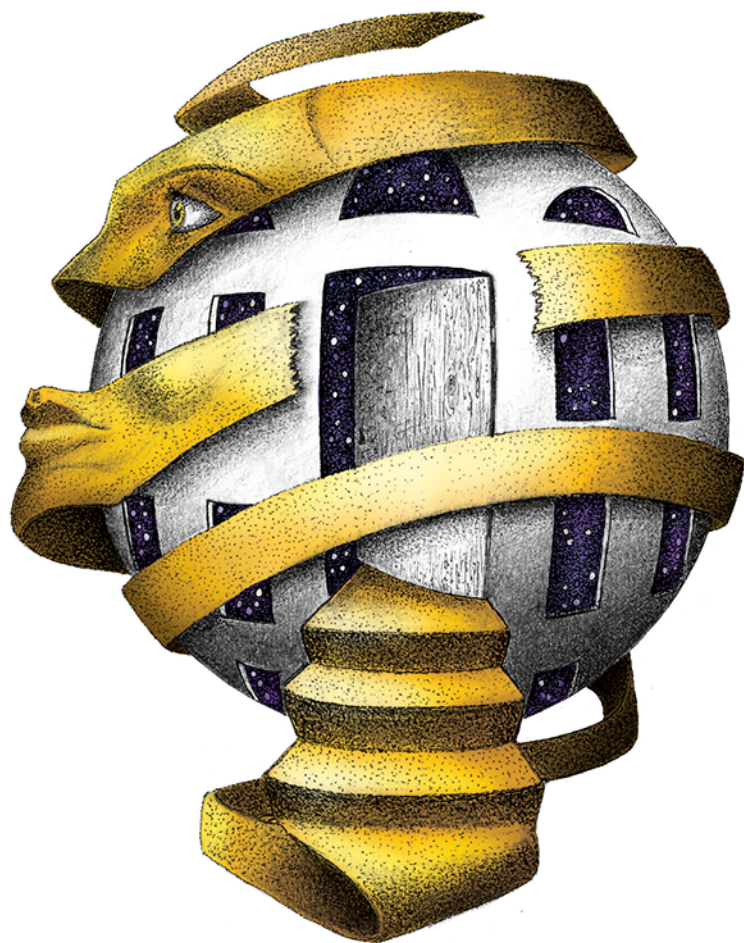


# INSIGHT

DROGA DO MENTALNEJ  
DOJRZAŁOŚCI



MICHAŁ PASTERSKI

 **one** EXCLUSIVE  
press

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki i projekt graficzny: Maciej Butscher  
Ilustracja na okładce oraz wewnątrz książki: Tawatha T. Elguero  
Fotografia autora na IV stronie okładki: Bartek Buśko Photography

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

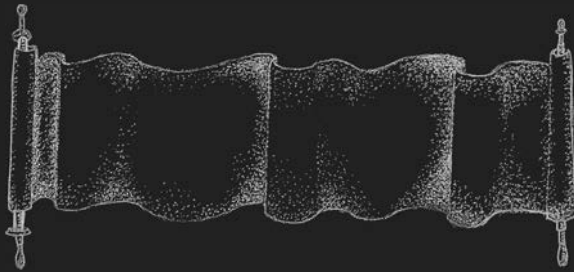
Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinielselco>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9825-7

Copyright © Michał Pasterski 2016

Printed in Poland.

SPIS TREŚCI



Wstęp	12
Wszechświat na wyciągnięcie ręki	13
Jak powstawała ta książka?	14
Wprowadzenie	20
Kilka wskazówek na dobry początek	21
Zawartość książki	32
<b>CZĘŚĆ I. DOJRZAŁOŚĆ</b>	<b>39</b>
Rozdział 1. Edukacja	40
Początek	42
Moje doświadczenia z rozwojem osobistym	44
Błędy systemu edukacji	47
Świadoma edukacja	55
Szkolenia motywacyjne	57
Otwarty umysł	61
Odkrywanie siebie	63
Rozdział 2. Ludzka natura	68
Inteligencja natury	70
Piramida potrzeb	74
Równowaga psychiczna	81
Destrukcyjne wzorce społeczne	88
10 cech ludzkiej natury	97
Rozdział 3. Droga do dojrzałości	132
Mentalna dojrzałość	134
Samowsparcie	144
Samoakceptacja	154

