

Szymon Surma

MŁODY STABILNY UMYŚŁ

JAK NIE ZGUBIĆ SIĘ W ŚWIECIE ROZWOJU OSOBISTEGO
I ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD SWOIM MYŚLENIEM



Szymon Surma
MŁODY STABILNY UMYŚŁ

Jeśli czytasz tę książkę w wersji elektronicznej
– świetnie, cieszę się, że tu jesteś.

Jeśli kupiłeś ją legalnie, dziękuję. Naprawdę.
Jeśli trafiła do Ciebie w inny sposób – też w porządku.

Pamiętaj proszę, że ktoś poświęcił setki godzin, żebyś
mógł to przeczytać. Jeśli uznasz, że treść była dla Ciebie
wartościowa, rozważ zakup własnej kopii.

© 2026 Szymon Surma

Ta książka jest chroniona prawem autorskim.
Nie może być kopiowana, udostępniana ani rozpowszechniana
– w całości lub we fragmentach – bez zgody autora.

Pewien młody chłopak marzył kiedyś o tym, żeby napisać swoją książkę. Nie miał pojęcia, ile wiedzy, doświadczenia, czasu i cierpliwości jeszcze mu brakuje. Minęło kilka lat, zaktualizował swój światopogląd, zweryfikował teorię w praktyce, przestał bazować jedynie na dobrze brzmiących założeniach. I zdecydował, że czas otworzyć pierwszą stronę dokumentu tekstowego.

Myślał, że zamknie projekt w kilka miesięcy. Oczekiwania okazały się dalekie od rzeczywistości. Zamiast kilku – kilkanaście miesięcy kwestionowania swoich przekonań, poprawek, niepewności potęgowanej syndromem oszusta. Nowych doświadczeń i ludzi, którzy potrafili jednym zdaniem wywrócić koncepcję rozdziałów do góry nogami. Regularnie dopadało go poczucie, że nie udźwignie tego wyzwania – idące w parze z chęcią odłożenia wszystkiego na kolejne lata.

W tych chwilach zwątpienia wytrzymałość młodego autora utrzymywała ta wizja:

Może książka nie sprzeda się w wielu egzemplarzach.
Może nie jestem jeszcze w stanie przekazać swoich myśli
w wystarczająco precyzyjny i zrozumiały sposób.
Ale wiem jedno: gdy za 10–20 lat wyciągnę z półki
kilkadziesiąt tysięcy słów swojego autorstwa, będących
zwieńczeniem pierwszych pięciu lat majsterkowania
przy własnym charakterze, na pewno mnie to poruszy.
Chcę mieć pewność, że czas i energia, które w siebie
włożyłem, były tego warte. Spisać esencję lekcji, które
chciałbym przekazać młodszej wersji siebie. Sprawić,
że przyszły Szymon będzie ze mnie cholernie dumny.

Tak dochodzimy do tej chwili.

Do miejsca, w którym my – autor i czytelnik – spotykamy
się gdzieś między słowami. Skoro je czytasz, to znaczy,
że się udało. Częściowo również dzięki Tobie mogłem
spełnić to marzenie. Dziękuję Ci bardzo za zaufanie.

PRZEDMOWA

Nie będzie to dla Ciebie kolejna książka, o której zapomnisz za miesiąc. Nie pisałem jej po to, żebyś przewracał kartki – pisałem po to, żeby coś w Tobie przewrócić.

Zamiast jedynie serwować rozwiązania – będę zadawać Ci pytania. Nie czytasz poradnika do przekartkowania, tylko zaproszenie do zatrzymania: przy własnych myślach, założeniach, emocjach i sposobie, w jaki patrzysz na świat. Zatrzymania, które pozwala wyraźniej zobaczyć, co dzieje się w środku – i wziąć za to odpowiedzialność, wprowadzając do swojego wewnętrznego świata odrobinę inwencji twórczej.

Ja pierwszy raz zatrzymałem się, mając niespełna siedemnaście lat. Dotarło do mnie, że nie wiem, kim jestem, kim chcę być i w jakim kierunku zmierza moja przyszłość. Ten wniosek – napędzany lękiem przed brakiem kontroli – był impulsem do zakupu mojej debiutanckiej pozaszkolnej lektury. Rozpocząłem poszukiwania odpowiedzi, ale... w niekoniecznie odpowiednim miejscu.

Świat rozwoju osobistego wciągnął mnie bardzo szybko – kolejne książki, podcasty, filmy na YouTube. Wszystko kręciło się wokół kariery, finansów, sylwetki – wokół stawania się „kimś” w oczach innych. Nikt nie zapytał mnie jednak,

czy jestem „kimś” w oczach samego siebie.

Nie słyszałem nic o relacji ze sobą, o podstawach działania myśli, emocji czy komunikacji – jedynie wzniosłe hasła, które powierzchownie dotykały tych kwestii. Nie rozumiałem wtedy, że duże pieniądze, szacunek i rozpoznawalność – czyli to, co najszybciej przyciągnęło moją naiwną uwagę – mogą zniszczyć człowieka, który nie zbudował stabilnych fundamentów wewnętrznych.

Na szczęście dość szybko odwróciłem kierunek. Zamiast szukać odpowiedzi na zewnątrz – zajrzałem do środka. Zadałem sobie inne pytania: czy to naprawdę daje spełnienie, czy tylko chwilowo zapełnia pustkę? Czego właściwie chcę? Skąd ta ambicja?

Idąc tym tokiem myślenia, po kilku latach, pierwszych rozczarowaniach i doświadczeniach, doszedłem do mniej efektownych wniosków: patrząc w lustro, chcę mieć szacunek do gościa, którego widzę w odbiciu, a zamykając oczy – czuć się swobodnie, bezpiecznie i znajomo. Do tej destynacji nie doprowadzą mnie społecznie imponujące błyskotki ani wzniosłe słowa rozwoju osobistego. Muszę spojrzeć do środka i spróbować ułożyć to, co tam zobaczę. Bardzo się cieszę, że zrozumiałem to, zanim opublikowałem tę książkę. Gdyby nie ta dojrzałość, prawdopodobnie poszedłbym w kierunku kolejnego poradnikowego zestawu „jak żyć”.

