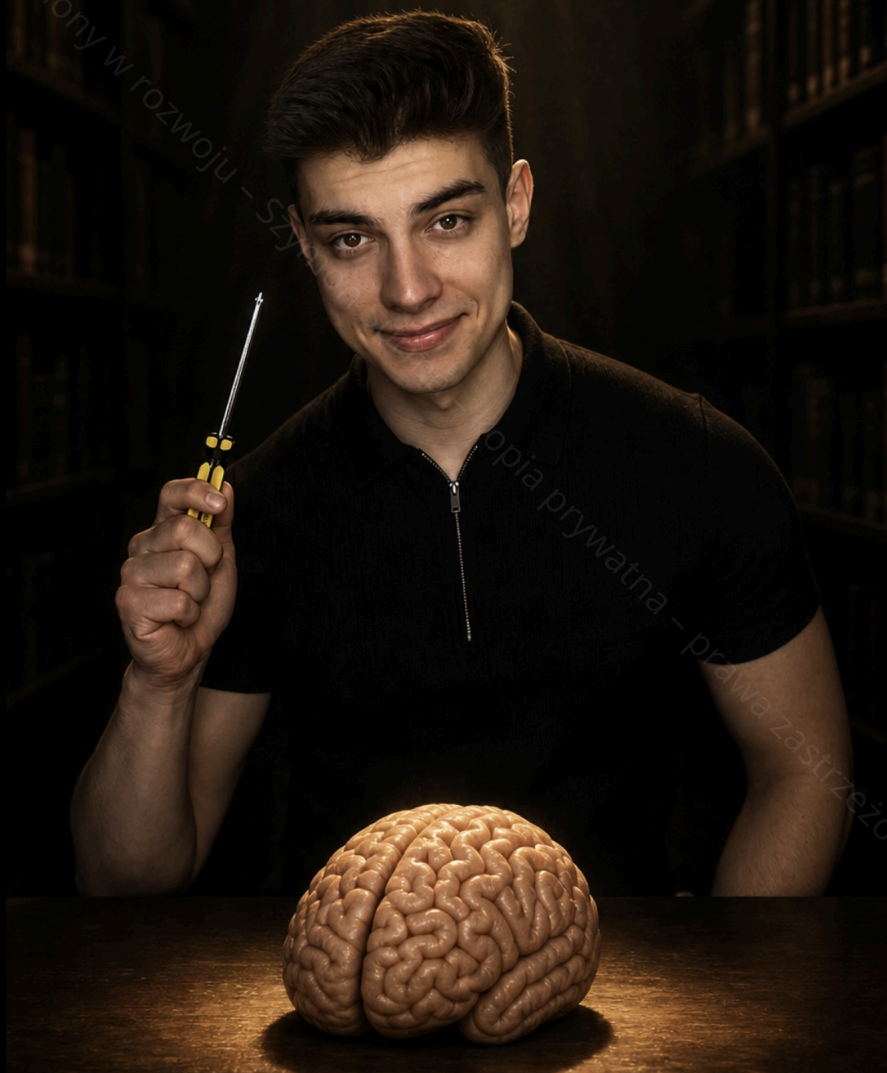


ZAGUBIONY W ROZWOJU

jak nie zabłądzić w świecie internetowej psychologii
i **realistycznie** nad sobą pracować



Szymon Surma

[Pełna wersja audiobooka — kliknij tutaj](#)

Szymon Surma

ZAGUBIONY W ROZWOJU

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.

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. Tylko wtedy mamy szansę, że te słowa zostaną z Tobą na dłużej. Zacznijmy więc od małego orzeźwienia.

Spora część przekazu płynącego z rynku rozwoju osobistego – szczególnie w kwestii działania naszej psychiki – jest znacznie bardziej złożona, niż sugerują proste odpowiedzi, które najlepiej się sprzedają. Jeśli dopiero stawiasz swoje pierwsze kroki w poważnym podejściu do psychologii – podobnie jak ja pięć lat temu – za moment możesz być pod wrażeniem, jak powierzchownie postrzegałeś siebie i otaczający Cię świat.

„Musisz upewnić się, że masz wewnętrzne poczucie kontroli – wtedy wszystko się zmieni”. Piękne w swojej prostocie, prawda? A co, jeśli Twoje poczucie kontroli kształtowało się długo przed tym, jak miałeś na nie jakikolwiek wpływ? W środowisku, które systematycznie odbierało Ci sprawczość – w domu, w szkole, w relacjach, których nie wybierałeś? Co, jeśli zamiast magicznej metamorfozy czeka Cię niewygodna, codzienna praca nad zmianą głęboko utrwalonych zachowań?

Albo kolejny klasyk: „Twoja podświadomość przyciąga to, w co głęboko wierzysz”. Tymczasem na to, co dzieje się poza naszą świadomą uwagą, wpływa między innymi budowa i działanie układu nerwowego, wcześniejsze doświadczenia czy aktualny stan organizmu. Swojej biologii niestety nie przekonasz samym postanowieniem.

Rozbijemy na następnych stronach wiele tego typu szkodliwych mitów. Mam na nie silną alergię – głównie dlatego, że sam przez lata byłem ich idealnym odbiorcą. Czytając większość 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. Wszystko wydaje się proste, uporządkowane i zaskakująco jednoznaczne. Brakuje tam miejsca na wątpliwości, pytania i intelektualną pokorę – na gotowość do przyznania, że wiele zjawisk jest znacznie bardziej złożonych, niż początkowo mogłoby się wydawać.

Sam przez długi czas szukałem takich prostych odpowiedzi. Zakreślałem, notowałem, powtarzałem – przekonany, że odkrywam głębokie prawdy. Nie dostrzegałem, że każda podkreślona linijka dawała mi poczucie postępu, które nie miało pokrycia w rzeczywistości. Moim największym problemem nie był jednak brak odpowiedniej wiedzy. Był nim brak kierunku. Mimo że potrafiłem spędzać całe dni nad książkami, ani razu nie zatrzymałem się, żeby szczerze zapytać samego siebie, czym właściwie jest dla mnie „praca nad sobą” i co tak naprawdę chcę dzięki niej osiągnąć. W zamian bezrefleksyjnie chłonałem kolejne odpowiedzi, które podsuwał mi świat rozwoju osobistego. Każda kolejna lektura, wykład czy podcast wносиły coś wartościowego, ale jednocześnie rodziły następne pytania.

Im więcej czytałem o psychologii, tym trudniej było mi odróżnić uniwersalne zasady od twierdzeń, które mają zastosowanie jedynie w określonych sytuacjach. Nie potrafiłem ocenić, kiedy ktoś trafnie opisuje dane zjawisko, a kiedy upraszcza rzeczywistość na potrzeby chwytliwej narracji. Jeszcze trudniejsze było dopasowanie tej wiedzy do własnego życia – zrozumienie, które z pozornie słusznych wskazówek rzeczywiście mają zastosowanie w mojej sytuacji, a które wymagają zupełnie innego kontekstu. Zamiast budować coraz bardziej spójny obraz i krytyczne myślenie, dokładałem jedynie kolejne warstwy informacji. Aż w pewnym momencie zrozumiałem, że nie potrzebuję następnej porcji odpowiedzi. Potrzebuję sposobu myślenia, który pozwoli mi to wszystko uporządkować.

Dlatego zamiast podsuwać Ci gotowe rozwiązania – jak często robi to psychologia popularna – będę zadawać Ci pytania. Nie czytasz poradnika do przekartkowania, tylko zaproszenie do zatrzymania: przy własnych myślach, założeniach, emocjach i sposobie, w jaki interpretujesz swój świat. Zatrzymania, które pozwala wyraźniej zobaczyć, co dzieje się w środku i wziąć za to pełną odpowiedzialność.

Ja po raz pierwszy uświadomiłem sobie że nie wiem, kim jestem, kim chcę być i w jakim kierunku zmierza moja przyszłość w wieku niespełna 17 lat. Ten wniosek – napędzany lękiem przed brakiem kontroli – był impulsem do zakupu mojej debiutanckiej pozaszkolnej lektury. Rozpocząłem poszukiwania odpowiedzi, ale... w niekoniecznie odpowiednim miejscu.

Świat self-helpu wciągnął mnie bardzo szybko – kolejne książki, podcasty, amerykańscy mówcy na YouTube. Wszystko kręciło się wokół kariery, finansów, sylwetki – obsesyjnego stawiania się „kimś” w oczach innych. Pamiętam wyraźnie, jak w lipcu 2021 roku, podczas rejsu katamaranem przy wybrzeżu Costa Brava, patrzyłem naiwnym wzrokiem na wielomilionowe pensjonaty zbudowane na klifach... obiecując sobie, że kiedyś będę dumnym właścicielem jednego z nich.

Nie znałem wtedy nikogo, kto w tym samorozwojowym wirze zapytałby mnie, czy jestem „kimś”, ale 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 otoczenia i rozpoznawalność – czyli wszystko to, co najszybciej przyciągnęło moją uwagę – potrafią zniszczyć człowieka, który nie zbudował stabilnych fundamentów wewnętrznych. Na szczęście dość szybko zmieniłem kierunek. Zamiast szukać odpowiedzi na zewnątrz – zajrzałem do środka. Zadałem sobie tego typu niewygodne pytania:

Czy to naprawdę daje spełnienie, czy tylko chwilowo zapełnia pustkę?

Czego właściwie chcę ja, a czego mój algorytm na TikToku? Skąd we mnie ta ambicja?

Po kilku latach, pierwszych rozczarowaniach i doświadczeniach doszedłem do mniej efektownych wniosków: patrząc rano w lustro, chcę mieć szacunek do gościa, którego widzę w odbiciu. A zamykając oczy wieczorem – chcę czuć się swobodnie, bezpiecznie i znajomo we własnym ciele. Do tej destynacji nie doprowadzą mnie społecznie imponujące błyskotki ani wzniosłe słowa rozwoju osobistego. Muszę spojrzeć do środka i spróbować zrozumieć to, co tam znajdę. Realistycznie. Stopniowo. Ze świadomością własnych ograniczeń i cierpliwością wobec procesu zmiany.

