludzi, dać im nadzieję i motywację do pracy nad sobą. Kluczowa jest tu kwestia zaufania<sup>10</sup> do osoby wywierającej wpływ, jej wiarygodności, uczciwości oraz doświadczenia życiowego.

Pandemia pogłębiła samotność tych, którzy na co dzień się z nią zmagali. Zdecydowanie wcześniej, zanim pojawiła się epidemia koronawirusa (SARS-CoV-2) i regulacje mające na celu powstrzymanie jego rozprzestrzeniania, filozofowie mówili o pandemii samotności – zjawisku globalnym, dotyczącym wiele osób, w różnym wieku. Piotr Domeracki w studium filozoficznym *Rozstaje samotności* (z 2016 roku) pisał: „Wśród ogółu badaczy samotności panuje zgodna opinia, że to choroba naszych czasów, osiągająca rozmiary epidemii (tytułem przykładu wymienię tylko Alvina Tofflera, Paula Tourniera, Jacka Salija, Janusza Czapińskiego, Jarosława Rudniańskiego, Andrzeja Pawłuckiego czy Annę Matusiak); że cywilizacja, w której żyjemy, staje się cywilizacją osobnych (Janusz Czapiński), cywilizacją samotnych (John G. McGraw, Tadeusz Gadacz); że w naszych czasach problem samotności przybrał szczególnie na znaczeniu”<sup>11</sup>.

Problem badawczy polega na tym, że fenomen samotności trudno zdefiniować. Domeracki zwraca uwagę na fakt, że „jedną z podstawowych własności samotności jest szczególnego rodzaju intranzytywność, której elementami są niekomunikowalność i nieprzechodniość”<sup>12</sup>. Samotność to fenomen psychologiczny w postaci subiektywnego uczucia. Jest też fenomenem

---

<sup>8</sup> L.J. Buller (2008), *Influencja*, Stalowa Wola: 8. Influencja pochodzi od łac. *in-fluo*, co oznacza wpływam.

<sup>9</sup> Tamże: 8-9.

<sup>10</sup> Por. P. Sztompka (2007), *Zaufanie. Fundament społeczeństwa*, Kraków; H. Mamzer, T. Zalański [red.] (2008), *Zaufanie a życie społeczne*, Poznań; H. Mamzer (2008), *Poczucie bezpieczeństwa ontologicznego. Uwarunkowania społeczno-kulturowe*, Poznań; R. Hardin (2009), *Zaufanie*, Warszawa.

<sup>11</sup> P. Domeracki (2016), *Rozstaje samotności. Studium filozoficzne*, Kraków: 28; Por. P. Domeracki (2018), *Horyzonty i perspektywy monoseologii. Filozoficzne studium samotności*, Toruń.

<sup>12</sup> P. Domeracki (2016), dz. cyt.: 35.

socjologicznym, zjawiskiem, które „paradoksalnie potwierdza naturalną konieczność społecznej organizacji życia ludzkiego”<sup>13</sup>.

Źródłem osobowego rozwoju i dobrostanu psychicznego jest kontakt z drugim człowiekiem i interakcja (zwraca na to szczególną uwagę Dariusz Śleszyński<sup>14</sup>). Potwierdzają to liczne badania przeprowadzane w okresie pandemii<sup>15</sup>. Dla większości izolacja i samotność były trudnym doświadczeniem (z negatywnymi emocjami), rodzajem cierpienia, „sytuacją graniczną”<sup>16</sup>. W literaturze naukowej (czy do takiej aspirującej) przebijają się głosy, próbujące zdefiniować samotność bardziej eufemistycznie, tzn. jako „stan kryzysu” Agnieszka Kulig, autorka książki *W poszukiwaniu sensu samotności. Studium kulturowe* tak pisze o swoich założeniach: „Przyjmuję, że samotność nie stanowi zagrożenia dla jednostki i kultury. Jest ważną umiejętnością kulturową dostępną każdemu użytkownikowi, którą należy ćwiczyć i stosować na różnych etapach życia, poza ograniczeniami klasowymi, predyspozycjami intelektualnymi. Samotności nie trzeba pokonywać, ale trzeba ją zrozumieć i – aby się tak stało – należy przyjąć ją jako zadanie, które umożliwi dzięki odpowiednim technikom i ćwiczeniom wypracowanie uważności wobec własnej egzystencji”<sup>17</sup>.