Na kolejnych stronach nie będę proponował Ci prostych interwencji, które dobrze brzmią, a rzadko dotykają sedna. Nie powiem Ci, żebyś prowadził dziennik wdzięczności, jeśli Twoje myśli uparcie krążą wokół tego, co jest nie tak. Nie będę też zachęcał do symbolicznych trików samorozwoju, które dają chwilowe poczucie sprawczości, a po kilku dniach zostawiają dokładnie to samo napięcie i chaos co wcześniej.

Zamiast tego zejść poziom głębiej. Spróbujemy zrozumieć, czym właściwie jest myśl i dlaczego jej „kontrola” okazuje się znacznie bardziej skomplikowana niż sugerują motywacyjne hasła. Zamiast zapraszać Cię do spisywania celów i powtarzania ich jak zaklęć, spróbuję pomóc Ci sprawdzić, czy cele, które nosisz w głowie, rzeczywiście są Twoje – i jaką funkcję psychologiczną mają pełnić.

Nie znajdziesz tu również instrukcji w stylu: „wstawaj wcześniej”, „bądź bardziej zdyscyplinowany” albo „po prostu rób swoje”. Bez zrozumienia podstaw biologii, psychologii i wpływu środowiska, takie uproszczone rady bardzo często kończą się kolejną rundą walki z samym sobą. A mnie nie interesuje walka. Interesuje mnie współpraca – oparta na realnym zrozumieniu tego, jak funkcjonuje organizm. Odsuwam się więc możliwie daleko od narracji, w której problemy psychiczne rozwiązuje się hasłami, a złożone procesy sprowadza do kwestii nastawienia.

W zamian opowiem Ci o rzeczach, dzięki którym mogę szczerze powiedzieć, że czuję się dobrze we własnej głowie. Co wcale nie oznacza, że nie przeżywam gorszych dni ani trudnych emocji. Kiedy mówię o stabilności, nie mam na myśli wymuszonej równowagi, której nic nie jest w stanie zachwiać. Chodzi o umiejętności, wiedzę i narzędzia – o rozumienie tego, co dzieje się w środku, oraz o współpracę z własnym organizmem zamiast ciągłego próbowania, by go przełamać. Całość przedstawię w możliwie realistycznym ujęciu. Bez skrótów myślowych, bez motywacyjnych obietnic i bez udawania, że zmiana będzie szybka i przyjemna.

Jeśli liznąłeś choć trochę „rozwoju osobistego”, to – podobnie jak ja – mogłeś nabawić się alergii na przesadnie poradnikową narrację. Podczas lektury wielu książek self-help mam wrażenie, że jestem gościem w pozłacanej bibliotece, w której uśmiechnięci kelnerzy podają na tacy gotowe przepisy na życie, w zestawie z listą afirmacji. Uniwersalność gra pierwsze skrzypce, a indywidualne różnice zostają zepchnięte na margines. Rzeczywistość jest przedstawiana w prostym, przewidywalnym świetle, a przecież wystarczy odrobina krytycznej analizy, żeby zobaczyć, jak wielowymiarowy jest ten świat – i jak złożeni jesteśmy my sami.

Gdybym miał wskazać jedną rzecz, której najbardziej brakuje w większości książek rozwojowych, byłyby to autentyczność –

historia pokazująca, skąd autor bierze swoje wnioski. Emocjonalne tło dla racjonalnych refleksji. W wielu publikacjach widzę słowa mądrego nauczyciela, ale rzadko czuję człowieka. Kogoś, kto nie tylko tłumaczy, ale też się odsłania – z błędami, niepewnościami, momentami błędzenia. Chciałbym w końcu przeczytać czyjś nieidealny oryginał. Tekst kogoś, kto dzieli się nie tylko wiedzą, ale również sobą. Kto daje zarówno treść merytoryczną, jak i emocjonalny kontekst, zwiększający szansę, że to, co czytam, rzeczywiście zostanie ze mną na dłużej.

Dlatego każdy rozdział starałem się prowadzić przez pryzmat własnej historii. Nie podawać jedynie gotowych rozwiązań, tylko opowiadać, czego sam spróbowałem i jakie zauważyłem efekty. Dobra książka o zdrowiu psychicznym nie powinna być jednie wykładem, a bardziej rozmową. Powinna zmuszać do myślenia, poruszać emocje, zadawać pytania i zostawiać przestrzeń na pauzy. Najlepsze tytuły nie pozwalają czytać bezrefleksyjnie – co kilka stron trzeba się zatrzymać i dopisać własną część układanki.

Do dziś nie znalazłem pozycji, która spełniałaby ten ideał. Połączenie merytorycznych informacji, elementów autobiografii i emocjonalnej inspiracji jest niezwykle rzadkie – i jeszcze trudniejsze do stworzenia. Napisanie czegoś, co choć w połowie spełnia moje wygórowane wymagania, okazało się znacznie większym wyzwaniem, niż początkowo zakładałem.

Wielu z Was pyta mnie, od czego zacząć – zwłaszcza młodzi, którzy dopiero szukają swojej pierwszej pozaszkolnej lektury. Gdy słyszę pytanie: „Co polecasz na początek?”, wracają do mnie wspomnienia sprzed kilku lat. Nigdy nie trzymałem w dłoniach książki, która w tamtym czasie ukierunkowałaby moje myślenie we właściwą stronę. Czytałem wiele dobrych tytułów, ale żadnego nie mógłbym nazwać „tym jednym”. Nie znalazłem czegoś, co trafiłoby do mnie, gdy miałem siedemnaście lat i dopiero zaczynałem swoją drogę.

Postanowiłem wypełnić tę lukę. Stworzyłem książkę, którą chciałbym dostać w prezencie na siedemnaste urodziny. Lekturę, która pomogłaby mi trafniej odpowiedzieć na pytania, z którymi próbowałem się zmierzyć. Nie poprzez złote przepisy na życie, tylko inspirację do własnych przemyśleń.