Bardzo się cieszę, że dotarło to do mnie, zanim opublikowałem tę książkę. Gdyby nie ta dojrzałość, prawdopodobnie napisałbym kolejny poradnik z zestawem uniwersalnych mądrości o tym, „jak żyć”.

Za najcenniejszy efekt szeroko rozumianej „pracy nad sobą” nie uważam gonienia za tym, co popkultura sukcesu nazywa „najlepszą wersją siebie”. Skupimy się tutaj na czymś zupełnie innym – na przejęciu autorstwa nad własną biografią. Na możliwości przyznania sobie za kilkadziesiąt lat z czystym sumieniem: miałem dużo do powiedzenia w kwestii tego,

jakim byłem człowiekiem. Mieszkając w rozwiniętym i bezpiecznym kraju – mamy ku temu najlepsze warunki w historii. Nigdy wcześniej poznanie, zrozumienie i dosłowne zaprojektowanie swojego sposobu myślenia nie było w tak bliskim zasięgu przeciętnego człowieka.

Na kolejnych stronach nie będę proponował Ci prostych interwencji, które dobrze brzmią, a rzadko dotyczą sedna. Nie powiem Ci, żebyś prowadził dziennik wdzięczności, jeśli Twoje myśli uparcie krążą wokół tego, co jest nie tak. Zejdziemy głębiej. Spróbujemy między innymi 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 zweryfikować, czy cele, do których dążysz, rzeczywiście są Twoje – i jaką funkcję psychologiczną mają pełnić.

Zapomnij o radach w stylu: „wstawaj wcześniej”, „bądź bardziej zdyscyplinowany” albo „po prostu rób swoje”. Bez zrozumienia podstaw biologii, psychologii i wpływu środowiska takie uproszczenia bywają bardzo szkodliwe – najczęściej kończą się poczuciem winy i 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.

Często dostaję pytanie: „od czego zacząć?” – szczególnie od młodych ludzi u progu dorosłości, którzy szukają swojej pierwszej poważnej, pozaszkolnej lektury. Nigdy nie trzymałem jednak w dłoniach książki, która ukierunkowałaby moje myślenie we właściwą stronę. Czytałem dziesiątki dobrych tytułów, ale żadnego nie mógłbym nazwać „tym jedynym” – którego potrzebowałem na początku swojej drogi.

Postanowiłem spróbować wypełnić tę lukę. Stworzyć książkę, którą sam chciałbym dostać w prezencie na siedemnaste urodziny. Taką, która pomogłaby mi trafniej odpowiedzieć na pytania, z którymi musiałem się zmierzyć. Tekst, który masz przed sobą, jest esencją najważniejszych wniosków, pytań i lekcji, które zgromadziłem przez pięć lat obsesyjnego zainteresowania własną psychiką. To próba połączenia psychologii, neurobiologii i filozofii w jedną spójną całość, której wspólnym mianownikiem jest budowanie zdrowej relacji z własnym umysłem.

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 tego, co przeczytasz, jak kolejnej porcji informacji. Potraktuj to jako materiał do pracy z własnym sposobem myślenia. Kwestionuj moje wnioski. Zaznaczaj fragmenty, z którymi się nie zgadzasz. Dopisuj własne przemyślenia na marginesach. Zależy mi na tym, żeby ta książka była początkiem rozmowy, a nie jej zakończeniem.

Chciałbym, żebyś po jej przeczytaniu pewniej poruszał się po świecie psychologii i trafniej oceniał to, co inni – również ja – próbują powiedzieć Ci o ludzkiej psychice. Nie obiecuję, że dzięki tej lekturze staniesz się szczęśliwszy czy bardziej produktywny. Byłoby to nieuczciwe i naiwne. Mam jednak nadzieję, że te słowa pomogą ci lepiej zrozumieć człowieka, z którym spędzasz całe życie – samego siebie. Że z większą świadomością będziesz podejmował decyzje, interpretował

własne doświadczenia i dopisywał kolejne rozdziały swojej biografii, zamiast jedynie reagować na to, co przynosi los.

Nie wiem, ile z moich słów zostanie z Tobą na dłużej. Jestem jednak pewien jednego: najważniejsze strony napiszesz dopiero po zamknięciu ostatniego rozdziału. Już beze mnie. W decyzjach, które podejmiesz. W rozmowach, które odbędziesz. W błędach, które popełnisz. W doświadczeniach, które Cię zmieniają. I przede wszystkim w chwilach, kiedy zostaniesz sam ze sobą. Kiedy usiądziesz w ciszy – bez telefonu, muzyki ani ludzi wokół – i nie będziesz miał poczucia, że coś w Tobie próbuje uciekać od własnych myśli. Jeśli moje słowa choć odrobinę przybliżą Cię do takiej relacji z własnym umysłem, uznam, że ta książka spełniła swój główny cel.

Spis treści

Wprowadzenie	3
Przedmowa	5
O autorze	17

0	Pole minowe rozwoju osobistego	22
	Po co zabieramy się za rozwój osobisty?	25
	Praca nad sobą czy ucieczka od siebie?	34
	Rozwój a jego pozory	40
	Realistyczny model rozwoju	46
	Zanim ruszysz dalej	51
	Zasady BHP	54

CZĘŚĆ I - WEWNĘTRZNA REWOLUCJA

60

Pierwsze kroki mojej wewnętrznej podróży	61
Składniki charakteru	66

1	Wyłącz autopilota	69
	Historia mózgu, którym dziś myślisz	73
	Myślenie na gapę	86
	Dlaczego widzimy tylko fragment świata	94
	Mózg pod lupą	102
	Nie walcz z myślami, nie masz szans	111
	Relacja z własnym mózgiem	116

2	Rozmowa z samym sobą, najważniejszy dialog	
	Twojego życia	124
	Jedyna relacja, która trwa całe życie	126
	Cena samodzielnego myślenia	132
	Mentalna architektura	145
	Mój prywatny gabinet psychologiczny	147

Wizyta u swojego terapeuty.....	149
Twój wewnętrzny warsztat	152
Jak przestać walczyć z wewnętrznym krytykiem	153

3

Zanim zdążysz pomyśleć - emocje przejmują ster... 161

Test dojrzałości, którego nie zdałem	162
Bezpieczne warunki rozmowy o emocjach	168
Pełna mobilizacja układu nerwowego	169
Jesteś ssakiem z długą historią	173
Co działa się pod powierzchnią mojego kryzysu	184
Mit intelektualnej kontroli	187
Teoria konstruowania emocji	191
Mózg jako mistrz przewidywania	194
Warsztat realnej samoregulacji	216
ZPOZ: Zauważ, Poczuj, Odczytaj, Zreinterpretuj	232

4

Mindfulness - droga do autorstwa własnej biografii.. 237

Obecność, którą znasz od dziecka	241
Praktyczna definicja mindfulness	244
Hakowanie swojego mózgu	251
Mózg po aktualizacji	258
Życie nie ucieka przez palce obecnych ludzi	260
Inżynieria nawyku obecności	264
Architektura otoczenia	267
Medytacja, na chłopski rozum	269
Gdy ciało porządkuje myśli	274

PODSUMOWANIE CZĘŚCI I 278

CZĘŚĆ II - ZEWNĘTRZNY PANCERZ 282

5

Anatomia pewności siebie	284
Niesprawiedliwe linie startowe	287
Z aroganckiego piłkarzyka do wstydlwego gamera	291
Mechanika pewności siebie	295
Układ zagrożenia i regulacja emocji	301
System przewidywania - czego spodziewa się Twój mózg	305
Wzmocnienia społeczne	307
Brutalna prawda o pewności siebie	310
Rekonstrukcja	313
Zapoznaj się z niepewną wersją siebie	318
Nowa relacja z napięciem	321
Budowa stabilnej pewności siebie	335

6

Blokady na drodze.

Jak nie utknąć między starą a nową wersją siebie ..

Biologia wstydu – dlaczego tak bardzo interesuje nas, co pomyśla ludzie	345
„Z kim przystajesz taki się stajesz” – realnie rzecz biorąc	347
Ślepo za tłumem	349
Ekonomiczny bezpieczny mózg	354
Krok w nowym kierunku	360
Architektura charakteru	363
Próba generalna dla układu nerwowego	365
Cena zmiany – gdy idziesz sam	369

7

Komunikacja jako test dojrzałości

Warunki wstępne	382
Zdrowe ego – fundament dojrzałej komunikacji	390
Słuchanie – oddanie sceny	393
Sztuka przekonywania bez oporu	398
Poczucie kontroli – paliwo zaufania	400

Neutralność	403
Egzamin z dojrzałej komunikacji	407

8

Inteligencja cyfrowa	411
Największa rewolucja w historii homo sapiens	413
Regulamin i polityka prywatności, które tym razem przeczytasz..	418
Genialnie zaprojektowane uzależnienie	420
Po co natura dała nam dopaminę	426
Ostateczna zgoda na warunki użytkowania	438
Epidemia zazdrości	440
Kult szybkiego sukcesu	444
Osiągnięcia wewnętrzne	449

PODSUMOWANIE CZĘŚCI II	455
-------------------------------------	------------

CZĘŚĆ III - DZIAŁANIE BEZ ILUZJI	458
---	------------

9

Długoterminowe paliwo motywacji	459
Iluzja silnej woli	462
Niezbędne warunki motywacji	467
Świadoma gra na własnych potrzebach	471
Motywacja wewnętrzna	484
Hakowanie dopaminy, naucz się lubić wysiłek	487
Warunkowanie	496
Zdrowa ambicja	499

ZAKOŃCZENIE	503
--------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	512
---------------------------	------------

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.

Możesz to potraktować jak kolejną lekturę... albo jak początek nowej wersji siebie. Wszystko jest w Twoich rękach.

O AUTORZE

Z tej strony samoświadomy Homo sapiens sapiens, którego dobór naturalny wyposażył w wyjątkowo 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.