W książce Kulig brakuje elementarnego podziału na samotność dobrowolną i samotność narzuconą przez okoliczności zewnętrzne<sup>18</sup>. W przypadku samotności dobrowolnej istnieje silny związek między naturą a kulturą. Samotność jest w tej opcji doświadczeniem przestrzennym, tzn. wymagającym odpowiedniego miejsca odosobnienia, jakiegoś pustego terytorium<sup>19</sup>. Kojarzono z nią pustynie, puszcze, grotty, lasy, wyspy, ale także szczyty

---

<sup>13</sup> Tamże: 37. Czy rok pandemii można uznać za całkowicie zmarnowany? Nie ulega wątpliwości, że był inny. Uczył pokory i empatii – wielu poczuło, jak czują się pacjenci uwięzieni w czterech ścianach sal szpitalnych, hospicyjnych, domów opieki itp., których nikt nie odwiedza. Ich oknem na świat jest telewizja, rzadziej Internet (mam na myśli starsze osoby, wykluczone cyfrowo). Więcej na temat (poczucia) uwięzienia z powodu choroby w książce: M. Okupnik (2018), *W niewoli ciała. Doświadczenie utraty zdrowia i jego reprezentacje*, Kraków.

<sup>14</sup> Por. D. Śleszyński (2007), *Interakcja źródłem osobowego rozwoju. Ujęcie fenomenologiczno-egzystencjalne*, Olecko: 13-29.

<sup>15</sup> Np. <https://www.aarp.org/home-family/friends-family/info-2020/isolation-survey-coronavirus.html> (20.02.2021).

<sup>16</sup> Zob. K. Jaspers (1978), *Sytuacje graniczne*. W: R. Rudziński [red.], *Jaspers*, Warszawa.

<sup>17</sup> A. Kulig (2019), *W poszukiwaniu sensu samotności. Studium kulturowe*, Poznań: 18.

<sup>18</sup> Z. Cackowski (1997), *Ból, lęk, cierpienie*, Lublin: 89.

<sup>19</sup> Por. G. Minois (2018), *Historia samotności i samotników*, Warszawa: 493.

górskie, morza i oceany, bieguny<sup>20</sup>, a nawet - w wersji wizjonerskiej - obce planety, gwiazdy itd. Chodziło o znalezienie enklawy (z dala od cywilizacji), optymalnych warunków do poznania siebie (nieczęsto w ekstremalnych warunkach, w sytuacji dystansu fizycznego i mentalnego od innych). Ten rodzaj samotności był (i nadal jest) afirmowany. Samotnicy chętnie swoje doznania opisywali, zachęcając do naśladowania. Inaczej będzie to wyglądać w przypadku, gdy samotność nie jest wyborem człowieka, tylko trudnym doświadczeniem, narzuconym przez okoliczności zewnętrzne, na które człowiek nie ma żadnego wpływu (np. choroba, niepełnosprawność, starość). Do przestrzeni samotności niedobrowolnej zaliczyć można m.in. hospicja, oddziały szpitalne, ośrodki terapeutyczne dla uzależnionych, domy starców (eufemistycznie nazywane „domami pogodnej jesieni”), zakłady dla przewlekle chorych, ośrodki rehabilitacyjne, sanatoria, wreszcie noclegownie dla bezdomnych czy obozy przejściowe dla imigrantów, zazwyczaj usytuowane na obrzeżach miast i przezornie usunięte z pola widzenia.

Pandemia koronawirusa i związane z nią ograniczenia kontaktów międzyludzkich sprawiły, że samotność stała się powszechnym odczuciem i globalnym problemem społecznym, dotyczącym ludzi w różnym wieku, również najmłodszych<sup>21</sup>. Z wielu stron płynęły (i nadal płyną) rady ekspertów (psychologów, pedagogów, terapeutów itd.), otworzono poradnie telefoniczne dla osób źle znoszących sytuację „domowego aresztu” Proponowano różne techniki radzenia sobie z izolacją i wynikającą z niej samotnością. Głos zabierali również artyści, celebryci, sportowcy, trenerzy. Jednym z prelegentów w cyklu „Damy radę. Rady i refleksje na czas pandemii od naukowców, ekspertów i autorytetów”, zainicjowanym przez Centrum Nauki Kopernik<sup>22</sup>, był Marek Kamiński - podróżnik ekstremalny, innowator i filozof. W filmiku „Jak sobie radzić z izolacją?”<sup>23</sup> wystąpił w roli coacha, mówcy motywacyjnego, dzielącego się swoim doświadczeniem m.in. z samotnych wypraw. Przekonywał, że czas izolacji (z innym trybem życia i ograniczeniami) trzeba przekuć na coś dobrego, dlatego powinno się mieć plany. Mówił, że w jego drodze na bieguny

---

<sup>20</sup> O tym aspekcie więcej w: M. Okupnik (2005), *Autobiografie polskich sportowców samotników*, Gniezno: 191-205.

