

# Ryan Holiday

autor bestsellera *Zaufaj mi, jestem kłamcą*

# PRZESZKODA CZY WYZWANIE?

## STOICKA SZTUKA

### PRZEKUWANIA PROBLEMÓW W SUKCESY



*Nasze życie jest tym,  
co zeń uczynią nasze myśli.*

MAREK AURELIUSZ

**POSTRZEGANIE**

*jak spojrzeć  
na przeszkodę, żeby  
dostrzec ciekawe wyzwanie*

**DZIAŁANIE**

*co zrobić, żeby  
podejść do problemu bez  
lęku i skutecznie go pokonać*

**WOLA**

*dla czego wytrwać  
jest kluczem do sukcesu*

onepress  
POWER+

Tytuł oryginału: The Obstacle Is the Way:  
The Timeless Art of Turning Trials into Triumph

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8131-5

Copyright © 2014 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

Polish edition copyright © 2015, 2021 by Helion S.A.  
All rights reserved.

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/wiprzv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

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)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11

## CZĘŚĆ I

### POSTRZEGANIE 21

1. Dyscyplina postrzegania	23
2. Uświadom sobie swoją moc	29
3. Trzymaj nerwy na wodzy	35
4. Kontroluj emocje	39
5. Ćwicz obiektywizm	45
6. Zmień perspektywę	49
7. Czy to zależy od Ciebie?	53
8. Żyj chwilą obecną	59
9. Myśl inaczej	63
10. Poszukaj okazji	67
11. Przygotuj się do działania	73

## CZĘŚĆ II

### DZIAŁANIE 75

12. Dyscyplina działania	77
13. Przejdź do działania	83
14. Naucz się wytrwałości	89
15. Podejmuj próby	95
16. Realizuj proces	101
17. Rób to, co do Ciebie należy, i rób to dobrze	107
18. Pamiętaj, że dobre jest to, co działa	111
19. W pochwałę ataku z flanki	115
20. Użyj przeszkody przeciwko niej samej	121
21. Ukierunkuj swoją energię	127
22. Przejdź do ofensywy	131
23. Przygotuj się na to, że żadna z tych metod może nie zadziałać	135

### CZĘŚĆ III

## WOLA 137

24. Dyscyplina woli	139
25. Zbuduj wewnętrzną cytadelę	145
26. Przewiduj (myśl negatywnie)	151
27. Sztuka przyzwolenia	157
28. Kochaj wszystko, co się dzieje: amor fati	163
29. Samozaparcie	169
30. Coś większego niż Ty sam	175
31. Medytuj nad własną śmiertelnością	181
32. Przygotuj się, żeby zacząć od nowa	185
Końcowe przemyślenia. Przeszkoda staje się drogą	187
Postscriptum. Teraz jesteś filozofem — gratulacje!	193
Podziękowania	197
Wybrana bibliografia	201
Kanon lektur dla stoików	209
Dalsze rekomendacje	213

# 20

## UŻYJ PRZESZKODY PRZECIWKO NIEJ SAMEJ

Mądrzy ludzie potrafią umiejętnie wykorzystywać  
nawet przeciwności.

— *Plutarch*

**G**andhi nie walczył o niepodległość Indii. Na walce skupiło się Imperium Brytyjskie — jak się okazało, z marnym skutkiem.

Oczywiście działania Gandhiego były celowe. Jego intensywna kampania satjagrahy i nieposłuszeństwa obywatelskiego pokazała, że *działanie* może przybierać różne formy. Nie zawsze musi to być posuwanie się do przodu, a nawet w bok. Może polegać po prostu na zajęciu określonego stanowiska.

Czasami pokonujesz przeszkodę, nie atakując jej, lecz wycofując się i pozwalając na to, aby to ona zaatakowała Ciebie. Możesz wykorzystać działania innych przeciwko nim samym, nie robiąc nic.