Podczas pandemii w 2021 zauważyłem, że moje życie jest prowadzone przez coś w rodzaju autopilota. O tym jak myślę i co robię w większym stopniu niż świadome decyzje decydują przypadkowe bodźce i okoliczności. 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 zderzenie z rzeczywistością pokazało mi, jak ogromna jest różnica między czytaniem o życiu, a życiem.

Aktualnie patrzę na działanie psychiki z perspektywy naukowej – z wielowarstwowym filtrem i wyczuleniem na uproszczenia. Studiuję psychologię, czytam badania, zapisuję obserwacje i rozmawiam z ludźmi, którzy mają podobną potrzebę ogarniania własnej głowy. A to, czego się uczę, przekładam na 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, dochodową firmą ani dziesiątkami publikacji naukowych. 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.

Kariera, status i pieniądze to zewnętrzna warstwa. 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.

Regularnie boję się, że nie sprostam swojej ambicji – i czuję, że jestem w tyle za 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 dość dużo – i właśnie to nadaje urok tej produkcji: nieidealny autor, który wciąż układa swoje życiowe puzzle.

Dwadzieścia dwa lata i książka w tak poważnym temacie? Otwarcie przyznaje, że wzbudza to słuszne wątplenie. Jestem świadomy, że dla części czytelników mój wiek będzie dyskredytujący – w pełni to rozumiem. Sięgając jednak pamięcią kilka lat wstecz, jestem pewny, że książka pisana autentyczną, mniej dyplomatyczną narracją – przez kogoś, kto przechodził podobną drogę – przemówiłaby do mnie na głębszym poziomie niż kolejny podręcznik od uznanego eksperta.

Mam na imię Szymon, miło Cię poznać.

O | **POLE MINOWE ROZWOJU OSOBISTEGO**

Zagubiony w rozwoju – Szymon Burmistrz – książka prywatna – prawa zastrzeżone

Jeszcze nigdy przeciętny człowiek nie miał tak łatwego dostępu do wiedzy. W ciągu jednego wieczoru możesz przeczytać dziesiątki badań, obejrzeć wykład profesora z drugiego końca świata, wysłuchać podcastu o relacjach, znaleźć kilkanaście książek o zmianie nawyków i zapytać sztuczną inteligencję o każdy temat związany z psychologią i rozwojem. To ogromny przywilej, który ma jednak swoją cenę. Każda kolejna odpowiedź wydaje się prowadzić w trochę innym kierunku. Jedni przekonują, że wszystko zaczyna się od dyscypliny. Inni od poczucia własnej wartości. Jeszcze inni od traumy, emocji, układu nerwowego czy dopaminy. Większość tych perspektyw wnosi coś wartościowego. Im więcej ich jednak poznajesz, tym trudniej zdecydować, co właściwie jest fundamentem, a co jedynie rozwinięciem czegoś znacznie ważniejszego.

Przez długi czas wydawało mi się, że najlepszym sposobem poradzenia sobie z tym chaosem będzie zdobywanie jeszcze większej ilości wiedzy. Z każdą kolejną książką coraz wyraźniej czułem jednak, że nie brakuje mi informacji. Brakuje mi sposobu, który pozwoliłby ułożyć je w spójną całość. Coraz trudniej było mi zdecydować, co z tych wszystkich książek rzeczywiście powinno zostać ze mną na dłużej. Zamiast porządkować swoje myślenie i pogłębiać to, co najważniejsze, dokładałem do niego kolejne warstwy. Dopiero z czasem dotarło do mnie, że od samego początku popełniałem bardzo

prosty błąd. Próbowiałem znaleźć rozwiązania, zanim upewniłem się, że naprawdę rozumiem problem. Szukałem odpowiedzi na pytanie „jak?”, zanim zatrzymałem się nad znacznie ważniejszymi. Czym właściwie jest ta cała „praca nad sobą”? Co naprawdę próbuję zmienić? Dlaczego jedni ludzie, mimo podobnej wiedzy i doświadczeń, rzeczywiście się zmieniają, a inni jedynie kolekcjonują kolejne książki, techniki i dobre rady?

Nie wiem, z jakiego miejsca otwierasz tę książkę. Być może to pierwsza pozycja o psychologii, jaką trzymasz w rękach. A może przeczytałeś ich już kilkanaście i masz wrażenie, że każda dołożyła coś cennego, ale żadna nie pomogła poukładać tego w spójną całość. Niezależnie od tego, gdzie dziś jesteś, istnieje duża szansa, że prędzej czy później dojdiesz do bardzo podobnego momentu. Momentu, w którym – podobnie jak ja i wielu innych – bardzo łatwo skrócić w ślepy zaułek.

Kupujesz kolejną książkę. Oglądasz kolejny wykład. Robisz kolejne notatki. Zanim jednak zdążysz wejść wystarczająco głęboko w jedno zagadnienie i pozwolić mu zmienić sposób, w jaki myślisz oraz interpretujesz własne doświadczenia, Twoja uwagę pochłania już następne. Zamiast stopniowo pogłębiać swoje rozumienie, coraz częściej jedynie poszerzasz zbiór informacji. Instynktownie skupiamy się na tym, co najbardziej

widoczne: dyscyplinie, produktywności, pewności siebie, skuteczniejszej komunikacji czy lepszych nawykach. Znacznie rzadziej zatrzymujemy się, żeby zapytać, od czego wszystkie te rzeczy właściwie zależą. Chcemy wiedzieć, jak szybciej się zmienić, zamiast najpierw zrozumieć, co tak naprawdę w człowieku sprawia, że trwała zmiana w ogóle staje się możliwa.

Zanim więc przejdziemy do konkretnych zagadnień, chciałbym zaproponować Ci coś znacznie ważniejszego niż kolejną teorię czy metodę. Perspektywę, przez którą będziemy interpretować wszystkie kolejne rozdziały tej książki. To właśnie od niej – znacznie bardziej niż od liczby przeczytanych stron – będzie zależało, co rzeczywiście z niej wyniesiesz. Bez odpowiedniego punktu odniesienia nawet najbardziej wartościowa wiedza psychologiczna bardzo łatwo zamienia się w kolejną ciekawostkę. Przeczytaną, podkreśloną, odłożoną na półkę, a kilka tygodni później zastąpioną następną.

Wszystko, o czym przeczytasz dalej, będzie opierało się na kilku pytaniach, które zaskakująco rzadko sobie zadajemy. Pytaniach, których sam bardzo potrzebowałem na początku swojej przygody z psychologią, ale których... nikt wtedy przede mną nie postawił. Czym właściwie jest cała ta „praca nad sobą” – która zyskała na popularności w ostatnich latach?

Dlaczego tak łatwo pomylić rozwój z kolekcjonowaniem kolejnych porad? Czy istnieje wspólny mianownik, który sprawia, że wiedza i doświadczenia realnie zmieniają człowieka, zamiast jedynie powiększać jego bagaż wspomnień i informacji?

Jeżeli ten rozdział spełni swoje zadanie, nie wyjdiesz z niego przede wszystkim z większą liczbą odpowiedzi. Wyjdiesz z trafniejszymi pytaniami i perspektywą, przez którą wszystko, o czym przeczytasz dalej – zarówno w tej książce, jak i poza nią – zacznie układać się w znacznie bardziej spójną całość. Gdybym mógł wrócić do siebie sprzed pięciu lat, naprawdę wiele oddałbym za to, żeby zacząć właśnie od tego rozdziału. Jestem przekonany, że zmieniłby nie tylko to, po jakie książki sięgałem, ale przede wszystkim sposób, w jaki rozumiałem każdą z nich.

Po co zabieramy się za rozwój osobisty?

Proponuję krótki eksperyment. Odłóż na chwilę to, czego spodziewasz się po tej książce. Zostaw też odpowiedź, którą już masz w głowie – tę, którą najłatwiej byłoby udzielić komuś innemu. I zadaj sobie poniższe pozornie proste pytania:

Po co właściwie tu jesteś?

Co sprawiło, że sięgnąłeś po tę książkę?

Jakiej zmiany szukasz?

Spróbuj nie odpowiadać odruchowo. Pierwsza odpowiedź prawie zawsze brzmi jak cel. Chcę być bardziej pewny siebie. Chcę mieć więcej dyscypliny. Chcę mniej się przejmować. Nie twierdę, że jest w tym coś fałszywego. Najczęściej nie jest to jednak odpowiedź ostateczna. Stanowi jedynie najbardziej widoczną warstwę. Pytaj dalej.

Dlaczego?

Dlaczego chcesz być bardziej pewny siebie?

Żeby łatwiej nawiązywać relacje?

Żeby nie milczeć wtedy, gdy masz coś do powiedzenia?

Żeby przestać wstydzić się tego, kim jesteś?

A dlaczego właśnie to jest dla ciebie ważne?

Kiedy właściwie stało się problemem?

I kiedy wydaje Ci się, że już znalazłeś odpowiedź... spróbuj jeszcze raz:

Dlaczego?

Jeżeli wytrzymasz w tej rozmowie wystarczająco długo, zauważysz, że z czasem przestaniesz rozmawiać o celach. Zaczyniesz rozmawiać o potrzebach. Produktywność, pieniądze, atrakcyjność czy sukces zawodowy okazują się jedynie powierzchnią czegoś znacznie głębszego i bardziej osobistego. Tego, czego nam brakuje. Tego, czego się obawiamy. Potrzeby bezpieczeństwa, wpływu, akceptacji czy sensu. A nierzadko również bólu, którego na co dzień nawet nie potrafimy trafnie nazwać ani zrozumieć.

Bardzo rzadko zaczynamy pracę nad sobą wtedy, gdy wszystko układa się dokładnie tak, jak chcemy. Najsilniejszy impuls do zmiany pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy dotychczasowy sposób życia przestaje nam wystarczać. Kiedy coś uwiera na tyle mocno, że nie da się już dłużej udawać, że problem nie istnieje. Czasem jest to samotność, która nie znika mimo obecności innych. Czasem lęk, którego nie potrafimy wyjaśnić. Czasem poczucie, że życie stopniowo wymyka się spod naszej kontroli.