<sup>21</sup> O samobójstwach młodocianych pisze A. Czabański (2020), *Suicide in Children and Adolescents: Sociological and Cross-Cultural Aspects*. W: E. Murawska, E. Baum, J.E. Schau, M. Rykowski [red.], *Schoolchildren in Central and Northern Europe: On the Need for Transcultural Education. Social, Ethical, Musical and Medical Aspects*, Poznań: 275-289.

<sup>22</sup> <https://www.kopernik.org.pl/e-kopernik-damy-rade> (30.01.2021).

<sup>23</sup> Marek Kamiński - *Jak sobie radzić z izolacją*, <https://www.youtube.com/watch?v=c-SuP3UIDnLw> (17.01.2021).

pomocne okazały się trzy praktyki: akceptacja, wdzięczność i uważność<sup>24</sup>. Ważny był też rytuał, pozwalający zaoszczędzić energię (jego zdaniem rytm dnia daje wolność, uwalnia od zajmowania się prozaicznymi sprawami), i prowadzenie dziennika, porównywane do „resetowania” umysłu<sup>25</sup>. Izolacja i zamknięcie w domu (który Kamiński za Szekspirem nazywa „skorupką orzecha”<sup>26</sup>) nie wyłączają wyobraźni, nie ograniczają, pod warunkiem, że pozwoli się sobie być panią/panem przestrzeni. Kamiński jest tego najlepszym przykładem. Pandemia nie wyhamowała jego projektów, chociaż zmusiła go do ich przeformułowania i dostosowania do aktualnych okoliczności, uzbrojenia się w cierpliwość. W swoich wystąpieniach i publikacjach proponuje różne techniki oraz ćwiczenia mające na celu oswojenie samotności i – wspomniane przez A. Kulig – „wypracowanie uważności wobec własnej egzystencji”<sup>27</sup>.

Kamińskiego trudno nazwać „sportowcem jednowycynowym”<sup>28</sup>. Otwarte pozostaje pytanie, czy w ogóle był sportowcem. Sam określa siebie jako podróżnika i filozofa. W wywiadzie z Joanną Podsadecką podkreślił, jak ważne w jego życiu były (i nadal są) treningi oraz uprawianie sportu: „Oprócz jogi i *Qi gong* pływam, biegam i jeżdżę na rowerze. Nie lubię siłowni. Czasem też ćwiczę karate. Od dzieciństwa fascynowała mnie Japonia, więc siłą rzeczy pojawiło się w moim życiu też karate. Zacząłem je ćwiczyć w ósmej klasie,

---

<sup>24</sup> M. Kamiński (2021), *Power4Change. Sztuka osiągnięcia celów*, Gliwice: 40-60.

<sup>25</sup> Dariusz Śleszyński, psycholog, fenomenolog i terapeuta, zwraca uwagę na podobieństwa angielskich słów *journal* (dziennik) i *journey* (podróż, bycie w drodze). Podkreśla terapeutyczny charakter prowadzenia dziennika. Jego pisanie „przełamuje wszelkie bariery, schematy i bezpośrednio ujawnia problematyczne kwestie w ich egzystencjalnym znaczeniu. W ujawnianym pragnieniu ktoś na coś czeka, ma nadzieję, spodziewa się czegoś. Ja przyjmuję inne oblicze. Nie pozostaje tam, gdzie jest, gdzie wszystko jest znane, lecz dochodzi do tego, czego pragnie” – D. Śleszyński (2007), dz. cyt.: 121. Warto zwrócić uwagę na konkursy na pamiętniki z czasów pandemii (te zapisy mają też służyć celom naukowym).

<sup>26</sup> Kamiński nawiązał do *Hamleta*: „Mój Boże! Zamknięty w skorupce orzecha, jeszcze czułbym się władcą nieskończonych przestrzeni – gdyby mnie tylko nie dręczyły złe sny” (*Hamlet*, akt II, scena II). Cyt. za: <https://lubimyczytac.pl/cytat/139543> (31.01.2021); Por. D. Jaroń, „*Nie jesteśmy królami tego świata*”, <https://holistic.news/nie-jestesmy-krolami-tego-swiata/>(wywiad z M. Kamińskim) (30.01.2021).

<sup>27</sup> A. Kulig (2019), dz. cyt.: 18.