Ale żeby była jasność: nie pisałem tego wyłącznie dla młodych. Co więcej, niektóre fragmenty mogą okazać się zbyt złożone dla najmłodszych czytelników. Tworzyłem tę książkę z myślą o każdym, kto jest w punkcie, w którym chce spojrzeć do środka z nowej perspektywy. Ja zaczynałem w wieku 17 lat. Ty swoje pierwsze poważne kroki możesz zrobić dziś – niezależnie od tego, czy masz 20, 30 czy 40 lat. Liczy się tylko moment, w którym zdecydujesz się skonfrontować z tym, co masz w głowie.

Zanim przejdziesz dalej, zatrzymaj się na chwilę.

*Jeśli to jedna z Twoich pierwszych tego typu pozycji,
dlaczego zdecydowałeś się zainwestować w swoje myślenie?
Czego oczekujesz? Co chcesz osiągnąć?*

*Jak masz już za sobą kilkaset czy kilka tysięcy przeczytanych
stron o podobnej tematyce, co dotychczas było najcenniejsze?*

Im więcej szczerości na starcie, tym więcej wyniesiesz z tej podróży. Nie traktuj tej książki jak paczki informacji, tylko jak zaproszenie do kopania we własnych myślach. Kwestionuj, podważaj, doczytuj, rozpisuj, rozmawiaj sam ze sobą.

Spis treści

Wprowadzenie	3
Przedmowa	5
O autorze	17

0 Pole minowe rozwoju osobistego	21
Zdrowa wersja pracy nad sobą	26
Zasady BHP	28

CZĘŚĆ I - WEWNĘTRZNA REWOLUCJA

36

Pierwsze kroki mojej wewnętrznej podróży	37
Składniki charakteru	42

1 Wyłącz autopilota	45
Historia mózgu, którym dziś myślisz	49
Myślenie na gapę	62
Dlaczego widzimy tylko fragment świata	70
Mózg pod lupą	78
Nie walcz z myślami, nie masz szans	87
Relacja z własnym mózgiem	92

2 Rozmowa z samym sobą, najważniejszy dialog Twojego życia	100
Jedyna relacja, która trwa całe życie	102
Cena samodzielnego myślenia	108
Mentalna architektura	121
Mój prywatny gabinet psychologiczny	123

Wizyta u swojego terapeuty.....	125
Twój wewnętrzny warsztat	128
Jak przestać walczyć z wewnętrznym krytykiem	129

3

Zanim zdążysz pomyśleć - emocje przejmują ster.....137

Test dojrzałości, którego nie zdałem	138
Bezpieczne warunki rozmowy o emocjach	144
Pełna mobilizacja układu nerwowego	145
Jesteś ssakiem z długą historią	149
Co działa się pod powierzchnią mojego kryzysu	160
Mit intelektualnej kontroli	163
Teoria konstruowania emocji	167
Mózg jako mistrz przewidywania	170
Warsztat realnej samoregulacji	192
ZPOZ: Zauważ, Poczuj, Odczytaj, Zreinterpretuj	208

4

Mindfulness - droga do autorstwa własnej biografii.. 213

Obecność, którą znasz od dziecka	217
Praktyczna definicja mindfulness	220
Hakowanie swojego mózgu	227
Mózg po aktualizacji	234
Życie nie ucieka przez palce obecnych ludzi	236
Inżynieria nawyku obecności	240
Architektura otoczenia	243
Medytacja, na chłopski rozum	245
Gdy ciało porządkuje myśli	250

PODSUMOWANIE CZĘŚCI I 254 |

CZĘŚĆ II - ZEWNĘTRZNY PANCERZ 258 |

5

Anatomia pewności siebie	260
Niesprawiedliwe linie startowe	263
Z aroganckiego piłkarzyka do wstydliviego gamera	267
Mechanika pewności siebie	271
Układ zagrożenia i regulacja emocji	277
System przewidywania - czego spodziewa się Twój mózg	281
Wzmocnienia społeczne	283
Brutalna prawda o pewności siebie	286
Rekonstrukcja	289
Zapoznaj się z niepewną wersją siebie	294
Nowa relacja z napięciem	297
Budowa stabilnej pewności siebie	311

6

Blokady na drodze.

Jak nie utknać między starą a nową wersją siebie .. 317

Biologia wstydu – dlaczego tak bardzo interesuje nas, co pomyślą ludzie	321
„Z kim przystajesz taki się stajesz” – realnie rzecz biorąc	323
Ślepo za tłumem	325
Ekonomiczny bezpieczny mózg	330
Krok w nowym kierunku	336
Architektura charakteru	339
Próba generalna dla układu nerwowego	341
Cena zmiany – gdy idziesz sam	345

7

Komunikacja jako test dojrzałości 354

Warunki wstępne	358
Zdrowe ego – fundament dojrzałej komunikacji	366
Słuchanie – oddanie sceny	369
Sztuka przekonywania bez oporu	374
Poczucie kontroli – paliwo zaufania	376

Neutralność	379
Egzamin z dojrzałej komunikacji	383

8

Inteligencja cyfrowa	387
Największa rewolucja w historii homo sapiens	389
Regulamin i polityka prywatności, które tym razem przeczytasz..	394
Genialnie zaprojektowane uzależnienie	396
Po co natura dała nam dopaminę	402
Ostateczna zgoda na warunki użytkowania	414
Epidemia zazdrości	416
Kult szybkiego sukcesu	420
Osiągnięcia wewnętrzne	425

PODSUMOWANIE CZĘŚCI II	431
-------------------------------------	------------

CZĘŚĆ III - DZIAŁANIE BEZ ILUZJI	434
---	------------

9

Długoterminowe paliwo motywacji	435
Iluzja silnej woli	438
Niezbędne warunki motywacji	443
Świadoma gra na własnych potrzebach	447
Motywacja wewnętrzna	460
Hakowanie dopaminy, naucz się lubić wysiłek	463
Warunkowanie	472
Zdrowa ambicja	475

ZAKOŃCZENIE	479
--------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	488
---------------------------	------------

Ułożenie najważniejszych aspektów mojej wewnętrznej podróży w dziesięć spójnych rozdziałów i kilkadziesiąt podrozdziałów było jak rozkładanie na stole kawałków siebie, które zbierałem przez lata – i wybranie tych, które będą miały największą wartość dla czytelnika.