Cele, które sobie stawiamy, bardzo często są jedynie próbą rozwiązania czegoś znacznie głębszego. „Chcę być bardziej zdyscyplinowany” może w rzeczywistości oznaczać: „Chcę znowu poczuć, że mam wpływ na własne życie”. „Chcę więcej zarabiać” zawsze oznacza coś więcej niż tylko pieniądze. Równie dobrze może być potrzebą bezpieczeństwa, niezależności, uznania albo chronicznego głodu bycia wystarczającym. Cele stosunkowo łatwo nazwać. Znacznie trudniej dostrzec potrzeby, które nadają im kierunek.

Nie oznacza to oczywiście, że istnieje jedna uniwersalna odpowiedź. Gdybyśmy chcieli uczciwie wyjaśnić motywację konkretnego człowieka, musielibyśmy uwzględnić temperament, życiorys, relacje, predyspozycje biologiczne i dziesiątki innych czynników – każdy z nas niesie ze sobą inną,

wielowątkową historię. Zewnętrzny cel zazwyczaj wygląda racjonalnie. Napędzające potrzeby mogą działać daleko poza zasięgiem naszego świadomego wglądu. W efekcie dwie osoby mogą dążyć do identycznego celu z zupełnie innych, nierzadko sprzecznych powodów.

Kiedy dziś zadaję sobie pytanie, dlaczego kilka lat temu wszedłem w świat psychologii i szeroko rozumianej pracy nad sobą, pierwsza odpowiedź brzmi rozsądnie. Czułem się zagubiony i chciałem zrozumieć, co dzieje się w mojej głowie. Przez długi czas wydawało mi się, że właśnie o to chodziło. Dopiero później zrozumiałem, że była to jedynie pierwsza warstwa. Pod nią kryła się potrzeba ulgi. Chciałem złagodzić poczucie, że odpowiedzialność za przyszłość rośnie szybciej niż moje kompetencje. Że życie stopniowo przyspiesza, a ja nie mam wystarczająco dobrego kierunku.

Kiedy zszedłem jeszcze głębiej, odkryłem potrzebę sensu. Chciałem wierzyć, że moje codzienne decyzje nie są przypadkowym zbiorem działań, ale prowadzą do czegoś, co naprawdę ma dla mnie znaczenie. A pod tym wszystkim kryła się jeszcze potrzeba uznania i autonomii. Chciałem, żeby mój głos coś znaczył. Żeby inni chcieli słuchać tego, co mam do powiedzenia. I żeby miał coraz większą swobodę decydowania o tym, jak wygląda moja codzienność, z kim

pracuje i w jakim kierunku chcę się rozwijać.

Moje potrzeby– ulga, sens, sprawczość i wpływ – wyrastały z konkretnego połączenia wysokiej potrzeby stymulacji, temperamentu i doświadczeń z dzieciństwa. Twój zestaw może wyglądać zupełnie inaczej. Jednak jeśli wystarczająco długo będziesz zadawał sobie pytanie „dlaczego?”, jest duża szansa, że dojdiesz do podobnego wniosku. Pod warstwą racjonalnych argumentów zawsze kryją się podobne, najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby – ubrane w inne historie, predyspozycje i środowiska.

Pierwsza odpowiedź niemal zawsze mówi o celu. Dopiero kolejne zaczynają mówić o człowieku. Dlatego warto rozłożyć własną motywację na części. Nie po to, żeby znaleźć jedną „prawidłową” odpowiedź, ale żeby upewnić się, że cele, którym poświęcasz kolejne lata życia, rzeczywiście prowadzą Cię tam, gdzie świadomie chcesz dotrzeć. W przeciwnym razie można z imponującą konsekwencją realizować plany, które nigdy nie dotkną tego, czego faktycznie potrzebujesz. Można stać się silniejszym, bogatszym, bardziej produktywnym i pewniejszym siebie, a mimo to mieć poczucie, że najważniejszy problem pozostał nietknięty.

Nie wiem, z kim mam przyjemność po drugiej stronie. Nie znam Twojej historii ani punktu, z którego zaczynasz. Nie byłbym uczciwy, gdybym próbował powiedzieć Ci, czego naprawdę szukasz. Jednego jestem jednak niemal pewien. Im głębiej schodzimy pod powierzchnię własnych celów, tym częściej zaczynamy odkrywać dwie bardzo podobne potrzeby.

Po pierwsze – chcesz zwiększać swój wpływ na to, jak wygląda Twoje życie. Chcesz, żeby coraz większa część Twoich decyzji, zachowań i sposobu myślenia wynikała z Twoich świadomych wyborów, a nie wyłącznie z przypadku, środowiska czy dawnych doświadczeń. Po drugie – co wydaje mi się jeszcze ważniejsze – zależy Ci na szacunku do człowieka, którego codziennie widzisz w lustrze. Na takim kontakcie z własnym wnętrzem, dzięki któremu zostając sam ze swoimi myślami, nie czujesz potrzeby, żeby od nich uciekać.

Zwróć uwagę, jak bardzo różni się to od sposobu, w jaki zwykle mówi się o rozwoju. Najczęściej słyszymy o dyscyplinie, produktywności, zarobkach, komunikacji czy skuteczności. Wszystkie te rzeczy mają znaczenie. Problem zaczyna się wtedy, gdy całą swoją uwagę skupiamy na nich, zamiast na tym, co sprawia, że zaczynają pojawiać się naturalnie. Człowiek, który stopniowo odzyskuje wpływ na

własne decyzje i buduje dobrą relację z samym sobą, bardzo często rozwija również powyżej wymienione obszary. Odwrotna zależność nie jest równie oczywista. Można mieć całą gablotkę imponujących społecznie osiągnięć, a jednocześnie każdego dnia czuć się nieswojo we własnej głowie.

Gdybym mógł na chwilę usiąść obok siedemnastoletniego siebie, na początku całej tej drogi, powiedziałbym mu:

Zaskakująco wiele marzeń, które aktualnie masz w wyobraźni, jest zapożyczonych. Nie wymyśliłeś ich sam. Poskładałeś je z tego, co widziałeś, zanim zdążyłeś zapytać, czy tego właściwie chcesz. Jeśli włożysz wystarczająco dużo czasu i konsekwencji – zbudujesz sylwetkę. Jeśli będziesz miał dobry pomysł, dyscyplinę i odrobinę szczęścia – zarobisz pieniądze. Tylko że to nie jest ta część, która za kilkadziesiąt lat będzie miała najcenniejsze znaczenie.

Najważniejsze okaże się coś zupełnie innego. To, czy poznasz i polubisz człowieka, z którym spędzisz każdą sekundę swojego życia. Czy potrafisz zostać sam ze sobą – bez telefonu, bez hałasu, bez czegokolwiek, co zagłusza ciszę – i nie czuć, że coś Cię uwiera. Czy zbudujesz szczerą i głęboką relację z innymi

ludźmi. Czy Twoje decyzje – dotyczące tego, jak traktujesz siebie i najbliższych – będą coraz bardziej świadome, intencjonalne i przemyślane. Czy kiedyś spojrzysz na swoją biografię z poczuciem, że w pewnym momencie naprawdę przejąłeś stery. Że ta historia stała się Twoja. Że świadomie wzięłeś odpowiedzialność za to, kim będziesz.

Jeżeli miałbym sprowadzić cały sens pracy nad sobą do jednego zdania, brzmiałoby ono tak: odzyskujesz coraz większy wpływ na to, jakim człowiekiem się stajesz. Większość narracji o rozwoju osobistym skupia się na tym, co dzięki niemu osiągniesz. Lepszą sylwetkę. Więcej pieniędzy. Większą pewność siebie. Skuteczniejszą komunikację. To wszystko może być niezwykle wartościowe. Sam poświęcę tym tematом część tej książki. Chciałbym jednak, żeby po tym rozdziale było dla Ciebie jasne, że są one narzędziami, a nie ostatecznym celem.

Pracujesz nad sobą przede wszystkim dlatego, że każdego dnia – niezależnie od tego, czy robisz to świadomie, czy nie – stajesz się jakimś człowiekiem. Jeżeli nigdy nie zatrzymujesz się, żeby zapytać samego siebie, dlaczego stałeś się osobą, którą dziś jesteś – jakim człowiekiem właściwie chciałbyś się stać – i co musi się po drodze wydarzyć, żeby to nastąpiło – to co w ogóle decyduje o kierunku tej zmiany?

Wokół tego pytania zbudowana jest cała ta książka. Dlatego jej fundamentem nie jest dyscyplina, motywacja ani produktywność, tylko kontakt z własnym umysłem i świadome autorstwo własnej biografii. Te dwa filary będą punktem odniesienia dla wszystkiego, o czym przeczytasz dalej. Nie dają one gwarancji szczęścia ani sukcesu. Dają jednak coś, co uważam za znacznie cenniejsze – zwiększają szansę, że człowiek, którym będziesz za kilkadziesiąt lat, będzie w większym stopniu wynikiem Twoich świadomych decyzji niż przypadku, środowiska i cudzych oczekiwań.

Praca nad sobą czy ucieczka od siebie?

Być może podczas czytania poprzednich stron nie zwróciłeś uwagi na jedną rzecz. Ani razu nie spróbowaliśmy odpowiedzieć, czym właściwie jest ta zyskująca na popularności „praca nad sobą”. Wielu z nas używa tego pojęcia regularnie, nigdy wcześniej nie próbując go precyzyjnie zdefiniować. Znacznie łatwiej przejść od razu do metod. Rozmawiamy o dyscyplinie, terapii, medytacji, produktywności, książkach, nawykach czy treningu. Intuicyjnie zakładamy, że właśnie na tym to polega. Tylko że takie spojrzenie nie wyjaśnia praktycznie nic.