<sup>28</sup> Przywołuję termin A. Pawłuckiego (2001), *Sportowy sens i jednowycynowy absurd jako tekst interpretacji edukacyjnej*. W: Z. Dziubiński [red.], *Aksjologia sportu*, Warszawa: 221-229. Ocena A. Pawłuckiego jest bardzo surowa, m.in.: „Wariat skałkowy, skoczek linowy, wędrowiec biegunowy zadomowił się na dobre w Polsce. Jest reprezentantem masowej kultury niskiej. Mimo że mierzy wysoko, nie jest w stanie pomnożyć humanistycznego dziedzictwa kultury wysokiej” – s. 224.

kiedy to jeszcze było w Polsce bardzo niszowe. Na studiach w AZS-ie moim trenerem był jeden z późniejszych twórców GROM-u płk Andrzej Drewniak. Karate nauczyło mnie dyscypliny, i tego, że w monotonii można odnaleźć pełnię. To mi chyba później pomogło wędrować przez lodowe pustkowia”<sup>29</sup>.

Od czasu wyprawy na oba bieguny w jednym roku (1995) Kamiński zrealizował wiele innych wypraw, m.in. dwukrotnie przeszedł Grenlandię na nartach, a także jako pierwszy przepłynął zimą kajakiem Wisłę (941 km), przeszedł Pustynię Gibsona w Australii (800 km w 46 dni), podczas wyprawy „Trzeci biegun” szlakiem Świętego Jakuba pokonał 4 000 km (140 dni) od grobowca Immanuela Kanta w Kaliningradzie do grobu świętego Jakuba w Santiago de Compostela<sup>30</sup>, wreszcie przejechał 30 000 km samochodem elektrycznym, do Japonii przez Syberię i Pustynię Gobi. Jako pierwszy pokonał bezemisyjnie Trans-Siberian Highway.

Kamiński przeszedł długą drogę – w sensie dosłownym (mierzoną setkami kilometrów) i przenośnym, pojmowanym jako samorozwój. W wywiadzie *Idź własną drogą* na pytanie, jak zmienił się od czasów zdobycia biegunów, odpowiedział: „Poszerzyły mi się horyzonty. Wcześniej horyzont Marka Kamińskiego był ograniczony do Marka, jego życia i tego, co może z nim zrobić. Tamten Marek nie myślał o tym, że może coś dać innym ludziom, podzielić się swoim doświadczeniem. Ale on się otworzył, widzi nie tylko swoją ścieżkę, ale także innych ludzi na horyzoncie. Tamten Marek był w stanie ryzykować własne życie. Ono było czymś, co warto położyć na szali, na której jest biegun. Uważał, że warto nawet zginąć, żeby coś zdobyć”<sup>31</sup>.

Kamiński kontynuował tę autoanalizę, niepozbowioną samokrytyki (pisaną w trzeciej osobie, „o sobie samym jako innym”<sup>32</sup>, by pokazać dystans): „Teraz myśli inaczej. Już tak chętnie nie szafuje własnym życiem. Chce ryzykować bez brawury: wtedy gdy biegun naprawdę jest tego wart. Marek ciągle

---

<sup>29</sup> M. Kamiński (2017), *Idź własną drogą. Marek Kamiński w rozmowie z Joanną Podsadecą*, Kraków: 117. *Qi gong* to, jak tłumaczy Kamiński, praca z energią. Przez ćwiczenia fizyczne balansuje się energią organizmu. „*Qi gong* łączy ruch, postawy ciała, techniki oddechowe i skupiony umysł” – s. 116. Wspomnieć trzeba, że w okresie pandemii uprawianie sportu nie zawsze było możliwe. Do łask wróciła joga, pojawiły się liczne oferty zajęć online prowadzonych przez instruktorów.

<sup>30</sup> Kamiński mówi często o trzecim biegunie – wierze. Więcej na ten temat: M. Kamiński (2016), *Trzeci biegun*, Warszawa oraz w filmie *Pielgrzym. Camino Marka Kamińskiego*, reż. J. Czarlewski (2018). Por. P. Plichta (2017), *Filozofia (i) „Camino de Santiago” w relacjach Marka Kamińskiego o pielgrzymce*, „Turystyka Kulturowa”, 5: 19-34.

<sup>31</sup> M. Kamiński (2017), dz. cyt.: 265-266.

<sup>32</sup> P. Ricoeur (2005), *O sobie samym jako innym*, Warszawa: 188-231.

ma tę samą chęć poznawania świata. Widzi, że życie nie będzie miało sensu jedynie wtedy, gdy coś zdobędzie. Będzie go miało, jeżeli każdemu dniowi spróbuje nadać sens. A może to robić na setki sposobów”<sup>33</sup>.