W zgodzie ze swoją naturą	165
Pułapka braku akceptacji	168
Po co nam szczęście?	177
Droga do dojrzałości	183
Poza dojrzałość	199
<b>CZĘŚĆ II. WGLĄD</b>	<b>205</b>
Rozdział 4. Metoda Insight	206
Szerszy obraz	208
Coaching	209
Psychoterapia	215
Metoda Insight	217
Wsparcie z zewnątrz	225
Rozdział 5. Introspekcja	234
Podróże w głąb siebie	236
Chaotyczny umysł	238
Spotkanie z mnichem	249
Introspekcja	253
5 zasad metody Insight	259
Trening introspekcji	281
Rozdział 6. Myślenie intuicyjne	304
Zmiana toru	306
Inteligencja organizmu	311
Potęga myślenia bez myślenia	324
Kreatywny wgląd	328
Metoda doświadczania przeszkody	332

Rozdział 7. Samopoznanie	348
100 tysięcy złotych	350
Pułapka autorytetu	353
Samopoznanie	358
Sztuka oszukiwania siebie	362
Ocena swojej rzeczywistości	369
Naturalne talenty	402
Plan rozwoju osobistego	409
Poszerzanie świadomości	418

### **CZĘŚĆ III. PRAKTYKA** **433**

Rozdział 8. Myślenie pytaniami	434
Pytania = twórcze myślenie	437
Rodzaje pytań	441
Jak zadawać sobie pytania	447
Model GROW	457
Myślenie pytaniami	467
Pytania wspierające	476
Pytania wzmacniające	480
Rozdział 9. Wewnętrzne porozumienie	494
Słyszę głosy	496
Mentalne zgromadzenie	501
Twoje subosobowości	510
W służbie zaspokajania potrzeb	524
Integracja osobowości	532
Akceptacja subosobowości	537

Wewnętrzne porozumienie	541
Rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych	565
<b>Rozdział 10. Spotkania ze sobą</b>	<b>586</b>
Rajskie rytuały	588
Spotkania ze sobą	591
Sesja Insight	600
Nawyki	609
Tabela nawyków	613
Eksperymenty	621
<b>Narzędzia Insight</b>	<b>628</b>
Zarządzanie rozwojem osobistym	629
Narzędzia Insight: Praktyka	631
Wybór narzędzi	634
<b>Podsumowanie</b>	<b>642</b>
Poza sesjami	643
Mapa metody Insight	646
Minisesje	654
Kilka wskazówek na koniec	655

Zakończenie	662
Dziękuję	665
Twój głos	667
Spotkajmy się	669
Dodatek 1. Lekkość myślenia	674
Dodatek 2. Plan na 30 dni	685
Lista ćwiczeń	688
Lista zagadnień	690
Bibliografia	693
Materiały dodatkowe	696



# SAMOWSPARCIE

Długość życia każdej komórki naszego organizmu jest z góry zaprogramowana. Nasze komórki w odpowiednim dla siebie czasie tracą zdolność wykonywania swoich zadań i giną. W ich miejsce powstają nowe komórki, które przejmują funkcje tych poprzednich, i cały interes się kręci. Proces ten jest kontrolowany przez nasz organizm, jednak czasami wymyka się spod tej kontroli. W wyniku zakłóceń w DNA cykl życia komórki może zostać zaburzony, przez co komórka nie obumiera w tym czasie, który został dla niej przewidziany — zaczyna się dzielić (rozmnażać) bez końca. W ten sposób tworzy się guz, który w miarę swojego wzrostu pochłania coraz więcej zasobów organizmu.

Tak powstaje nowotwór, który jeśli okaże się złośliwy, nazywany jest rakiem i w większości przypadków prowadzi do śmierci. Wróćmy teraz na chwilę do opisaney w poprzednim rozdziale hipotezy Gai, która mówi o tym, że cała nasza planeta jest wielkim, żywym organizmem. Każda istota żyjąca na ziemi jest częścią tego organizmu i przyczynia się do tworzenia na niej warunków odpowiednich do rozwijania życia. Zdecydowana większość form życia funkcjonuje w symbiozie z naszą planetą, czyli w procesie wzajemnego współżycia, które jest korzystne dla obu stron. Niestety, inaczej jest w przypadku *homo sapiens*. Wraz z naszą destrukcyjną gospodarką, chciwością i szkodliwymi nawykami jesteśmy idealnym przykładem raka dla naszej planety. Rozwijamy się kosztem systemu, którego jesteśmy częścią. Na szczęście jest wśród nas coraz więcej wrażliwych na tę krzywdę i świadomych ludzi, którzy zakładają organizacje wspierające mądre i ekologiczne podejście do naszej planety.