Wyobraź sobie dwie osoby. Od kilku lat czytają podobne książki, regularnie ćwiczą, rozwijają swoje umiejętności i konsekwentnie realizują kolejne cele. Gdybyś spotkał je na ulicy, prawdopodobnie uznałbyś, że obie skutecznie pracują nad sobą. Ale czy na podstawie samych zachowań naprawdę jesteś w stanie to stwierdzić? Czy nie brakuje Ci czegoś, co całkowicie zmienia perspektywę?

Po co właściwie robią to wszystko?

Może się okazać, że pierwsza z nich rzeczywiście buduje spokojniejsze, bardziej świadome życie. Druga robi dokładnie to samo, ale każdy kolejny sukces jest dla niej jedynie chwilową ulgą. Potrzebuje następnego osiągnięcia, kolejnego treningu, następnego potwierdzenia własnej wartości. Z zewnątrz obie funkcjonują bardzo podobnie. Psychologicznie mogą znajdować się na dwóch przeciwległych biegunach. W tym miejscu intuicyjne rozumienie pracy nad sobą zaczyna się rozpadać.

Samo zachowanie bywa zaskakująco słabym wskaźnikiem tego, co rzeczywiście zachodzi wewnątrz nas. Nie mówi jeszcze, czy zmieniają się jedynie zewnętrzne efekty naszych działań, czy również sposób, w jaki myślimy, czujemy

i podejmujemy decyzje. Znacznie więcej mówi funkcja psychologiczna, jaką dane działanie pełni w naszym życiu. Dokładnie to samo może wynikać z ciekawości i autentycznej troski o siebie. Może też być próbą zdobycia uznania, zagłuszenia lęku albo nieustannego udowadniania sobie własnej wartości. Większość naszych działań nigdy nie ma tylko jednego powodu. Zwykle splata się w nich kilka różnych motywacji. Ostatecznie największe znaczenie ma jednak to, która z nich najczęściej nadaje kierunek Twoim decyzjom.

Skoro dokładnie te same działania mogą prowadzić do dwóch zupełnie różnych rezultatów, to znaczy, że sama lista wykonywanych czynności nie może być istotą pracy nad sobą. Czym więc właściwie ona jest? Czy człowiek, który przez rok regularnie czyta książki psychologiczne, automatycznie pracuje nad sobą? A ktoś, kto od kilku lat chodzi na terapię? Albo medytuje codziennie od pięciu lat? Intuicja podpowiada, że tak.

Tylko co z osobami, które przeczytały tysiące wartościowych stron, a mimo to wciąż wpadają w te same konflikty, odkładają ważne rzeczy na później, uciekają przed trudnymi emocjami i reagują w sposób, którego same później żałują? Albo z tymi, których jedna rozmowa, jedno doświadczenie albo jedna dobrze postawiona myśl zmieniły bardziej niż lata

kolekcjonowania wiedzy? To prowadzi do prostego, ale niewygodnego wniosku. Książki, terapia, medytacja czy prowadzenie dziennika nie zmieniają nikogo same z siebie. Są jedynie narzędziami. Tak jak młotek nie jest jeszcze budową domu. O ich wartości nie decyduje nazwa ani popularność, ale to, czy rzeczywiście prowadzą do trwałej zmiany tego, jak myślisz, czujesz i działasz.

Przez długi czas wydawało mi się, że rozwój polega przede wszystkim na dodawaniu. Kolejnych informacji, metod, umiejętności. Im więcej wiedziałem, tym bliżej celu – przynajmniej tak mi się wydawało. Dzisiaj patrzę na to zupełnie inaczej.

Zastanów się przez moment.

Kiedy uczysz się lepiej radzić sobie z emocjami, z czym tak naprawdę pracujesz? Na pierwszy rzut oka wydaje się, że wyłącznie z emocjami. W rzeczywistości równocześnie zaczynasz lepiej rozumieć, dlaczego w podobnych sytuacjach reagujesz właśnie w taki sposób, co wywołuje w Tobie określone emocje i dlaczego jedne rzeczy wyprowadzają Cię z równowagi, a inne nie robią na Tobie większego wrażenia. A kiedy pracujesz nad komunikacją? Czy rozwijasz jedynie

umiejętność dobierania lepszych słów? Równocześnie zaczynasz lepiej rozumieć innych ludzi, własne reakcje i to, co dzieje się w Tobie podczas rozmowy. Ograniczając media społecznościowe? Czy chodzi wyłącznie o cyfrową higienę? Czy może przede wszystkim o naukę lepszego zarządzania własną uwagą i impulsywnością?

Większość czynności, które nazywamy pracą nad sobą, prowadzi do bardzo podobnego miejsca. Do coraz lepszego rozumienia, dlaczego myślisz, czujesz i działasz w określony taki sposób – zamiast jedynie doświadczać tego wszystkiego na autopilocie. Właśnie tam spotykają się emocje, przekonania, uwaga, nawyki, motywacja, komunikacja, sposób podejmowania decyzji i wszystkie pozostałe obszary, nad którymi pochylimy się w tej książce

Gdybym miał sprowadzić istotę pracy nad sobą do jednego zdania, powiedziałbym, że jest nią budowanie coraz lepszego kontaktu z własnym umysłem. Innymi słowy, chodzi o stopniowe zwiększanie wpływu na swoje myśli, emocje i zachowania. Oczywiście nie wyczerpuje to całego znaczenia pracy nad sobą. Rozwijanie wiedzy, kompetencji, zdrowia czy sprawności w zupełnie innych dziedzinach również poszerza zakres tego, na co realnie możemy wpływać. W tej książce skupimy się jednak przede wszystkim na psychologicznym

fundamencie.

Rozwój a jego pozory

Jedna kwestia nadal pozostaje otwarta: dlaczego dwie osoby mogą przeżyć bardzo podobne doświadczenie albo usłyszeć dokładnie tę samą radę, a mimo to po pewnym czasie znaleźć się w zupełnie różnych miejscach? Dlaczego jedna z nich stopniowo zmienia sposób myślenia, podejmowania decyzji i reagowania na świat, podczas gdy druga jedynie gromadzi kolejne informacje? Co sprawia, że wiedza i doświadczenia zaczynają realnie wpływać na to, jak myślisz, czujesz i podejmujesz decyzje?

W tej sprawie również wydawało mi się, że odpowiedź jest dość prosta. Im więcej przeczytałem, zrozumiałem i zapamiętałem, tym bardziej będę się zmieniał. Brzmi rozsądnie. Z czasem okazuje się jednak, że wiedzieć więcej i żyć inaczej to dwie zupełnie różne rzeczy. Wyjątkowo łatwo pomylić rozwój z konsumowaniem treści o rozwoju. To jeden z najbardziej podstępnych błędów, jakie popełniłem na początku swojej drogi.

Na pierwszy rzut oka różnica wydaje się niewielka. W obu przypadkach czytasz książki, słuchasz podcastów, oglądasz wykłady, robisz notatki i coraz swobodniej posługujesz się językiem chociażby psychologii. Masz poczucie, że z każdą kolejną stroną robisz krok do przodu. I do pewnego momentu rzeczywiście tak jest. Szczególnie na początku intensywne chłonięcie wiedzy jest niezwykle cenne. Poszerza sposób

patrzenia na siebie, innych ludzi i świat. Podważa przekonania, które przez lata wydawały się oczywiste, i uświadamia, o jak wielu aspektach tego świata nie mamy pojęcia. Trudno świadomie zmieniać swoje życie, jeśli wcześniej nie zobaczyło się, że w ogóle może wyglądać inaczej. Problem pojawia się wtedy, gdy zdobywanie wiedzy przestaje być przygotowaniem do działania, a staje się jego wygodnym zamiennikiem. Łatwiej przeczytać kolejną książkę niż odbyć trudną rozmowę. Łatwiej obejrzeć następny wykład niż skonfrontować się z własnym lękiem. Łatwiej analizować rzeczywistość, niż wystawić siebie na próbę i zaryzykować porażkę. W ten sposób, często nieświadomie, mylimy realny rozwój z jego przekonującymi pozorami.

Istnieje ogromna różnica między uczeniem się o życiu a życiem. Między przeczytaniem czegoś a rzeczywistą zmianą sposobu myślenia i reagowania – z wiekiem coraz bardziej to do mnie dociera. Możesz znać wszystkie techniki radzenia sobie ze stresem, ale dopiero chwila prawdziwej presji pokaże, jak naprawdę reagujesz. Możesz dużo wiedzieć o uważności, a mimo to pozostawać chronicznie rozproszonym. Możesz rozumieć psychologię relacji, a jednocześnie nie potrafić szczerze słuchać drugiego człowieka. Największa różnica nie przebiega między wiedzą a niewiedzą. Przebiega między wiedzą, którą potrafisz odtworzyć, a wiedzą, która zmieniła sposób, w jaki rozumiesz siebie, interpretujesz rzeczywistość i podejmujesz decyzje.

Konsumowanie treści daje bardzo przyjemne poczucie

rozwoju. Nasz mózg bardzo łatwo daje się przekonać, że właśnie wydarzyło się coś ważnego. Tyle że w większości przypadków zmieniała się jedynie liczba informacji, które masz w głowie. Nie zmienił się sposób, w jaki rozmawiasz ze sobą po porażce. Ani to, jak reagujesz pod presją. Ani to, jak traktujesz najbliższych.

Dzisiaj myślę o książkach, podcastach i wykładach jak o mapach. Dobre z nich potrafią skrócić drogę i uchronić przed wieloma błędami, ale żadna z nich jeszcze nigdy nikogo nie przeniosła na szczyt. W pewnym momencie trzeba ją zamknąć i wrócić do terenu, który masz przed sobą. Niektóre zdania przeczytasz raz i niewiele z nich wyniesiesz. Potem życie zada Ci pytanie, na które żadna książka nie mogła odpowiedzieć za Ciebie. Wystarczy trudna rozmowa. Rozstanie. Porażka. Albo sukces, którego zupełnie się nie spodziewałeś. Nagle wrócisz do tych samych słów, ale przeczytasz je już jako zupełnie inny człowiek. Tekst się nie zmienił. Zmieniłeś się Ty. Dopiero wtedy przeczytane słowa przestają być jedynie ciekawą informacją. Stają się częścią perspektywy, przez którą spontanicznie rozumiesz to, co dzieje się wokół Ciebie.