Marek Kamiński rozpoczął studia z zakresu filozofii i fizyki. Zrezygnował z kariery akademickiej. W wywiadzie tłumaczył tego powody: „Nie można zatrzymać się w drodze. (...) Intuicyjnie czułem, że praca na uczelni nie zrobi ze mnie filozofa, zajmowałbym tylko posadę i ewentualnie chlubił się, że jestem nauczycielem akademickim. Ale w wewnętrznym wymiarze byłoby to ograniczeniem”<sup>34</sup>. Kamiński nie został filozofem uniwersyteckim, ale pasja filozoficzna pozostała i przybrała oryginalną postać filozofii drogi. W ostatniej książce *Power4Change* podzielił się swoimi przemyśleniami: „Poznanie samego siebie jest więc kluczem do zarządzania strachem. Droga to akceptacja, wdzięczność i uważność. Droga to sens doświadczenia i chwile. Sens daje siłę do przejścia przez lęk i strach, nie zatrzymywanie się na nich. Droga to nie tylko cel. Gdyby to był jedynie cel, to jedna chwila miałaby sens i byłaby najważniejsza, a czas nie byłby do niczego potrzebny, a on jest dla wielu najważniejszym wymiarem życia. Istotą czasu dla człowieka jest droga”<sup>35</sup>.

Jego myśl ewoluowała przez prawie ćwierć wieku. Pierwsze jego dokonania miały charakter sportowy, ich celem było ustanowienie rekordów<sup>36</sup>. Sytuacja zmieniła się, gdy poznał niepełnosprawnego (po porażeniu prądem) chłopca, Janka Melę, i zorganizował bardzo ryzykowną wspólną wyprawę na biegun (2004)<sup>37</sup>. Kamiński przyznał, że tamta wyprawa, ale także założenie rodziny i szereg innych doświadczeń życiowych zmieniły jego system wartości, nauczyły go odpowiedzialności i otwartości na innych. Ostatnie

---

<sup>33</sup> M. Kamiński (2017), dz. cyt.: 266; Por. L. Knabit (2016), *Marek Kamiński. Nigdy nie przestanę szukać*. W: Tenże, *Slow life według ojca Leona*, Kraków: 127-151.

<sup>34</sup> M. Kamiński (2017), dz. cyt.: 89. W innym miejscu powiedział, że nieukończenie studiów filozoficznych było porażką. Twierdził, że wystarczyło tylko zaliczyć studium wojskowe. W tym czasie budował jacht. Służba Bezpieczeństwa zablokowała możliwość rejsu i nie dała pozwolenia na wypłynięcie z Polski. Kamiński stracił dwa lata na budowę jachtu i cztery lata studiów. Zdecydował się na emigrację zarobkową do Niemiec. Zob. s. 259.

<sup>35</sup> M. Kamiński (2020), dz. cyt.: 100.

<sup>36</sup> Por. M. Kamiński (2001), *Moje wyprawy*, Bielsko-Biała; M. Okupnik (2005), dz. cyt.: 177-190.

<sup>37</sup> J. Mela został najmłodszym w historii zdobywcą dwóch biegunów w jednym roku (miał 15 lat), a zarazem pierwszą osobą z niepełnosprawnościami, która tego dokonała. Por. M. Kamiński (2005), *Razem na biegun*, Gdańsk; Film fabularny *Mój biegun* (reż. M. Głowacki, 2013). Wyprawa obejmowała oba bieguny Ziemi (północny i południowy) w jednym roku. Mela dotarł tam razem z M. Kamińskim, W. Ostrowskim i W. Moskałem (biegun północny).

jego książki są zapisami podróży duchowych, pielgrzymek. Cele sportowe, wyczynowe nie są pierwszoplanowe (albo w ogóle się nie pojawiają)<sup>38</sup>.

Kamiński stał się dla wielu przewodnikiem duchowym, mistrzem, coachem pomagającym ludziom w rozwoju osobistym i biznesowym. Opracował autorską Metodę Biegun i na jej podstawie stworzył program motywacji do zmiany i osiągnięcia celów<sup>39</sup>. Metoda powstała na bazie jego doświadczeń życiowych i wyprawowych. Jest sprawdzona, bo z powodzeniem została wykorzystana w wyprawie z Jankiem Melą. Oparta jest m.in. na szacowaniu i wykorzystaniu swoich zasobów, umiejętności radzenia sobie z porażką i pogłębionej (auto)refleksji. Daje konkretne narzędzia pomocne w życiu codziennym i możliwość rozwoju osobistego. W wersji prepandemicznej zawierała w sobie również elementy treningu fizycznego i survivalu. Metoda Biegun składa się z 5 zasadniczych etapów: 1. Odkryj swój biegun; 2. Mapa drogi; 3. Droga jest ważniejsza niż cel; 4. Dwa bieguny; 5. Poznaj samego siebie<sup>40</sup>.