Podobne autodestrukcyjne procesy odbywają się w wewnętrznym świecie większości z nas. Nazywam je mentalnym rakiem, który polega na stałym wyniszczaniu samego siebie, w przeciwieństwie do bycia dla siebie wsparciem. Aby wyfrunąć z naszego gniazda w młodzięcym wieku, powinniśmy uczyć się samodzielności i zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami życia w nowoczesnym społeczeństwie. Zamiast tego uczymy się postawy wrogości wobec samego siebie, negatywnej samooceny, wątplenia w swoje możliwości i traktowania siebie w podły

i destrukcyjny sposób. Nasze mentalne oprogramowanie jest zainfekowane rakiem, który nadmiernie eksploatuje nasze mentalne zasoby, obniżając tym samym naszą psychiczną odporność. Nie mając zdolności do wspierania samego siebie, szukamy pomocy na zewnątrz i jak pasożyty uzależniamy się od innych ludzi, z których wysysamy życiową energię.

Jakiś czas temu miałem okazję obejrzeć świetny dokument opowiadający o błędach systemu edukacji na świecie. Film nosi tytuł *Alfabet* i przedstawia między innymi historię André Sterna, 38-letniego Francuza, który nigdy nie chodził do szkoły. Obecnie włada on biegle pięcioma językami, jest muzykiem i pisarzem oraz autorem głośnej na Zachodzie książki *Nigdy nie chodziłem do szkoły*. Rodzice André nigdy na nim niczego nie wymuszali. Wyszli z założenia, że wszystkiego, co jest mu w życiu faktycznie potrzebne, nauczy się sam — wtedy, kiedy będzie mu to potrzebne. Był więc w pełni wolnym dzieckiem i robił to, do czego w danej chwili miał największą motywację. Zaskakujące było dla mnie to, że gdy jego rówieśnicy umieli już czytać, on nadal nie czuł potrzeby zdobywania tej umiejętności. Większość rodziców stwierdziłaby pewnie w tym momencie, że coś jest z nim nie tak.

Jednak rodzice André dawali mu pełną swobodę. Wkrótce potem zafascynował go świat astronomii. Okazało się, że jedynym sposobem na zgłębianie nowej pasji jest czytanie książek na ten temat. Pojawiła się naturalna potrzeba, André nauczył się więc czytać. Oczywiście nie oznacza to, że dzieci nie powinny uczyć się czytać na konkretnym etapie edukacji szkolnej. To raczej przykład tego, że jeśli coś jest nam potrzebne, to będziemy mieć naturalną motywację ku zdobywaniu tego. Nie potrzebujemy z góry narzuconego programu nauczania, który jest w takim samym stopniu wymagany od każdego dziecka<sup>7</sup>. W swojej książce André napisał coś, co doskonale podsumowuje wszystko, czego uczy swoim przykładem: „Jeśli wrzucimy pestkę mango do wody, po kilku dniach będziemy

---

7. Nie twierdzę, że dzieci nie powinny chodzić do szkoły. Jednak identyczny dla wszystkich uczniów program nauczania jest z pewnością kolejnym ważnym błędem obecnego systemu. Dla niektórych dzieci wspomniany wcześniej „homeschooling”, czyli edukacja domowa, będzie bardziej trafionym rozwiązaniem, pozwalającym dostosować tok nauki do ich indywidualnych potrzeb. Niestety, w dzisiejszym świecie mało który rodzic może sobie pozwolić na poświęcenie dzieciom takiej ilości czasu na co dzień.

mogli przyglądać się wyrastającym korzonkom i łodydze — to naturalne. Nikt nie mówi: »Co za cudowna pestka, sama potrafiła wykiełkować!«. Tak samo jest z dzieckiem — w naturalnym środowisku, nieograniczone niepotrzebnymi rygorami (nie wolno, nie wchodzić, nie dotykać, nie pytać), będzie się samo rozwijało. Taka jest jego natura”<sup>8</sup>.