Ta sama myśl może znaczyć coś zupełnie innego dla dwóch osób. Wszystko zależy od tego, z jakimi doświadczeniami i na jakim etapie życia na nią trafiają. To samo zdanie potrafi przeleżeć w książce kilka lat, zanim wydarzy się coś, co nada mu zupełnie nowe znaczenie. Być może wrócisz do któregoś rozdziału za kilka lat i odkryjesz tu coś, czego dzisiaj zwyczajnie nie jesteś w stanie dostrzec. Nie dlatego, że

wcześniej przeczytałeś go zbyt pobieżnie. Po prostu Twój umysł nie miał jeszcze punktu odniesienia, który pozwoliłby połączyć te słowa z własnym doświadczeniem. Są myśli, których nie da się przyswoić wcześniej, niż pozwala na to etap życia, na którym jesteś.

Łatwo więc dojść do wniosku, że o zmianie decyduje po prostu połączenie wiedzy i doświadczenia. No niekoniecznie, możemy kopać głębiej. Niektóre wydarzenia rzeczywiście potrafią zmienić człowieka na zawsze – ale sam fakt, że coś Cię zmieniło, nic jeszcze nie mówi o kierunku tej zmiany. Dwie osoby po bardzo podobnych przeżyciach potrafią wyciągnąć zupełnie różne wnioski.

Jeżeli zapytam Cię: „Jak warto reagować na krytykę?”, prawdopodobnie odpowiesz bardzo rozsądnie. Powiesz, że warto najpierw wysłuchać drugiej osoby, oddzielić emocje od faktów i zastanowić się, czy nie ma w tej uwadze ziarna prawdy. Tylko że kiedy pięć minut później ktoś naprawdę Cię skrytykuje – szczególnie jeśli trafi w Twój czuły punkt – możesz zareagować klasycznie: bronić się, atakować albo zamknąć się w sobie.

Wyobraź sobie dwie osoby, które usłyszały dokładnie tę samą krytykę. Obie poczuły dyskomfort. Przez chwilę miały ochotę się bronić. Obie wyszły z tej rozmowy z bardzo podobnym doświadczeniem. Po pewnym czasie jedna z nich reaguje na podobne sytuacje niemal tak samo jak wcześniej. Druga

wyraźnie spokojniej. Przecież obie wiedziały, jak „powinno się” reagować. Co więc sprawiło, że tylko jedna z nich rzeczywiście zaczęła reagować inaczej?

Założmy, że po tej samej sytuacji pierwsza osoba po prostu zamyka temat.

„Nieważne.”

„Nie ma sensu do tego wracać.”

„Po prostu taki już jestem.”

Druga robi coś, co z zewnątrz wygląda zupełnie niepozornie. Zatrzymuje się. Nie po to, żeby się obwiniać. Nie po to, żeby godzinami analizować każdy szczegół. Po prostu próbuje zrozumieć.

Dlaczego ta uwaga tak mocno mnie poruszyła? Dlaczego od razu poczułem potrzebę obrony? Co ta reakcja mówi o mnie? Znacznie łatwiej uznać, że nasza pierwsza reakcja była słuszna. Że zawiniły okoliczności. Że druga osoba po prostu nas nie rozumiała. O tym, czy wiedza i doświadczenia rzeczywiście prowadzą do zmiany, w dużej mierze decyduje to, co robisz z nimi już po wszystkim. Nie liczba przeczytanych stron. Nie

liczba trudnych doświadczeń. Tylko gotowość, żeby zatrzymać się, spróbować zrozumieć, co wydarzyło się w Tobie – i dopuścić do siebie myśl, że Twoje pierwsze wyjaśnienie wcale nie musi być trafne.

To właśnie ta gotowość sprawia, że wydarzenia stają się informacją zwrotną, a wiedza przestaje być teorią, którą pamiętasz. Z czasem nie musisz już świadomie jej sobie przypominać. Staje się naturalną częścią sposobu, w jaki rozumiesz siebie, innych ludzi i podejmujesz kolejne decyzje. Samo doświadczenie nie gwarantuje więc zmiany. Sama wiedza również nie. Największą siłę zyskują dopiero wtedy, gdy po wszystkim potrafisz się zatrzymać. Dać sobie chwilę, żeby zrozumieć, co właśnie wydarzyło się w Tobie, zamiast od razu uznać, że już wiesz, co dana sytuacja oznacza.

Staram się tutaj opisać postawę, którą w języku angielskim dobrze oddaje słowo *teachability*. To zdolność do wyciągania realnych lekcji z tego, co Cię spotyka – szczególnie wtedy, gdy wymaga to przyznania się do błędu, konfrontacji z niewygodną emocją albo zmiany zdania. Nawyk zadawania sobie jeszcze jednego pytania tam, gdzie większość ludzi stawia kropkę. Dlatego trwały rozwój zależy znacznie mniej od liczby informacji, które przyswoisz, a znacznie bardziej od tego, jak głęboko potrafisz uczyć się na bazie własnych doświadczeń.

Cały ten proces opiera się na dwóch umiejętnościach, do

których będziemy wracać przez całą książkę. Pierwszą jest samoobserwacja – zdolność zauważania własnych myśli, emocji i impulsów, zanim automatycznie zamienią się w zachowanie. Drugą – świadoma rozmowa z własnym umysłem, czyli zadawanie sobie pytań, które nie służą usprawiedliwieniu ani osądzaniu, tylko coraz trafniejszemu rozumieniu samego siebie.

Jeżeli wcześniej zdefiniowaliśmy pracę nad sobą jako budowanie coraz lepszego kontaktu z własnym umysłem, to właśnie w ten sposób ten kontakt stopniowo się buduje. Dzięki tym dwóm umiejętnościom wiedza i doświadczenia przestają zatrzymywać się na poziomie informacji, a zaczynają zmieniać sposób, w jaki rozumiesz siebie, interpretujesz rzeczywistość i podejmujesz decyzje. Przeczytane słowa przestają być czymś, co jedynie pamiętasz. Stają się perspektywą, przez którą patrzysz na świat. Od tego momentu za każdym razem, gdy będziemy mówić o pracy nad sobą, właśnie te dwie umiejętności będą punktem wyjścia.

Realistyczny model rozwoju

Żeby uporządkować wszystkie opisane do tej pory zależności, ująłem je w prosty model, który widzisz poniżej. Nie traktuj go jak kolejnej teorii do zapamiętania. Spójrz na niego raczej jak na mapę, do której będziemy wracać w kolejnych rozdziałach.

MODEL ROZWOJU

SPIRALA ZROZUMIENIA I ZMIANY

Świat dostarcza doświadczeń.
To, co robisz ze sobą, decyduje o Twojej zmianie.
Rozwój to jakość przetwarzania doświadczeń.



Każde kolejne doświadczenie, każda kolejna rozmowa ze sobą
i każda aktualizacja modelu sprawiają,
że stajesz się coraz bardziej świadomym współtwórcą swojego życia.

Dlatego ten proces nie ma końca. Tylko głębiej.

Najważniejszą zmianą, jaka zachodzi podczas rozwoju – z psychologicznej perspektywy – nie jest zwiększenie ilości posiadanej wiedzy. Jest nią stopniowa zmiana sposobu, w jaki spontanicznie interpretujesz to, co dzieje się wokół Ciebie i w Tobie. Słowo „spontanicznie” jest tutaj kluczowe. Na początku nowe informacje istnieją w Twojej głowie głównie deklaratywnie, czyli potrafisz je odtworzyć, wyjaśnić albo przypomnieć sobie odpowiednią definicję. Z czasem jednak – jeśli głęboko je zrozumiesz i skonfrontujesz z własnym doświadczeniem – zaczynają wpływać na sposób, w jaki patrzysz na świat. Przestają być czymś, co pamiętasz. Stają się częścią sposobu, w jaki myślisz na co dzień.

Wyobraź sobie, że przeczytałeś książkę o błędach poznawczych i dowiedziałeś się, czym jest efekt potwierdzenia. Na początku po prostu pamiętasz definicję i potrafisz ją komuś wytłumaczyć. Kilka miesięcy później prowadzisz napiętą rozmowę i nagle łapięsz się na myśli: „Chwila... chyba właśnie wybieram tylko te argumenty, które pasują do mojej tezy.” Nie wywołałeś z pamięci reguły z podręcznika. Twój sposób patrzenia na tę sytuację uległ zmianie – naturalnie, adekwatnie do okoliczności. Informacja przestała być zapisaną w pamięci ciekawostką. Zaczęła aktywnie uczestniczyć w interpretowaniu tego, co dzieje się na bieżąco.

Podobnie wygląda to w komunikacji. Weźmy prosty przykład. Próbujeś świadomie pilnować znanych reguł aktywnego słuchania: kontrolować impuls do przerywania czy układać

w głowie kolejne pytania. Jak jednak zobaczysz w dalszej części książki, sztuka słuchania rzadko sprowadza się do samych technik – jest raczej umiejętnością wyciszenia własnego wewnętrznego dialogu i stworzenia w sobie przestrzeni, w której słowa drugiej osoby mogą wybrzmieć. Z czasem taka uważność zaczyna wchodzić w krew. Rozmowa staje się mniej świadomym stosowaniem technik, a bardziej naturalnym sposobem bycia z drugim człowiekiem. Dlatego samoobserwacja zajmuje w tym modelu tak ważne miejsce. Nie da się świadomie zmienić czegoś, czego wcześniej się nie zauważyło. Dopiero gdy dostrzeżesz sposób, w jaki myślisz, interpretujesz i działasz na co dzień, możesz zacząć go stopniowo korygować.