Każdy rozdział ma realny odnośnik w moim doświadczeniu. Chcę, żeby za kilka lat, wracając do tych stron, móc przenieść się w czasie i przypomnieć sobie, co naprawdę kształtowało moje myślenie. Ta książka łączy praktyczną teorię z oryginalną, osobistą historią. Dzięki różnorodności tematów, niezależnie od wieku czy etapu na którym jesteś, znajdziesz tutaj coś dla siebie.

Ale pamiętaj – żadna książka, w tym ta, nie zmieni Twojego życia. Nie zrobi za Ciebie ani jednego kroku. To od Ciebie zależy, czy momentami się zatrzymasz i zagłębisz w opisywany temat, czy odpowiesz sobie szczerze na pytania, które będę Ci zadawał, czy zastosujesz zmiany, które proponuję. Możesz to potraktować jak kolejną lekturę... albo jak początek nowej wersji siebie.

Wszystko jest w Twoich rękach.

O AUTORZE

Z tej strony wyjątkowo samoświadomy *Homo sapiens sapiens*, któremu los dał w prezencie rozwinięte płaty czołowe – dzięki którym potrafi przyglądać się samemu sobie z wnikliwą ciekawością. Innymi słowy, jestem gościem który kilka lat temu wkręcił się w zrozumienie, jak działają myśli, emocje i zachowania.

W pewnym momencie zauważyłem, że moje życie jest prowadzone bardziej przez autopilota i przypadkowe bodźce niż świadome decyzje. To był impuls, który skierował mnie w stronę introspekcji, neurobiologii i psychologii.

Chciałem zrozumieć, dlaczego reaguję tak, a nie inaczej – i czy da się to zmienić. Na początku chłonałem wszystko bez filtra.

Nie odróżniałem rzetelnych treści od motywacyjnych formułek. Przez pierwsze 2 lata powtarzałem frazesy i wierzyłem w szybkie rozwiązania.

Dopiero z czasem rozumiałem, że prawdziwa zmiana wymaga dyskomfortu, cierpliwości i brutalnie szczerego spojrzenia w głąb siebie.

Po swoich pierwszych praktycznych błędach i potknięciach, coraz wyraźniej widziałem, jak wiele „motivacyjnych” skrótów nie ma pokrycia ani w nauce, ani w życiu.

Skonfrontowałem to, co znałem z książek, z rzeczywistością.

I dopiero wtedy dotarło do mnie, jak ogromna jest różnica między czytaniem o życiu a życiem.

Od tamtej pory uczę się patrzeć na działanie psychiki głównie z perspektywy naukowej – już z wielowarstwowym filtrem i wyczuleniem na uproszczenia. Studiuję psychologię, czytam badania, zapisuję swoje obserwacje, testuję narzędzia na sobie i rozmawiam z ludźmi, którzy mają podobną potrzebę ogarniania własnej głowy. A to, czego się uczę, przekładam na prosty, zrozumiały język i publikuję w mediach społecznościowych.

Nic nie daje mi większego spełnienia niż takie wiadomości:

„W dużej mierze dzięki Twojej twórczości zaczęłam interesować się tym, co dzieje się w naszych głowach. Dziękuję, za to, co robisz. ”

To zdanie trafia prosto w czuły punkt, dokładnie na tym polega sens mojej pracy. Nie chcę nikogo prowadzić za rękę ani mówić, jak ma żyć. Chcę inspirować do majsterkowania przy swoim myśleniu – we własnym zakresie.

Pisząc te słowa, mam 21 lat. Nie mogę pochwalić się dyplomem prestiżowego uniwersytetu, dużą, dochodową firmą, dziesiątkami publikacji naukowych ani listą stu odwiedzonych krajów. Zwątpienie w swoją wiarygodność przychodziło do mnie wielokrotnie w trakcie pisania. Z czasem nauczyłem się jednak patrzeć na osiągnięcia od wewnątrz – na te mniej efektowne, ale kluczowe.

W tej kategorii mam już lepsze wyniki. Kariera, status i pieniądze to zewnętrzna warstwa człowieka. Prawdziwy obraz wychodzi na jaw w ciszy, kiedy stajesz przed takimi pytaniami:

Szanujesz człowieka, którego widzisz w odbiciu?

Potrafisz z nim rozmawiać?

Doceniasz ciszę czy nieustannie jesteś w biegu i potrzebujesz, żeby coś z zewnątrz zajmowało Twoją uwagę?

Masz wokół siebie ludzi, których podziwiasz i szanujesz, czy raczej takich, którzy ściągają Cię w dół?

*Potrafisz zostawić swoje zdanie dla siebie i czasami odpuścić?
Czy musisz mieć rację, żeby czuć się ważnym i lepszym?*

Wiesz jak regulować swoje emocje – pozwalać sobie na nie w zdrowy, kontrolowany sposób?

Metrykalnie nie mam wielu imponujących osiągnięć. Czasami boję się, że nie sprostam swojej ambicji i czuję, że jestem w tyle w porównaniu z rówieśnikami, którzy zdążyli zbudować firmy i zwiedzić świat. Z drugiej strony – wiem, że zainwestowałem kawał roboty w fundamenty, które dadzą mi długoterminową stabilność. Osiągnąłem tak niewiele,

a według niektórych tak dużo – i właśnie to nadaje urok tej produkcji: nieidealny autor, który układa swoje życiowe puzzle.

Jestem świadomy, że dla części czytelników mój wiek będzie dyskredytujący – w pełni to rozumiem. Natomiast sięgając pamięcią kilka lat wstecz, jestem pewny, że książka pisana bardziej autentyczną, mniej dyplomatyczną narracją, przez kogoś, kto przechodził podobną drogę, przemówiłaby do mnie na zdecydowanie głębszym poziomie. Zapewniam jednak, że nawet osoby po czterdziestym roku życia znajdą tutaj coś dla siebie.

Mam na imię Szymon, miło Cię poznać.