Organizmy żywe doskonale wiedzą, czego potrzebują, aby rozwijać się w harmonii i w naturalnym tempie. Spójrz na zwierzęta — nie robią one absolutnie nic, co przeszkadzałoby im w rozwoju. Nie mają skłonności do autodestrukcji. Człowiek jest jedynym gatunkiem na ziemi, który sam utrudnia sobie życie, który tłumi swoją naturalną skłonność do uczenia się i poznawania świata w oparciu o instynkt. Obecny system edukacji pomija nasze naturalne potrzeby i jednocześnie indoktrynuje nigdy niekończącą się listę społecznych, sztucznych oczekiwań wobec jednostki. Na każdego człowieka, który przychodzi na świat, czeka już gotowa lista rzeczy, których musi się nauczyć (praktycznie we wszystkich krajach na świecie jest prawny obowiązek edukacji szkolnej i zdawania egzaminów według ustalonego przez rząd programu nauczania). Wśród tych rzeczy nie ma całego zestawu umiejętności potrzebnych do samodzielnego radzenia sobie ze swoimi nawykami, emocjami, zachowaniami, problemami. Każdy uczy się ogromnej liczby rzeczy, ale nie uczy się niczego, dzięki czemu może samodzielnie radzić sobie z samym sobą. Jesteśmy tak bardzo pochłonięci szkolną nauką, że nawet nie mamy czasu na nauczenie się tego, co naprawdę jest dla nas ważne. Nie poznajemy świata naszych emocji, sposobów na wyciszanie potoku myśli, używanie naszej pamięci, dbanie o własne zdrowie czy metod na organizowanie swojej pracy lub finansów. Zamiast tego kształtujemy w sobie autodestrukcyjne postawy i mentalne nawyki, które tylko pozornie mają pomagać nam radzić sobie w naszej codzienności. Prawda jest taka, że stale podcinamy sobie skrzydła. I nawet nie jesteśmy tego świadomi. A nasza psychiczna bezradność sprawia, że potrzebujemy ciągłego wsparcia z zewnątrz.

I właśnie dlatego tak szybko uczymy się wypełniać nasze braki, wykorzystując w tym celu innych ludzi. Pomyśl choćby o tych wszystkich oczekiwaniach, które

---

8. Stern A., *...und ich war nie in der Schule*, München 2013.

mamy wobec naszego otoczenia. Wymagamy, aby to, czego nie umiemy dać sobie sami, dawali nam inni. Chcemy, by ludzie nas akceptowali, szanowali, chwalili, by nam pomagali i robili rzeczy za nas. Chcemy, żeby nas słuchali i zgadzali się z naszym punktem widzenia. Oczekujemy od nich, aby się zmieniali dla naszej wygody („Mój partner powinien być taki, jak ja chcę, bo wtedy ja się będę czuła przy nim dobrze”). Aby zachowywali się tak, jak chcemy, bo wtedy my możemy czuć się przy nich komfortowo. Użalamy się nad sobą, by wymusić na innych opiekę („Pomarudzę trochę, jaka to jestem biedna, to inni zaczną mnie pocieszać i zwracać na mnie uwagę”). Udajemy ofiary w konflikcie i płaczemy, żeby partner się nad nami zlitował, dzięki czemu konflikt zostanie zakończony. Przygotowując kolację dla znajomych, mówimy „Nie wyszło mi” tylko po to, aby wymusić serię pochwał. Udajemy, kombinujemy, gramy w gierki. Manipulujemy ludźmi, nawet o tym nie wiedząc.

Większość tych rzeczy robimy zupełnie nieświadomie, powtarzając to, czego się nauczyliśmy od naszych rodziców i rówieśników. Oddajemy kontrolę nad naszym życiem innym ludziom. Sami czynimy siebie ich niewolnikami. Nie bierzemy odpowiedzialności za nasze życie i spodziewamy się, że inni odwalą całą robotę za nas. A gdy tego nie robią — obrażamy się i zaczynamy manipulować nimi tak, aby koniec końców i tak podporządkowali się naszym oczekiwaniom. Budujemy w sobie nienawiść i traktujemy ich jako źródło całego zła, jako powód naszego nieszczęścia. Na tym właśnie polega brak samodzielności i uzależnienie od drugiego człowieka. To esencja mentalnej niedojrzałości, która jest lekką i ukrytą formą mentalnej niepełnosprawności.

Podstawą wspierania samego siebie jest wzięcie odpowiedzialności za siebie i swoje życie. Nie możesz stać się samodzielnym, jeśli oddajesz kontrolę nad sobą w ręce innych. Ludzie zwykle uciekają od odpowiedzialności, bo wymaga ona wysiłku. Wymaga ruszenia tyłka, podjęcia ryzyka, zaangażowania się w życie. W języku angielskim odpowiedzialność to *responsibility* — słowo, które powstało z połączenia słów *response* (odpowiedź) i *ability* (zdolność). Jest to więc zdolność do odpowiadania, zdolność do działania i reagowania na sytuację, w której się znalazłeś. Brak odpowiedzialności sprawia, że stajesz się bierny — nie reagujesz na warunki, w których się znajdujesz, a oczekujesz od całego świata, że zrobi to

za ciebie. Brak odpowiedzialności jest więc brakiem kontroli. Gdy zrzucasz winę za swoje niepowodzenia na cały świat, nie masz siły sprawczej, aby cokolwiek zmienić. Jesteś bezsilny. Widzisz winę w każdym człowieku, którego spotykasz, tylko nie w sobie.