Model ma strukturę spirali, a nie prostego, liniowego ciągu. Każda głębiej zrozumiana lekcja wpływa na kolejne decyzje, a te prowadzą do nowych doświadczeń. One z kolei stają się okazją, by ponownie zweryfikować to, co do tej pory wydawało Ci się oczywiste. Nie wracasz więc do tego samego miejsca. Wracasz do podobnych sytuacji, ale z innym doświadczeniem i szerszym rozumieniem niż wcześniej. Wyraźnie widać tu analogię do rozwoju nauki. Siłą chemii, fizyki czy psychologii nie jest samo gromadzenie kolejnych faktów. Wynika ona przede wszystkim z gotowości do ciągłego korygowania własnych modeli rzeczywistości pod wpływem nowych danych.

Długotrwała zmiana jest efektem ciągłego weryfikowania i korygowania własnych założeń. Znacznie większą rolę

odgrywa tutaj głębia niż ilość. Im trafniej rozumiesz to, czego doświadczasz, tym bardziej adekwatne decyzje podejmujesz. A im bardziej adekwatne decyzje podejmujesz, tym większa szansa, że kolejne doświadczenia pokażą Ci coś, czego wcześniej nie dostrzegałeś. Co ciekawe i być najważniejsze – kiedy trwasz w tym procesie wystarczająco długo, pojawia się kluczowy efekt: przekraczasz punkt, z którego trudno wrócić do starych nawyków.

W pewnym momencie praca nad sobą przestaje być czymś, co „robisz” – wykonaniem ćwiczenia, przeczytaniem rozdziału czy intencjonalną analizą konkretnej sytuacji. Staje się tym, jak myślisz. Zmienia się nie tylko Twój obraz siebie i światopogląd, ale sam styl funkcjonowania Twojej uwagi. Nie tylko to, co wiesz, ale również to, jak przetwarzasz informacje. Nie analizujesz już czegoś dlatego, że przypomniałeś sobie odpowiedni fragment książki. Robisz to odruchowo, ponieważ nowy sposób myślenia stopniowo staje się częścią Ciebie. Powrót do dawnego, węższego – czasem przyjemniejszego w swojej prostocie – patrzenia na siebie i świat staje się niemal niemożliwy. Gdy raz nauczysz się dostrzegać na przykład motywacje stojące za własnymi emocjami czy reakcjami innych ludzi, nie da się ich po prostu „od-zobaczyć”.

Ostatecznym celem tej drogi nie jest zebranie kolejnego pakietu informacji ani mądrych wniosków. Tutaj nie ma mety. Chodzi o stopniową zmianę sposobu, w jaki Twój umysł funkcjonuje na co dzień. Dzięki niej coraz rzadziej bezrefleksyjnie podążasz za pierwszą myślą czy emocją, jaka

się w Tobie pojawia. Zaczynasz też automatycznie wylapywać rynkowe uproszczenia i tanie recepty, którymi zasypuje nas psychologia popularna. Zmienia się to, co zauważasz. To, jak odczytujesz wydarzenia. Pytania, jakie zadajesz sobie w pierwszej kolejności, i decyzje, które podejmujesz. Z czasem taki sposób myślenia przestaje być świadomym wysiłkiem – staje się Twoim naturalnym podejściem do siebie, innych ludzi i świata.

Zamiast oceniać, coraz częściej pytasz: „dlaczego?”.

Zanim ruszysz dalej

Pomysł na finalną wersję tego rozdziału przyszedł do mnie zaskakująco późno – kiedy treść pierwszego wydania całej tej książki, od pierwszego zdania po ostatnie słowa podsumowania, była już wstępnie gotowa. Był środek lipca 2026 roku. Leżałem na małym materacu, dryfując jakieś pięćdziesiąt metrów od drewnianego pomostu na mojej działce nad jeziorem. Cisza w środku tygodnia.. Kilkadziesiąt metrów za pomostem wysokie drzewa, które nadają tamtemu miejscu wyjątkowy klimat.

Patrząc z tej perspektywy na linię brzegową, zacząłem przyglądać się sąsiednim pomostom. Każdy z nich wyglądał inaczej. Jedne były proste i stabilne, inne stare i dość niebezpieczne. Wszystkie prowadziły jednak do tej samej

wody. Różniły się przede wszystkim miejscem, z którego pozwalały na nią spojrzeć. I wtedy – w przyjemnym stanie podwyższonej kreatywności – przyszło mi do głowy pytanie, któremu wcześniej nie poświęciłem wystarczająco dużo uwagi. Jaki problem właściwie rozwiązuje ta książka?

Jezioro przypominało mi współczesny świat psychologii i rozwoju osobistego. Ogromną przestrzeń pełną wiedzy. Wokół niej dziesiątki pomostów. Każdy reprezentował inną perspektywę. Jedni przekonują, że wszystko zaczyna się od dyscypliny. Inni od emocji. Jeszcze inni od układu nerwowego, przekonań, nawyków, relacji czy duchowości. Duża część z tych perspektyw wnosi coś wartościowego. Problem polega na tym, że bardzo łatwo skakać z jednego pomostu na drugi, nie mając jeszcze fundamentu, który pozwala zrozumieć, jak wszystkie te perspektywy łączą się ze sobą i co właściwie znaczą w kontekście Twojego życia.

Gdybym mógł wrócić do siebie sprzed pięciu lat – zagubionego w gąszczu różnych porad, próbującego poukładać chaos we własnej głowie – nie dałbym sobie kolejnej techniki do przetestowania. Nie przekonywałbym, że właśnie kolejna perspektywa jest odpowiedzią na wszystko. Najpierw odpowiedziałbym sobie na pytania, które zgłębialiśmy w tym rozdziale. Upewniłbym się, że dobrze rozumiem, czym rzeczywiście jest praca nad sobą, po co inwestuję w nią czas i co zwiększa prawdopodobieństwo trwałej zmiany. Dopiero później szukałbym kompasu, który pomoże mi odróżnić perspektywy rzeczywiście pogłębiające myślenie od tych, które

jedynie sprawiają takie wrażenie. Wiedzy, która zwiększy prawdopodobieństwo, że zatrzymam się przy odpowiednich pomostach.

Dlatego ten rozdział znalazł się na początku. Potraktuj go jak przygotowanie gruntu pod wszystko, co przeczytasz dalej. Chciałem wyposażyć Cię w sposób patrzenia, dzięki któremu kolejne informacje nie będą już przypadkowym zbiorem ciekawostek, ale zaczną układać się w coraz bardziej spójny obraz. Przez pryzmat tego fundamentu będziemy interpretować wszystko, co dalej.

Każda kolejna część tej książki – poświęcona emocjom, neuroplastyczności, komunikacji czy budowaniu pewności siebie – nie jest przypadkowym zbiorem popularnych tematów. Wybrałem je dlatego, że po pięciu latach własnego „rejsu po tym jeziorze” uważam je za najważniejsze aspekty realistycznego samorozwoju.. Razem tworzą nie tyle zbiór odpowiedzi, ile sposób myślenia, który – mam nadzieję – zostanie z Tobą na długo po odłożeniu tych słów.

Najważniejszą relacją, jaką budujesz przez całe życie, jest relacja z własnym umysłem. Wszystkie kolejne rozdziały są próbą pokazania Ci różnych sposobów, dzięki którym możesz budować z nim lepszy kontakt. Spędzisz we własnej głowie całe życie – to przez nią będziesz interpretował każdą więź, każdą porażkę, każdy sukces i każdą decyzję, którą podejmiesz. Trudno o lepszy punkt wyjścia dla czegoś, o co

naprawdę warto zadbać. Mam nadzieję, że po tym rozdziale odpowiedź na pytanie „dlaczego warto pracować nad sobą?” brzmi dla Ciebie zupełnie inaczej niż ta, którą najgłośniej sprzedaje popkultura sukcesu. Mam nadzieję, że rozumiesz już, o jak dużą stawkę toczy się ta gra.

To co, skaczemy do wody?

Zasady bhp

Zanim zażyjesz – skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

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

Przepraszam, że jeszcze na chwilę opóźnię właściwą część tej książki, ale zanim odbijemy od brzegu, chciałbym zrobić coś, czego bardzo brakuje mi w większości książek rozwojowych. Założyć kamizelkę ratunkową.

1. Poważne podejście do zdrowia psychicznego

Ta sama rada może jednej osobie realnie pomóc, a drugiej

okazać się całkowicie nietrafiona, a w niektórych przypadkach nawet pogłębić cierpienie. Ludzka psychika jest zbyt złożona, żeby sprowadzić ją do uniwersalnych zasad.

Mówienie osobie z nasilonym ADHD, żeby „po prostu nauczyła się obserwować swoje myśli”, może nie tylko nie pomóc. Może pogłębić poczucie winy, bo sugeruje, że problemem jest brak dyscypliny, podczas gdy ogromną rolę odgrywa sposób funkcjonowania jej układu nerwowego. Powiedzenie osobie z ciężkim zaburzeniem lękowym, że „wystarczy odpowiednio długo trenować nowe ścieżki neuronalne”, również może zabrzmieć motywująco. Ale równie dobrze może sprawić, że po kolejnej porażce uzna, że znowu coś jej się nie udaje, co tylko pogłębi problem.

Ta książka została napisana przede wszystkim dla osób względnie zdrowych psychicznie, które chcą lepiej rozumieć siebie i bardziej świadomie kierować własnym rozwojem. Jednocześnie wiele poruszanych przeze mnie zagadnień może wyglądać inaczej u osób neuroatypowych lub zmagających się z zaburzeniami. W takich sytuacjach potraktuj tę książkę jako uzupełnienie profesjonalnej pomocy, a nie jej zamiennik. To, co dla jednej osoby jest po prostu „wymagającą pracą nad sobą”, dla innej – z uwagi na próg wrażliwości czy nieprzepracowane wzorce – może być walką o przetrwanie.

Wszyscy startowaliśmy z innego miejsca. Nikt z nas nie był pierwszym architektem własnego układu nerwowego.