W książce *Odkryj, że biegun nosisz w sobie*<sup>41</sup>, będącej swoistym podręcznikiem, Kamiński przedstawił wersję rozszerzoną, składającą się z aż 10 etapów. Po odkryciu bieguna i sporządzeniu mapy drogi pojawiają się kolejne punkty: 3. Najlepszą praktyką jest dobra teoria (o pozyskiwaniu informacji i wiedzy o rzeczywistości z różnych źródeł: Internetu, książek, a przede wszystkim od ludzi); 4. Wyjście poza schemat (o pokonywaniu ograniczeń wewnętrznych i zewnętrznych, myśleniu wbrew schematom i wbrew sobie); 5. Wizualizacja jako metoda przygotowań (z czego najważniejsze jest wyobrażenie sobie najbardziej niepożądaných sytuacji i ich rozwiązań na trzy sposoby; „przejsię” drogi

---

<sup>38</sup> Por. L. Knabit (2016), dz. cyt.: 132: „Myślę, że na początku na moim horyzoncie były te materialne bieguny ziemi, czyli dosłowne, geograficzne. I paradoksalnie przez swoje podróże na te dwa bieguny, przez ten wyczyn czysto sportowy, wędrowkę w skrajnych warunkach, zbliżyłem się do Boga. Okazało się, że Antarktyda czy Arktyka to takie wielkie katedry. Ich cisza i to, że byłem sam ze swoimi myślami, sprawiły, że poczułem, jak zaczynam podróż wewnętrzną”

<sup>39</sup> Uruchomił studia podyplomowe „Akademia Biegun Marka Kamińskiego. Praktyczna psychologia motywacji”, adresowane do osób, które chcą w profesjonalny sposób pomagać innym w osiągnięciu celów (pracownikom HR, menedżerom, coachom, trenerom, terapeutom, nauczycielom itp.). Studia miały pomagać także wszystkim tym, którzy szukają własnego „bieguna” do zdobycia lub znają go od lat, lecz nie udało im się jeszcze do niego dotrzeć. Opisał dokładnie, jak doszło do ich uruchomienia. Zob. M. Kamiński (2014), *Odkryj, że biegun nosisz w sobie*, Warszawa: 78-79. O studiach z praktycznej psychologii motywacji można było przeczytać na niedostępnej już stronie internetowej, <https://www.swps.pl/oferta/warszawa/podyplomowe/rozwoj-osobisty-coaching/praktyczna-psychologia-motywacji-akademia-biegun-uniwersytetu-swps-i-marka-kaminskiego> (31.12.2019).

<sup>40</sup> <https://marekkaminski.com/metoda-biegun/>(30.01.2021).

<sup>41</sup> M. Kamiński (2014), dz. cyt.

na biegun w myślach, krok po kroku); 6. Start (który jest początkiem nowego, dlatego należy dać sobie czas, aby wejść w nieznaną rzeczywistość; wiąże się to z opuszczeniem strefy komfortu i bezpieczeństwa, zmuszając do konfrontacji założeń z realiami<sup>42</sup>). Kamiński przekonuje, że droga jest ważniejsza niż cel, ponieważ jest to podróż w głąb siebie, podczas której trzeba zaufać własnej intuicji. Nie wolno być fanatykiem celu. Kamiński zwraca uwagę na dwa bieguny każdego przedsięwzięcia, czyli sukces i porażkę, które nigdy nie są ostateczne. Tłumaczy, że porażka to druga strona sukcesu, a nie jego odwrotność. Wiele zależy od sensu, jaki został nadany porażce, od sposobu, w jaki wpływa ona na życie osoby jej doświadczającej. Kamiński uważa, że niepowodzenie przychodzi po to, aby człowiek dowiedział się czegoś ważnego o sobie samym, nie jest końcem świata, ale raczej zakończeniem pewnego etapu i początkiem nowej drogi, podczas której trzeba podjąć ryzyko, żeby przekonać się o wartości życia i odkryć to, co ważne. Celem nie ma być sukces, tylko samopoznanie oraz pogłębienie wiedzy o świecie<sup>43</sup>.

W poradniku przed celem finalnym, czyli poznaniem samego siebie, pojawia się etap dziewiąty, a właściwie rada: Nie osiedlaj się na biegunie. Nie można tego czynić z kilku powodów: 1) biegun jest pewną metaforą; 2) warto znaleźć w sobie odwagę i wytrwałość, aby dalej podążać za marzeniami; 3) osiągnięcie nawet najbardziej ambitnego celu jest tylko początkiem następnego etapu, ale nie końcem całej podróży przez życie; 4) nie warto przywiązywać się do osiągniętego celu albo sukcesu, bo może stać się to balastem, który nie pozwala iść dalej.