Na następnych stronach starałem się stworzyć przestrzeń, w której oboje możemy na moment się zatrzymać i spojrzeć na sprawy, na które zwykle brakuje nam czasu. Zobaczyć je jaśniej, poukładać po swojemu – i krok po kroku, stabilizować swój sposób myślenia.

Startujemy.

O

**POLE MINOWE
ROZWOJU
OSOBISTEGO**

Młody strażnik... fragment

Zanim przejdziemy do konkretów, warto zrobić twardy krok wstecz. Wziąć głęboki wdech i zapytać:

| *Po co my to właściwie robimy?*

Po co ten cały rozwój, presja zmian, książki, podcasty, nowe nawyki. Chcemy coś naprawić? Boimy się, że jeśli nic nie zrobimy, to za kilka lat obudzimy się z poczuciem straconego życia? A może po prostu nie chcemy odstawać – skoro wszyscy wokół mówią o „samodoskonaleniu”, to wypada dołączyć? Powodów jest dużo więcej, niż zwykle dopuszczamy do świadomości. Każdy z nich odsłania inną wersję nas samych. Zanim opowiem Ci o swojej drodze, powinniśmy ustawić kontekst. Warto wiedzieć, na jaki teren wchodzimy i dlaczego się na to decydujemy. Praca nad sobą nie jest wycieczką z gotowym scenariuszem. To bardziej pole minowe – szlak pełen śliskich kamieni, ślepych zakrętów i złudzeń, które dopiero po czasie da się zauważyć.

Po co zabieramy się za rozwój osobisty?

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi odkrywania własnych motywacji jest jedno krótkie pytanie: dlaczego. Jeśli zadasz je sobie raz – dostaniesz powierzchowną odpowiedź. Jeśli zapytasz drugi, trzeci, piąty – zaczniesz odkopywać prawdę warstwa po warstwie.

Kiedy pytam siebie: dlaczego właściwie zacząłem tę całą drogę? Pierwsza odpowiedź brzmi rozsądnie: chciałem zrozumieć, co dzieje się w mojej głowie. Dlaczego? Dalej odkrywa się coś bardziej surowego.

Potrzebowałem ulgi. Ulgi od presji dorosłego życia i poczucia, że odpowiedzialność rośnie szybciej niż moje kompetencje. Dlaczego kontynuowałem i wciągnąłem się w świat rozwoju tak bardzo?

Bo pod ulgą była potrzeba sensu. Chciałem wiedzieć, po co żyję. Czy moje codzienne wybory mają jakikolwiek kierunek. Chciałem mieć poczucie, że moje działania składają się na coś spójnego – prowadzą mnie w stronę życia, które jest ze mną zgodne. Ale to wciąż nie koniec. Jeszcze głębiej wysuwa się potrzeba sprawczości i kontroli. Chciałem czuć, że na coś realnie wpływam. Że piszę własną historię, działam skuteczniej niż wcześniej. Chciałem mieć do siebie szacunek –

nie tylko za to, jaki jestem wewnątrznie, ale też za to, co robię na zewnątrz. Na zewnątrz? Jest tam coś jeszcze? Po co mi ten szacunek?

Odkrywamy dalej. Teraz warstwa, o której rzadko mówi się na głos: satysfakcja z statusu i pozycji w hierarchii społecznej. Z tego, że idę do przodu szybciej niż rówieśnicy. Że mój głos coś znaczy, a inni chcą słuchać tego, co mam do powiedzenia. W dużej mierze to właśnie potrzeba kompetencji, uznania i wpływu pchała mnie do pierwszych książek i pierwszych prób mówienia do kamery. To nie głód bycia „wyjątkowym” – ten potrafi być wyjątkowo niszczący. Bardziej zdrowa potrzeba, by czuć, że to ja trzymam kierownicę. Warto ją uczciwie uznać – ta biologiczna część nas jest silniejsza, niż czasem chcielibyśmy przyznać.

Gdy zadasz sobie pytanie „dlaczego?” wystarczająco wiele razy, wychodzi na jaw, że za rozwojem wcale nie stoi jedna motywacja, tylko mieszanka potrzeb z głębokich warstw: ulga, sens, sprawczość, wpływ. Właśnie ten zestaw pchnął mnie w stronę introspekcji, psychologii, neurobiologii, nagrywania treści i – finalnie – do napisania tej książki.

Większość ludzi nie zaczyna pracy nad sobą z natchnienia. Zaczyna z bólu. Z dyskomfortu. Z poczucia, że coś ich uwiera od środka. Biologia pokazuje tu pewną asymetrię:

w sytuacjach zagrożenia i niepewności silniej reagujemy na możliwość cierpienia niż na obietnicę przyjemności. Między innymi dlatego pierwszy impuls do zmiany rzadko bierze się z idealnej wizji przyszłości, a znacznie częściej z problemu, który przestaje dawać się ignorować.

Każdy z nas ma swoje powody i rzadko są one oczywiste. Czasem rozwój jest ucieczką przed bólem, innym razem desperacką próbą odzyskania wpływu, a jeszcze innym, sposobem, żeby choć raz poczuć się wystarczającym. Z zewnątrz wygląda to jak dyscyplina, ambicja, determinacja. W środku to najczęściej niewypowiedziana potrzeba, której często nawet sami przed sobą nie potrafimy nazwać.

Tu tworzy się pułapka. Kiedy nie zrobimy porządnego „audytu” własnych potrzeb, uznajemy pierwszą odpowiedź „dlaczego?” za ostateczną. A ona jest zwykle najbardziej grzeczna, akceptowalna społecznie – i najmniej prawdziwa. Powtarzamy sobie, że „chcemy być lepsi”, „bardziej produktywni”, „bardziej zmotywowani”, a pod spodem siedzi brak: brak kierunku, kompetencji, wpływu, kontaktu ze sobą i szacunku do własnych decyzji.

Jeśli nie zajrzemy tam wystarczająco głęboko, zaczynamy gonić za rozwiązaniami, które tylko przykrywają korzeń problemu. I tak powstaje niezdrowa wersja rozwoju

osobistego – ta, która żeruje na naszym lęku przed byciem „niewystarczającym” i obiecuje proste naprawy zamiast prawdziwej zmiany. Szybkie „podrasowanie” zamiast głębszego przepracowania.