Gdy nie masz dobrej pracy, powiesz, że to wina rządu i prezydenta. Gdy masz zły humor, odpowiedzialność zrzucisz na inne osoby, które cię zdenerwowały. Jeśli masz jakieś wady, z którymi nie możesz sobie poradzić, jest to wina twoich rodziców i ich systemu wychowania. Gdy w związku ci się nie układa, to oczywiście przez partnera. Jak nie udaje ci się zdać egzaminu, to dlatego, że materiał był zbyt trudny, a nauczycielka wredna. A kiedy nie ma na kogo zrzucić odpowiedzialności... pod ręką zawsze jest powszechnie używana metafora „losu”, która tak dobrze zadomowiła się w naszym codziennym języku. Wszyscy podchodzimy do niej z dystansem, jednak gdy tylko jest to możliwe, uwalniamy się od odpowiedzialności, zwalając wszystko na los.

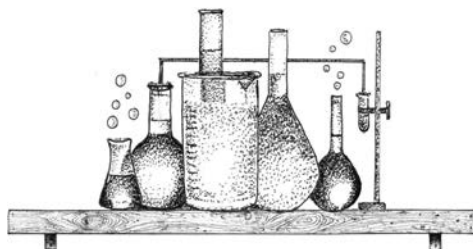
Jeśli czynisz innych ludzi odpowiedzialnymi za twoje stany emocjonalne i życiową sytuację, oddajesz im władzę nad sobą. Puszczasz ster swojego statku i zaczynasz bezwładnie dryfować, pozwalając na to, aby wiatr losowo kierował cię raz w jedną, raz w drugą stronę. Nie masz wtedy na nic bezpośredniego wpływu, siadasz na kanapie i czekasz, aż to świat zmieni się tak, aby tobie dogodzić.



Jeśli czynisz innych ludzi odpowiedzialnymi za twoje stany emocjonalne i życiową sytuację, oddajesz im władzę nad sobą.

Prawda jest jednak taka, że nikt nie będzie żył za ciebie. Nikt nie uwolni cię od wyzwań, które napotkasz na swojej ścieżce. Nikt nie uchroni cię przed twoimi demonami, ograniczającymi przekonania czy trudnymi emocjami. Jesteś jedyną osobą, która może sobie pomóc. Jesteś jedyną osobą, która ma bezpośredni dostęp do swojego świata wewnętrznego. Tylko ty możesz poukładać ten bałagan.

Inni mogą cię w tym wspierać, pokazać dobrą drogę, dać wskazówki — ale tylko ty możesz wykonać faktyczną pracę nad sobą, dzięki której dojdiesz tam, gdzie chcesz dojść. Wzięcie odpowiedzialności uwalnia cię od bycia zależnym i uzależnionym. Tylko w ten sposób możesz odzyskać kontrolę nad sobą i swoim życiem i zacząć samodzielnie radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego.



## **Doświadczenie:** Branie odpowiedzialności

Czas: 5 minut

Zróbmy małe doświadczenie. Wybierz jakąś nieprzyjemną emocję, której doświadczyłeś w ostatnich dniach lub tygodniach. Zamknij oczy i przywołaj ją (jeśli ci to pomoże, wyobraź sobie sytuację związaną z tym odczuciem). Następnie skup się na tym, aby przyjąć na siebie pełną odpowiedzialność za tę emocję. Możesz powiedzieć do siebie głosem wewnętrznym: „Jestem w pełni odpowiedzialny za ..... ” (w miejsce kropek wstaw emocję).

Postaraj się odłożyć na bok wszelkie myśli dotyczące tego, co wywołało twój stan (lub kto to zrobił). Zaakceptuj fakt, że to ty odczuwasz tę emocję, jest ona częścią twojego doświadczenia. Jej źródłem są twoje własne myśli, przekonania bądź działania. Jesteś odpowiedzialny za to, jak się czujesz.