Różnimy się temperamentem, historią życia, relacjami, w których dorastaliśmy, podatnością biologiczną i środowiskiem, w którym funkcjonujemy. Część problemów ma swoje źródło w doświadczeniach z dzieciństwa. Inne wynikają z przewlekłego stresu, zaburzeń hormonalnych, chorób, niedoborów, jakości snu albo czynników, na które nie mamy pełnego wpływu. Psychika nie działa w oderwaniu od ciała, a ciało nie funkcjonuje w oderwaniu od środowiska.

Pisząc tę książkę, po raz pierwszy naprawdę zrozumiałem, jak ogromna odpowiedzialność wiąże się z mówieniem ludziom, jak mają pracować nad własnym zdrowiem psychicznym. Im głębiej wchodziłem w psychologię, tym ostrożniejszy stawał się mój język. Nie dlatego, że wiedziałem mniej. Wręcz przeciwnie. Zacząłem lepiej rozumieć, jak złożona jest nasza psychika i jak łatwo stworzyć narrację, która brzmi logicznie, a jednocześnie nie uwzględnia indywidualnej historii człowieka.

To samo dotyczy wielu zagadnień, o których będziemy rozmawiać. Neuroplastyczność, regulacja emocji, układ nerwowy czy mechanizmy psychologiczne to tematy, którym naukowcy poświęcają całe dekady. Nie da się dokładnie wyjaśnić ich w kilku stronach, ani odnieść do indywidualnego kontekstu czytelnika. Starłem się więc znaleźć równowagę między prostotą a rzetelnością. Czasami oznaczało to świadome uproszczenie złożonych zagadnień po to, żeby łatwiej było zrozumieć ich praktyczne znaczenie.

Jeżeli więc podczas lektury poczujesz, że któryś z poruszanych przeze mnie tematów dotyka czegoś znacznie głębszego, potraktuj to jako sygnał, że być może potrzebujesz nie kolejnego rozdziału, ale rozmowy z odpowiednią osobą. Dobra książka potrafi poszerzyć perspektywę. Nie zastąpi jednak relacji z kompetentnym specjalistą, który pozna Twoją historię, zada właściwe pytania i pomoże dobrać rozwiązania do Twojej konkretnej sytuacji.

Zadbaj o siebie całościowo. Czasami najlepszą decyzją będzie przeczytanie tej książki. Czasami rozpoczęcie psychoterapii. Czasami konsultacja lekarska, badania krwi albo zadbanie o sen. Najczęściej – rozsądne połączenie tych wszystkich elementów.

2. Dziele się swoją wersją wydarzeń, nie sprzedaje uniwersalnych rozwiązań

Nie napisałem tej książki z pozycji człowieka, który znalazł odpowiedzi na wszystkie ważne pytania. Napisałem ją z perspektywy kogoś, kto od pięciu lat próbuje coraz lepiej rozumieć własny umysł i chce uczciwie pokazać drogę, którą sam przeszedł. Znajdziesz tutaj narzędzia, które mi pomogły, błędy, które popełniłem, i wnioski, które zmieniły sposób, w jaki patrzę na siebie oraz otaczający świat. Im głębiej wchodziłem w kolejne rozdziały, tym ostrożniej formułowałem swoje przekonania. Wiele fragmentów, które kilka miesięcy wcześniej napisałbym z dużą pewnością siebie,

ostatecznie usunąłem albo całkowicie przepisałem od nowa. Z każdym rokiem zdobywania wiedzy i nowych doświadczeń napisałbym tę książkę zauważalnie lepiej. Byłbym znacznie bardziej zaniepokojony, gdyby okazało się, że za jakiś czas nie zmieniłbym w niej ani jednego zdania.

Przechodzę właśnie przez etap życia, na którym z roku na rok coraz wyraźniej widzę, jak czas zmienia najbliższych członków mojej rodziny. Pogłębiaam relacje z nimi, słyszę coraz więcej historii i zaczynam dostrzegać zależności, których wcześniej po prostu nie zauważałem. Coraz częściej spotykam się również z konkretnymi przypadkami psychologicznymi i uświadamiam sobie, z jak złożonymi, a nierzadko także bardzo bolesnymi problemami mierzą się ludzie. Dlatego jestem przekonany, że ta książka doczeka się kolejnych wydań. Problem przesytu informacji i braku kierunku w psychologii popularnej będzie tylko narastał. Moje kompetencje, by się z nim mierzyć – również.

Nie traktuj tego tekstu jak zbioru prawd do przyjęcia. Potraktuj go jak zaproszenie do wspólnego myślenia. Sprawdzaj, podważaj i filtruj wszystko przez swoją niepowtarzalną historię.

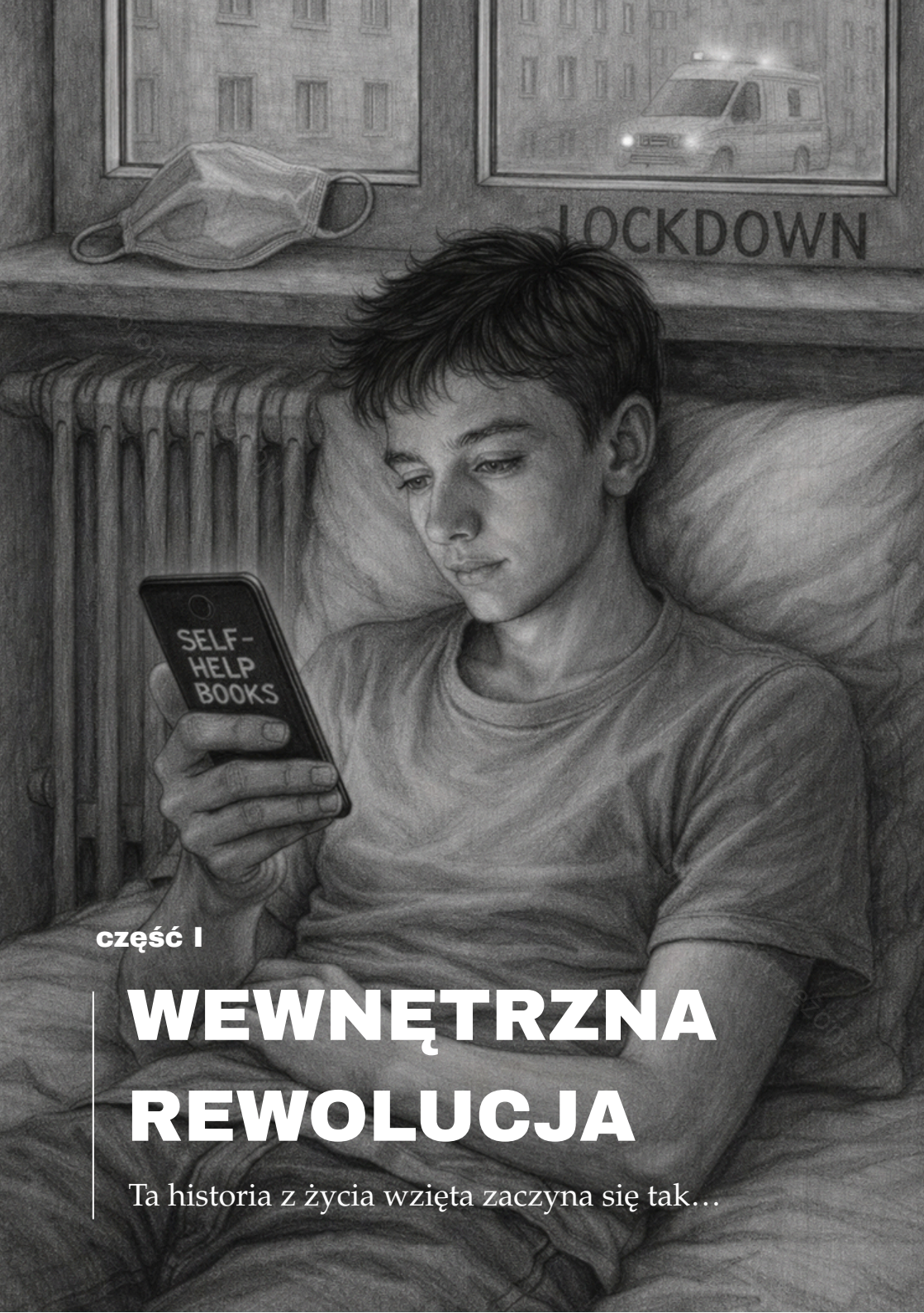
3. Kilka słów do czytelniczek

Ta książka jest napisana z perspektywy młodego mężczyzny

funkcjonującego w 24-godzinny 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, Drogie Panie, mają inną dynamikę – dużo bogatszą, ciekawszą, bardziej zmienną i wielowymiarową. Znajdziecie tu kawał tekstu o świadomej zmianie, współpracy z myślami i emocjami, o analizie swoich reakcji. Niektóre z was szybko zauważą, że mam dużo tendencję do rozkładania rzeczywistości na zrozumiałe, logicznie powiązane czynniki pierwsze. Jednocześnie – przyznaje otwarcie – nie mam bladego pojęcia, jak to jest rozplakać się bez wyraźnego, zrozumiałego powodu.

Staralem się pisać możliwie uniwersalnie, część mojej perspektywy na pewno wiele wam rozjaśni. Gdybym był jednak kobietą, zrozumienie własnego cyklu i relację ze swoim ciałem potraktowałbym nie jako ciekawostkę ani dodatek do pracy nad sobą, tylko jako absolutny fundament. Trudno świadomie współpracować z własnym umysłem, ignorując środowisko biologiczne, w którym takowy jegomość funkcjonuje.

Tyle z formalności. Jeżeli dotarłeś aż tutaj, dziękuję. Chciałem mieć pewność, że wyruszamy z podobnym nastawieniem i świadomością ograniczeń tego, co znajdziesz na kolejnych stronach. Kamizelka założona. Odbijamy od brzegu.



część I

WEWNĘTRZNA REWOLUCJA

Ta historia z życia wzięta zaczyna się tak...