ZDROWA WERSJA PRACY NAD SOBĄ

Gdy rozłożysz swoje „dlaczego” na czynniki pierwsze, okazuje się, że rozwój wcale nie jest drogą do „najlepszej wersji siebie”. Bardziej do najspójniejszej. Do wersji, która zna swoje potrzeby, potrafi je nazwać i świadomie o nie zadbać. Zamiast łątać braki czymś, co daje chwilową ulgę, uczy się zapełniać je tym, co naprawdę tam pasuje – długoterminowo.

Współczesna kultura rozwoju oferuje zupełnie inną definicję. Utożsamia pracę nad sobą z budową wizerunku: z dyscypliną, perfekcyjną rutyną, maksymalizacją każdej minuty i wizualnym dowodem, że „masz ogarnięte życie”. Ten model faktycznie potrafi spełnić kilka podstawowych potrzeb – możesz poczuć się kompetentny, potrzebny, nawet podziwiany. Tylko że będzie to krótkotrwała ulga, która szybko chce więcej i więcej. Jeśli nie zagospodarujesz głębokich warstw, po fazie wzrostu szybko wróci pustka.

Uważam, że praca nad sobą nie polega jedynie na stawianiu się bardziej produktywnym człowiekiem. Ciągłe ciśnienie,

obsesyjna poprawa, próba wyprzedzania innych i kontrola każdego szczegółu dnia mogą zaprowadzić Cię bardzo wysoko w hierarchii społecznej – ale niekoniecznie sprawią, że poczujesz się dobrze, bezpiecznie i znajomo we własnych myślach.

Z perspektywy swoich skromnych pięciu lat zainteresowania tematem widzę wyraźnie:

| *Podstawą zdrowego rozwoju jest atmosfera Twojego wnętrza.*

To, jak dobry masz kontakt z tym, co tam wybrzmiewa – z myślami, emocjami, impulsami – i jak potrafisz przekładać tę wewnętrzną spójność na resztę życia, zwłaszcza na swoje relacje i decyzje. To nie estetyka na zewnątrz. To jakość od środka. Tym sposobem myślenia kieruję się na stronach książki, którą właśnie czytasz.

Zdrowa wersja pracy nad sobą rzadko prowadzi do obrazka, który sprzedaje internet. Nie stoi za nim jacht w egzotycznym porcie ani perfekcyjnie zorganizowany kalendarz. Częściej przypomina zwykły kajak na spokojnej rzece, w towarzystwie ludzi, którzy cenią Cię za to, kim jesteś, kiedy nikt nie patrzy, a nie za to, jak prezentujesz się na stories. Destynacje spływu uznaje za jasno określoną. Rzeka nie wpada do turkusowego morza przy egzotycznej marinie produktywności.

Płyniemy w stronę spokojnego, niewielkiego jeziora, na którym buduje się tytułowa stabilność. Zanim jednak złapiemy za wiosła pierwszego rozdziału, warto zapoznać się z kilkoma znakami ostrzegawczymi – żeby po drodze nigdzie się nie zaklinować. Krótko i konkretnie.

ZASADY BHP

***zanim zażyjesz – skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą**

Albo w tym przypadku: zanim wejdiesz głęboko w rozwój osobisty, upewnij się, że to bezpieczne dla Twojej psychiki.

1. Ta książka nie zmieni Ci życia.

Żadna książka – włącznie z tą – nie wykona za Ciebie ani jednego kroku. Może Cię poruszyć, pomóc zobaczyć pewne sprawy wyraźniej, otworzyć ważne pytania, ale nie przeprowadzi żadnej zmiany w Twoim imieniu. To Ty decydujesz, czy zatrzymasz się przy trudnych fragmentach, czy odpowiesz szczerze na pytania, które Ci zadam, i czy zrobisz z tym coś realnego. Możesz potraktować tę lekturę jako kolejną porcję inspiracji... albo jako początek nowego sposobu myślenia. To zależy wyłącznie od Ciebie.

2. Dziale się swoją wersją wydarzeń, nie mam uniwersalnych rozwiązań.

Podzielę się z Tobą tym, co faktycznie przetestowałem na własnej głowie: narzędziami, które mi pomogły, wnioskami, które zmieniły moje myślenie, błędami, które popełniłem. Nie przyjmuje perspektywy nauczyciela, który próbuje Ci coś wytłumaczyć, tylko towarzysza – pokazującego, co dostrzega ze swojego punktu widzenia.

Nigdy wcześniej nie byłem tak świadomy własnej niewiedzy. Im dalej wchodziłem w tematy rozdziałów, tym wyraźniej widziałem swoje ograniczenia. Im więcej rozumiałem, tym więcej luk zaczynałem dostrzegać. Wiele fragmentów, które jeszcze kilka miesięcy wcześniej napisałbym z dużą pewnością siebie, dziś ujmuję zupełnie inaczej. Precyzyjniej. Ostrożniej. Z większym dystansem do własnych wniosków. Przepaść między finalną wersją tej publikacji, a tekstem sprzed pół roku – była dla mnie dezorientującym zaskoczeniem. Dlatego wszystko, co tu znajdziesz, traktuj nie jak gotowy system ani zbiór prawd do przyjęcia, tylko materiał do własnych przemyśleń. Sprawdzaj, podważaj, filtruj przez swój kontekst.

3. Jak wyciągnąć maksimum z tej książki.

Ten tekst nie działa w trybie „przeczytaj i masz efekt”. Działa tylko wtedy, gdy pozwolisz sobie na zatrzymanie.

Gdy w trakcie czytania zrobisz pauzę. Zamiast iść dalej, zostaniesz na chwilę z tym, co właśnie się w Tobie poruszyło.

Wracaj do fragmentów, które coś w Tobie uruchomiły – zwłaszcza jeśli to poruszenie jest nieprzyjemne albo niewygodne. Zapisuj własne myśli, rozwijaj wątki po swojemu, swoim językiem. Czytanie bez refleksji i emocji to tylko kontakt z czarnym tuszem na jasnym papierze. Dopiero Twoje skojarzenia, notatki, pytania i decyzje sprawiają, że ta treść zaczyna mieć praktyczne znaczenie.