Obserwuj, jakie odczucia się pojawiają, gdy przyjmujesz odpowiedzialność za tę nieprzyjemną emocję. Czy jest to dla ciebie proste, czy może pojawia się opór? Niechęć do przyjęcia odpowiedzialności jest naturalnym mechanizmem obronnym. Jeśli się pojawia, nie walcz z tym. Być może potrzebujesz jeszcze trochę czasu na to, aby otworzyć się na wzięcie odpowiedzialności za swoje myśli i emocje.



To normalne, że trudno jest się nam pogodzić z tym, że sami jesteśmy swoimi własnymi katami, że sami tworzymy te nieprzyjemne emocje. Próbując wziąć odpowiedzialność za swoje życie, ci mniej szczęśliwi mogą pomyśleć sobie: „Czy w takim razie to, jak wygląda moje życie, to moja wina?”. Nie, tutaj zupełnie nie chodzi o szukanie winnych. Twoja obecna sytuacja może być splotem jakichś losowych wydarzeń, „zasługą” szkolnego systemu edukacji, wychowania lub spotkań z różnymi ludźmi. Niezależnie od tego, jak to się stało, że twoje życie wygląda tak, jak wygląda, liczy się tylko to, co z tym wszystkim teraz zrobisz. Przypomnę tutaj przytoczone wcześniej słowa francuskiego filozofa Jeana-Paula Sartre’a: „Nie to jest ważne, co ze mną zrobiono, lecz to, co ja sam zrobiłem z tym, co ze mną zrobiono”. Niezależnie od tego, jak się tu znalazłeś, tu i teraz masz bezpośredni wpływ na to, kim jesteś, jak się czujesz i jak wygląda twoje życie.

Pamiętaj też, że ślepe branie odpowiedzialności za wszystko, co się dzieje w naszym życiu, jest błędnym podejściem, które nie ma nic wspólnego z prawdziwą odpowiedzialnością. Odpowiedzialność nie polega na przekonaniu, że „mam wpływ na wszystko i mogę wszystko zmienić”. Jest przecież bardzo wiele sytuacji i czynników zewnętrznych, na które nie mamy żadnego wpływu. W naszym życiu dzieją się rzeczy, które są poza zasięgiem naszej kontroli, i branie za nie odpowiedzialności będzie tylko i wyłącznie źródłem frustracji (na przykład gdy będziesz usilnie próbował zmienić coś, czego zmienić nie możesz). Odpowiedzialność to świadomość tego, na co masz wpływ, i zdolność do działania w tym zakresie, ale również umiejętność akceptacji i pogodzenia się z tym, na co wpływu nie masz. Świetnie ujął to autor następujących słów: „Boże! Proszę, daj mi siłę, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę; i mądrość, abym potrafił odróżnić jedno od drugiego”<sup>9</sup>.

Jest jeszcze jeden, dość zaskakujący powód, dla którego boimy się wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Wielu z nas boi się własnej... wielkości. Gdzieś

---

9. Niestety, nie wiem, kto to powiedział. Różne źródła podpisują te słowa różnymi nazwiskami.

w głębi serca czujemy, że mamy w sobie moc sprawczą i że gdybyśmy tylko się na to zdecydowali, moglibyśmy zmienić życie swoje i innych. Jednak jest z tym związana duża odpowiedzialność — skoro mam tę moc, co powinienem z nią zrobić? Gdzie mam skierować swoje wysiłki? Co, jeśli zawiodę siebie i innych ludzi? Co, jeśli stracę swoją szansę? Wolimy schować się do swojej skorupki i zapomnieć o tym, że pod tą całą warstwą społecznego programowania jest coś więcej. Ponadto czasami boimy się odrzucenia i braku akceptacji. Wzięcie życia we własne ręce może oznaczać, że inni ludzie będą się czuć przy nas gorsi. Kierowani potrzebą bezpieczeństwa mogą ciągnąć nas w dół, chcąc uniknąć bólu emocjonalnego spowodowanego tym, że oni sami nic nie robią ze swoim życiem. W konsekwencji niektóre nasze relacje mogą się zepsuć, bo przestaną nas wzbogacać. W związku z tym wolimy się nie wychylać, bo potrzeba przynależności jest zwykle silniejsza niż potrzeba samorealizacji.

Zamknij teraz na chwilę oczy i zastanów się, jak by to było, gdybyś był w pełni odpowiedzialny za swoje życie. Gdybyś przyjął do siebie (na razie tylko na tę krótką chwilę) perspektywę, zgodnie z którą to, jak będzie wyglądać twoje życie w przyszłości, zależy w większości od tego, co zrobisz dzisiaj, za tydzień i za miesiąc. Zwróć uwagę na to, jakie to jest uczucie, gdy masz w swoich dłoniach kierownicę i gdy decydujesz o tym, jak to wszystko się potoczy.