Marek Kamiński jest przykładem człowieka, który nie osiedlił się na biegunie, nie spoczął na laurach, tylko ciągle wyznacza sobie nowe cele i z konsekwencją, determinacją je realizuje. Nauczył się elastyczności, dostosowywania planów do aktualnych okoliczności. W najnowszym poradniku *Power4Change. Sztuka osiągnięcia celów* pisze o sytuacji pandemii, która przekreśliła jego plany i ograniczyła mobilność. Kamiński nie zmarnował jednak tego czasu: „W czasie epidemii miałem wyruszyć samochodem elektrycznym na wyprawę dookoła świata w towarzystwie robota NOA. Jednak ze względu na pandemię koronawirusa moja zaplanowana ośmiomiesięczna wyprawa nie mogła się odbyć. Zostałem w domu i przekształciłem tę podróż w projekt online *Power4Change Human Expedition*. Jednocześnie skoncentrowałem się na Metodzie Biegun i na tym, w jaki sposób może się ona stać częścią projektu *Power4Change*”<sup>44</sup>.

<sup>42</sup> Kolejne podpunkty – rady: 6.1. Nie zawracaj do portu przy przeciwnym wietrze; 6.2. Bądź odważny w myśleniu i ostrożny w działaniu.

<sup>43</sup> Por. M. Kamiński (2021), dz. cyt.: 109-118.

<sup>44</sup> Tamże: 110.

W tym czasie ze swoim zespołem stworzył koncepcję Marek Kamiński Academy, napisał książkę *Power4Change*, opracował cykl webinarium, przekształcił program Life Plan Academy w „globalny program motywacyjny dla młodzieży, seniorów i tych, którzy stracili sens życia”<sup>45</sup>. Podjął prace nad robotem-coachem. Kolejną wyprawę planuje już w nowym kontekście. Porażkę, czyli niezrealizowany z przyczyn od niego niezależnych plan, przemienił w intensywną pracę nad nowym projektem, z udoskonaleniami i uwzględnieniem tego, co zostało pominięte w poprzednim. Biegun porażki może się przemienić w biegun sukcesu. Polarnik wspomina o tym również w kontekście wyprawy „Solo Transantarctica” z 1996 roku, kiedy próbował samotnie i bez pomocy z zewnątrz, po raz pierwszy w historii, przejść w poprzek Antarktydę. W połowie drogi, po wypadku musiał zawrócić. Z perspektywy czasu ocenił to tak: „W tej porażce, przerwanej wyprawie, tkwiły początki ekspedycji *Razem na biegun* z Jaśkiem Melą. Czyli ciągiem dalszym był wielki sukces”<sup>46</sup>.

W życie ludzkie wpisane są niepowodzenia, sytuacje trudne, kiedy nie udaje się dojść do celu i utrzymać wysokiego poziomu motywacji (oraz satysfakcji)<sup>47</sup>. Można z tego wyciągnąć wnioski na przyszłość. Marek Kamiński ujmuje to lapidarnie. „Jeśli coś straciłeś, nie strać chociaż tej lekcji”<sup>48</sup>.

Kamiński, choć nadal powszechnie kojarzony z samotnymi wyprawami, daleki jest od apologii samotności. Przeciwnie – w najnowszej książce *Power4Change* podkreśla, że nikt nie jest samotną wyspą: „Jesteśmy powiązani relacjami z innymi ludźmi i często jesteśmy częścią zespołu, który idzie na biegun, partnerem lub liderem”<sup>49</sup>. Zaproponował ćwiczenie *Jedna lina* (dobre nie tylko na czas pandemii): „Pomyśl o pięciu celach, pięciu słowach i pięciu osobach, które są dla Ciebie ważne. Zastanów się, czy Ty sam jesteś dla siebie ważny. Jedna lina wystarczy, abyś nie był sam. Przytrzymaj się jej!”<sup>50</sup>.

<sup>45</sup> Tamże: 110. Zob. [https://marekkaminskiacademy.com/dla-firm/\(30.01.2021\)](https://marekkaminskiacademy.com/dla-firm/(30.01.2021)).

<sup>46</sup> M. Kamiński (2021), dz. cyt.: 112.

<sup>47</sup> M. Kamiński (2014), dz. cyt.: 161.