4. Poważne podejście do zdrowia psychicznego i świadomość swoich ograniczeń.

To nie jest książka terapeutyczna. Nie wyleczy depresji. Nie zdejmie ciężkich doświadczeń. Nie zatrzyma uzależnienia. W kolejnych rozdziałach poruszę tematy takie jak relacja ze sobą, zaufanie do siebie, neurobiologia czy samokontrola. Wycisnę z siebie wszystko, co przez ostatnie lata faktycznie pomogło mi lepiej ogarniać własną głowę – wnioski, błędy i praktyczne narzędzia. Postaram się przekazać je w zrozumiały i treściwy sposób. Ale nawet najlepiej dobrane słowa nie zastąpią szczerzej rozmowy w cztery oczy z kimś kompetentnym i uważnym. Z kimś, kto potrafi dopasować się do Twojej indywidualnej historii, zamiast operować ogólną teorią.

Myśli, emocje, schematy zachowań, poczucie bezpieczeństwa w układzie nerwowym – to złożone systemy, które powstawały przez lata. Część z nich kształtowała się w relacjach, których nie wybierałeś. W środowisku, które nie zawsze było wspierające. W biologii, na którą często nie mamy wpływu. Każdy z nas ma inny próg wrażliwości, inne wczesnodziecięce doświadczenia i inne predyspozycje temperamentalne. To sprawia, że to, co dla jednej osoby jest „pracą nad sobą”, dla innej może być walką o przetrwanie.

Wszyscy startowaliśmy z innego miejsca. Nikt z nas nie był pierwszym architektem własnego układu nerwowego. Nie każdy miał warunki, by nauczyć się regulować emocje. Nie każdy zbudował w dzieciństwie psychiczny „sprzęt”, który w dorosłości umożliwia samokontrolę. Niektóre problemy sięgają znacznie głębiej, niż nam się wydaje – do relacji przywiązania, chronicznego stresu i doświadczeń, które ciało zapamiętało, zanim umysł nauczył się je nazywać.

Zdrowie psychiczne to temat dużo bardziej złożony, niż sugeruje większość książek rozwojowych. Mówimy tu o sieci zależności między mózgiem, hormonami, układem nerwowym, snem, relacjami, historią życia i aktualnym środowiskiem. W przypadku poważnych problemów potrzebujesz kogoś, kto widzi więcej, niż jesteś w stanie zobaczyć w samotnej introspekcji. Kogoś, kto potrafi nazwać

mechanizmy, których sam nie zauważasz, bo jesteś w nich zanurzony od lat. Dobra książka może znacząco poszerzyć perspektywę, ale nie zapewni bezpiecznej przestrzeni dopasowanej do Twojej historii ani stałego wsparcia w przepracowaniu wyjątkowo trudnych doświadczeń.

Ja dopiero stawiam swoje pierwsze poważne kroki w psychologii. Od pięciu lat interesuję się tym tematem, ale dopiero podczas tworzenia tej książki zrozumiałem skalę odpowiedzialności i złożoności, z jaką mamy tu do czynienia. Można mówić o „schematach”, „regulacji emocji” czy „neuroplastyczności”, generować duże wyświetlenia i jednocześnie nie mieć świadomości, że za tymi pojęciami stoją realni ludzie, realne cierpienie i poważne konsekwencje zbyt pochopnych wniosków. Łatwo stworzyć narrację, która brzmi logicznie i spójnie, a jednocześnie nie uwzględnia indywidualnych historii, biologii ani ograniczeń środowiskowych.

Nadal się uczę i wiem, że bardzo długa droga przede mną. Czytam. Rozmawiam. Weryfikuję własne przekonania. Zmieniam zdanie, kiedy pojawiają się lepsze argumenty albo nowe dane. Im więcej wiem, tym częściej widzę, ile jeszcze nie rozumiem. Jestem świadomy, że moje rozumienie psychiki jest fragmentem większej układanki. Wiem już, jak łatwo w tej przestrzeni wpaść w uproszczenia, zbyt szybkie wnioski

i modę na jedno wyjaśnienie wszystkiego. Jestem człowiekiem, który próbuje zrozumieć mechanizmy rządzące własną głową i dzieli się tym, co na ten moment uważa za uczciwe i sprawdzone.

Pamiętaj też, że część problemów ma swoje źródło w ciele – w hormonach, niedoborach, stanach zapalnych, przewlekłym napięciu i rozregulowanym śnie. Biologia, psychika i środowisko są ze sobą ściśle powiązane. Układ nerwowy nie działa w próżni. Jeśli ciało jest wyczerpane, mózg będzie interpretował świat inaczej. Jeśli hormony są rozregulowane, emocje będą intensywniejsze. Jeśli środowisko jest chronicznie stresujące, żadna technika oddechowa nie zbuduje trwałego poczucia bezpieczeństwa.

Zadbaj o siebie całościowo. Niektórzy z nas potrzebują tej książki. Inni – terapeuty. Jeszcze inni – lekarza, który potraktuje ich ciało poważnie. A najlepiej – wszystkiego po trochu. Zadbaj o siebie tak, jakbyś był kimś, za kogo jesteś odpowiedzialny.

I ostatnia sprawa.

5. Drogie Panie...

Ta książka jest napisana z perspektywy młodego mężczyzny funkcjonującego w 24-godzinym rytmie hormonalnym. Chcę to jasno podkreślić: nie wiem, jak to jest żyć w ciele, które działa w około 28-dniowym cyklu. Moja energia i samopoczucie resetują się co noc. Wasze organizmy mają swoją własną dynamikę – dużo bogatszą, ciekawszą, bardziej zmienną i wielowymiarową.

Znajdziecie tu kawałek tekstu o świadomej zmianie, współpracy z myślami i emocjami, o analizie swoich reakcji. Niektóre z was szybko zauważą, że mam dużą tendencję do rozkładania rzeczywistości na zrozumiałe, logicznie powiązane czynniki pierwsze. Jednocześnie – nie mam pojęcia, jak to jest rozplątać się bez wyraźnego, zrozumiałego powodu.