Zrozumienie, że jesteśmy w 100 procentach odpowiedzialni za siebie i za swoje życie, jest pierwszym krokiem na drodze do wykształcenia w sobie postawy samowsparcia. Gdy przestajemy oddawać władzę nad sobą w ręce innych ludzi, ta władza wraca do nas. Stajemy się świadomi tego, że o naszej przyszłości decydują nasze obecne wybory (za które jesteśmy odpowiedzialni tylko i wyłącznie my). Ta świadomość jest podstawą porzucenia destrukcyjnych wyborów na rzecz tych, które nas wspierają. W ten sposób zaczynamy być wsparciem dla samego siebie.

Kolejnym krokiem ku wykształceniu w sobie postawy samowsparcia będzie poradzenie sobie z tym, co stoi na przeszkodzie do życia w pełnej zgodzie ze sobą. Do tego worka wrzucamy wszystkie problemy, przeszkody, wewnętrzne ograniczenia, autodestrukcyjne nawyki (takie jak samokrytyka, walka z emocjami, destrukcyjne przekonania na swój własny temat itp.). Wszystkie te programy,



zachowania i nawyki zastąpisz tym, co cię buduje i wspiera. Systematyczna praca nad sobą będzie więc nie tylko sposobem na pokonywanie wewnętrznych ograniczeń, ale również treningiem samodzielności w rozwoju osobistym. Milton Erickson podkreślał, że rozwiązanie każdego problemu zwiększa naszą zdolność do radzenia sobie z kolejnymi trudnościami, które napotkamy w naszym życiu. Nasza zdolność do samowsparcia rośnie z każdym kolejnym sukcesem. Działa to jak efekt śnieżnej kuli — im więcej osobistych przeszkód pokonamy, tym więcej mamy siły i zdolności, aby radzić sobie z kolejnymi, trudniejszymi wyzwaniem.

Niektórzy mogą się wystraszyć, że ta samodzielność i niezależność od innych ludzi poprowadzą ich do wyobcowania i samotności. No bo skoro nie potrzebuję innych, to chyba nie będę odczuwać potrzeby spotykania się z ludźmi? Nic bardziej mylnego. Po pierwsze potrzebujemy innych — potrzeba przynależności jest jedną z naszych podstawowych potrzeb psychologicznych. Jesteśmy zwierzętami stadnymi. To współpraca umożliwiła naszemu gatunkowi zajście tak daleko. Samowsparcie oznacza tylko i wyłącznie to, że nie potrzebujesz ludzi do tego, aby radzić sobie z samym sobą. Nie potrzebujesz ich do tego, aby wypełniali oni twoje braki (które z powodzeniem możesz wypełnić sam). Samodzielność w żadnym wypadku nie oznacza, że masz robić wszystko sam i że masz być obojętny na innych.

Wręcz przeciwnie.

Dopiero jak przestajesz potrzebować innych, przestajesz być od nich zależny (i uzależniony), możesz budować z nimi autentyczne, zdrowe relacje. Wtedy akceptujesz ich takimi, jakimi są. Nie masz potrzeby manipulowania nimi w celu uczynienia ich takimi, jakimi chcesz, aby byli (żebyś ty mógł się czuć przy nich komfortowo). Wchodzisz w relacje nie dlatego, że potrzebujesz drugiego człowieka dla własnej korzyści, ale dlatego, że obie strony na tym zyskują. Relacja jest wtedy platformą wymiany, wzajemnego ładowania się energią, wzajemnego wspierania się dwóch samodzielnych i wolnych jednostek. Gdy budujesz związki z takim podejściem, pozwalasz sobie być sobą przy innych, jak również pozwalasz innym być sobą przy tobie. To jedyne zdrowe podejście — wszystkim przynosi ono korzyści. Twoja samodzielność i samowystarczalność będą więc podstawą budowania dobrych i świadomych relacji z innymi ludźmi.