<sup>48</sup> Tamże: 161. „Myślę, że w moim życiu było jednak więcej porażek niż sukcesów. Ludziom łatwo przychodzi myślenie o sukcesach i w tym widzą tylko miarę innego człowieka, natomiast jeśli chodzi o mnie, to sukcesy są wierzchołkiem góry lodowej porażek. Ja uważam, że generalnie lepsza jest mądra porażka, z której człowiek uczy się czegoś o życiu, niż głupi sukces, który powoduje, że wierzymy w siebie, że myślimy, że możemy wszystko” M. Kamiński, *Wiele razy w życiu „umierałem”*, [http://www.rmf24.pl/fakty/polska/news-marek-kaminski-wiele-razy-w-zyciu-umierałem,nId,2381857#utm\\_source=paste&utm\\_medium=paste&utm\\_campaign=other](http://www.rmf24.pl/fakty/polska/news-marek-kaminski-wiele-razy-w-zyciu-umierałem,nId,2381857#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=other) (0.01.2021).

<sup>49</sup> M. Kamiński (2021), dz. cyt.: 100.

<sup>50</sup> Tamże: 106. Ćwiczenie jest uniwersalne i może mieć charakter prewencyjny. Por. M. Hojat, W.H. Vogel (1989), *Socio-emotional bounding and neuro-biochemistry*. W: H. Mohammadreza [red.], *Loneliness: Theory, research, and applications*, London: 135-144.

Samotność może być przekleństwem. Może stać się także życiodajną siłą. Kamiński zwrócił uwagę na ten drugi, bardziej pozytywny (lub potencjalnie pozytywny) aspekt: „Samotność to nauczyciel, z którym warto przez chwilę pozostać i który może Ci wskazać kierunek drogi w głąb siebie, bądź w głąb świata, innych istnień i Uniwersum. Dlatego jeśli Ci się przydarzy, warto ją zaakceptować, pobyc z nią i zastanowić się, co ma Ci do powiedzenia. (...) Pomyśl też o samotności jako o skutku, nie tylko przyczynie”<sup>51</sup>.

Pandemia pogłębiła poczucie samotności i osamotnienia. Wielu skłoniła do refleksji i zmiany hierarchii wartości. Ludzie dostrzegli, jak wielkimi wartościami są zdrowie, wspólnotowość i, niedoceniana wcześniej, możliwość interakcji<sup>52</sup>. Przekonali się, jak ważna jest umiejętność „zarządzania strachem” Marek Kamiński w poradniku *Power4Change* dał konkretne narzędzia pomocne w życiu codziennym, prowadzące do rozwoju osobistego i akceptacji rzeczywistości (ważne również dla osób uprawiających sport, dbających o kondycję). Cel jego działania był prosty: „Chciałem zrozumieć i podzielić się z Wami mechanizmami osiągnięcia celów w zgodzie ze sobą, radzenia sobie z porażkami, motywacji, wizualizacji i wewnętrznej równowagi. Podzielić się z Wami podróżą od siebie, przez świat, do siebie”<sup>53</sup>. Dla Kamińskiego ważne jest dzielenie się wiedzą. Osoba sięgająca po jego poradniki może jego rady przyjąć, polegając na jego doświadczeniu, może je też odrzucić. W influencji pozytywnej nie ma przymusu i manipulacji. Jej wyznacznikami są dobrowolność i towarzyszące jej zaufanie<sup>54</sup>, wynikające z wyznawania tych samych wartości.

---

<sup>51</sup> M. Kamiński (2021), dz. cyt.: 107. Por. inny wywiad: *Bądź zmianą. Marek Kamiński w rozmowie z Joanną Podsadecką* (2020), Kraków.

<sup>52</sup> Widać to w serii dzienników z czasów pandemii: *Wiosnę odwołano. Antologia dzienników pandemicznych* (2020), Kraków; W. Butewicz, J. Adamczyk, M. Tomkowicz (2020), *Świat w grupie ryzyka*, Kraków; J. Polkowski (2020), *Pandemia i inne plagi*, Kraków; S. Žižek (2021), *Pandemia 2. Kroniki straconego czasu*, Warszawa.

<sup>53</sup> M. Kamiński (2021), dz. cyt.: 154.

<sup>54</sup> Po pierwsze, zasada ta odnosi się do korzystania ze wszystkich poradników. Poradnik *Power4Change* jest napisany poprawnym, przystępnym językiem (Kamiński wiele zawdzięcza uwagom młodych czytelników), zadbano o szatę graficzną, m.in. wprowadzono energetyczny pomarańczowy kolor. Każda część ma przemyślaną strukturę, oprócz teorii zawiera propozycje ćwiczeń i konkretne przykłady (*case study*). Po drugie, trudno jest zmierzyć efekty influencji, będącej komunikacją jednostronną, nieprzewidującą komunikacji zwrotnej od odbiorców.