Starłem się pisać możliwie uniwersalnie, część mojej perspektywy na pewno wiele wam rozjaśni. Gdybym jednak był kobietą, która chce zbudować lepszą relację ze swoim wnętrzem, zrozumienie własnego cyklu oraz świadome dostosowanie energii, odpoczynku, oczekiwań i tempa działania do hormonów organizmu znalazłoby się bardzo wysoko na liście moich priorytetów.

Warto pamiętać, że kultura sukcesu została zaprojektowana wokół 24-godzinnego cyklu mężczyzn.

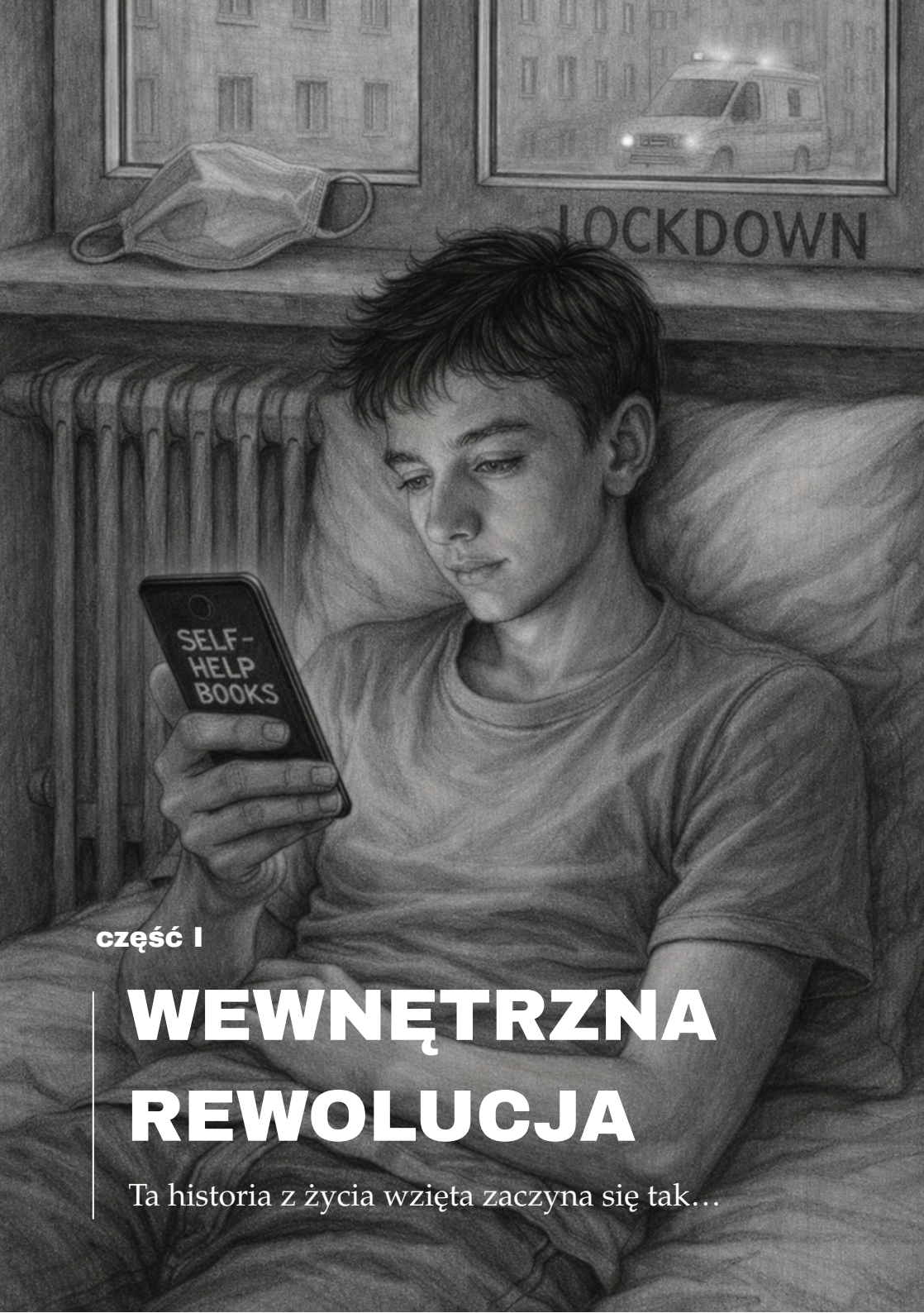
Ciekawe, jak długo David Goggins utrzymałby swoje tempo, gdyby przyszło mu funkcjonować w Waszej zmienności hormonalnej.

Podsumowanie planu wycieczki

Rozdział 0 miał spełnić jedną funkcję: ustawić Cię na właściwym torze, zanim ruszysz dalej. Jeśli dotarłeś tutaj, to znaczy, że wykonałeś już pierwszy, bardzo ważny krok – zatrzymałeś się i spojrzawszy na swoje powody, potrzeby i granice trochę uważniej niż zazwyczaj. To fundament dojrzałej pracy nad sobą: świadomość, nie prędkość.

Wiesz już, że ta książka nie zrobi nic za Ciebie. Wiesz, że dzielę się swoją perspektywą, nie prawdami objawionymi. Rozumiesz, że refleksja jest konieczna, a profesjonalna pomoc bywa niezbędna. Widzisz też, że biologia i kontekst życiowy mają znaczenie – a każdy z nas startuje z innego miejsca. Masz więc wszystko, czego potrzebujesz na starcie: nie motywację, tylko trzeźwe spojrzenie. A ono jest dużo cenniejsze.

Pierwsze twarde kroki za nami. Zabezpieczenia gotowe. Możemy startować. Pozwól, że zacznę od samego początku. Od dnia, w którym zamówiłem pierwszą książkę... i zrozumiałem, że nie mam kontroli nad swoim życiem.



LOCKDOWN

SELF-HELP BOOKS

część I

WEWNĘTRZNA REWOLUCJA

Ta historia z życia wzięta zaczyna się tak...