Jest jeszcze coś, o czym powinienś wiedzieć. Psychiczna dojrzałość wcale nie oznacza cudownego życia w raju, w którym nie istnieją żadne problemy. Cierpienie jest częścią życia i osoby, które są dojrzałe, także doświadczają trudnych i nieprzyjemnych emocji. Nie są to jednak emocje destrukcyjne. Wręcz przeciwnie, są one naturalnym i zdrowym wyrazem postawy samowsparcia. Zarówno złość, strach, jak i smutek (zgodnie z ich pierwotną funkcją) będą mi potrzebne tam, gdzie są adekwatne do sytuacji, w której się znalazłem. Nie stają się destrukcyjne, ponieważ nie tłumię i nie wypieram ich. Przyjmuję je do siebie z pełną otwartością. A gdy tylko odbiorę komunikat, działam w zgodzie z nimi. Jeśli czuję smutek, daję sobie przestrzeń na przemyślenie trudnej dla mnie sytuacji. Jeżeli czuję złość, podejmuję działania mające na celu zmianę obecnego stanu rzeczy. Gdy czuję strach, robię wszystko, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo.



Trudne emocje nie zawsze są destrukcyjne, mogą być również naturalnym i zdrowym wyrazem postawy samowsparcia.

Mimo że w moim życiu przeważają odczucia pozytywne, doświadczam też wielu nie zawsze przyjemnych emocji. Nie mam tutaj na myśli oczywistych sytuacji z dnia codziennego, które są częścią życia każdego z nas. Chodzi mi również o odczucia, które zostają ze mną na dłużej i które są ciemną stroną empatii, rozwijającej się wraz z osiągnięciem mentalnej dojrzałości. Przykładowo na tym etapie w swoim życiu odczuwam głęboki smutek, złość i frustrację związane z tym, jak wygląda nasz system edukacji. Jest mi przykro, że tak duża liczba dzieci, przepelzionych ciekawością świata, traci swój mentalny wigor, jeszcze zanim skończy 10 lat. Jestem też wściekły na przemysł mięsny, bo w wyniku jego działalności codziennie w wielkim cierpieniu umierają miliony zwierząt. Te emocje są dla mnie motywacją, aby zmienić obecny stan rzeczy.

# DROGA DO MENTALNEJ DOJRZAŁOŚCI

Mentalna dojrzałość to stan głębokiej równowagi psychicznej, zdrowego samowsparcia i wolności od autodestrukcyjnych nawyków naszego umysłu. To samoświadomość prowadząca do zrozumienia swojej natury, a także odwaga do życia w zgodzie ze sobą. To również otwartość na swój świat wewnętrzny i gotowość do spojrzenia w najgłębsze zakamarki własnej psychiki.

Droga do stanu mentalnej dojrzałości jest fascynującą podróżą do wnętrza siebie. Podróżą, której celem jest wgląd, samopoznanie i samodzielne rozwiązanie własnych, mentalnych łamigłówek. Co cię czeka na końcu tej drogi? Życie pełnią życia, według twojego własnego przepisu.

Insight to metoda, dzięki której przejdiesz przez ten proces samodzielnie, krok po kroku. Uspokoisz ten gadatliwy, chaotyczny umysł. Zyskasz głęboki wgląd we własny świat wewnętrzny. Zaczyniesz wsłuchiwać się w głos swojej intuicji. A co za tym idzie, będziesz odnajdywać w sobie odpowiedzi na swoje najważniejsze pytania. Nawiądziesz dialog z różnymi częściami własnej osobowości i poznasz cały zestaw praktycznych narzędzi do systematycznej pracy nad sobą.



**POBIERZ DARMOWĄ  
APLIKACJĘ INSIGHT**



## MICHAŁ PASTERSKI

Od 10 lat zgłębia i praktykuje psychologię. Od 2 lat działa na rzecz edukacji. Uwielbia słowo pisane. Jest autorem jednego z najpopularniejszych w Polsce blogów na temat rozwoju osobistego i edukacji. W ciągu ostatnich 8 lat napisał ponad 350 artykułów, które czyta więcej niż milion osób rocznie.

Jest założycielem Life Architect, firmy zajmującej się projektowaniem i tworzeniem alternatywnych narzędzi edukacyjnych. Wierzy w skuteczność indywidualnej pracy z człowiekiem i jako doświadczony coach wspiera w rozwoju osobistym Polaków na całym świecie. Na początku 2016 roku założył Fundację Świadoma Edukacja, której celem jest promowanie alternatywnych form nauczania i wspieranie dzieci z ograniczonym dostępem do edukacji.

W międzyczasie jest... szczęśliwym mężem, praktykującym podróżnikiem, wielbicielem zdrowego odżywiania i amatorem gotowania.

Patroni:



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://onepress.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

ISBN 978-83-246-9825-7



9 788324 698257

Cena 69,00 zł