Gandhi, którego pozycja była bardzo słaba w porównaniu z siłami, które chciał zmienić, uczynił ze swojej słabości fundament, na którym się oparł. Powiedział do najpotężniejszego okupanta na świecie: *Idę na plażę, żeby zebrać sól, łamiąc wasze prawo*. Prowokował go: *Co z tym zrobicie? Nie ma nic złego w tym, co robimy*. W ten sposób postawił władze

przed trudnym dylematem: ogłosić bankructwo albo abdykować. W tym kontekście ogromna siła militarna Brytyjczyków nie miała żadnego znaczenia — a nawet była szkodliwa.

Martin Luther King jr, biorąc przykład z Gandhiego, powiedział swoim zwolennikom, że czeka ich starcie „siły fizycznej z siłą ducha”. Innymi słowy, mieli oni wykorzystać potęgę przeciwieństw. Na przemoc reagowali spokojem, na nienawiść — miłością, pokazując innym, że tego typu negatywne postawy są złe i niewybaczalne.

Wykorzystywanie przeciwności to skuteczna metoda. Brak działania może być działaniem samym w sobie, jeśli wykorzystasz potęgę przeciwnika i przejmiesz w ten sposób część jego siły. Pozwól, żeby to on — albo Twoja przeszkoda — wykonał całą pracę za Ciebie.

Weźmy Rosjan, którzy pokonali Napoleona i nazistów nie dlatego, że bronili swoich granic, lecz dlatego, że wpuścili wojska wroga na swój teren i pozwolili, aby wykończyła je sroga zima.

Czy to jest działanie? Pewnie, że tak.

Może Twój wróg albo przeszkoda są naprawdę niepokonani — tak jak w powyższych przypadkach. Jeśli uważasz, że nie jesteś w stanie wygrać dzięki wytrwałości albo nie chcesz ryzykować nauki przez powtarzanie (doświadczenie), to nic nie szkodzi. Wciąż jeszcze jesteś daleki od kapitulacji.

W tym momencie powinieneś jednak przyznać, że niektórych przeciwności prawdopodobnie nie uda Ci się pokonać, bez względu na to, jak bardzo będziesz się starać. Dlatego musisz znaleźć jakiś sposób na to, żeby je wykorzystać — a dokładnie ich *energię* — i sobie pomóc.

Przed wynalezieniem silnika parowego kapitanowie statków stosowali genialną metodę pokonywania bardzo silnego prądu na rzece Missisipi. Łódź, która płynęła w górę rzeki, przyciągała do siebie drugą łódź, skierowaną w dół rzeki. Potem przywiązywano sznur do drzewa albo skały, a drugim jego końcem spinano ze sobą łodzie. Druga łódź puszczała sznur i płynęła w dół rzeki, wystrzelivując pierwszą łódź w przeciwną stronę niczym pocisk.

Zamiast walczyć z przeszkodami, szukaj sposobów na to, żeby *one same siebie pokonały*.

Dokładnie tak postąpił kiedyś Aleksander Wielki, a jego genialne wykorzystanie przeszkody przeciwko niej samej dało obserwatorom wskazówkę, że ten ambitny nastolatek może kiedyś opanować świat. Aleksander jako młody człowiek postanowił okiełznać słynnego konia Bucefała, którego nawet ojciec chłopaka, król Filip II Macedoński, nie był w stanie ujarzmić. Podczas gdy inni bezskutecznie zmagali się z koniem, próbując mu narzucić swoją wolę siłą, zarzucając na niego liny i smagając go batem, Aleksander po prostu łagodnie go dosiadł i jechał na nim tak długo, aż koń się uspokoił. Bucefał, zmęczony walką, musiał w końcu ustąpić jeźdźcowi. Aleksander dosiadał go podczas swoich bitew przez następne dwanaście lat.

A jakie są Twoje przeszkody?

Czasami musisz wziąć przykład z Amelii Earhart i przejść do działania. Ale powinieneś również być otwarty na możliwość, że *powstrzymanie się* może być dla Ciebie najlepszym możliwym działaniem. Czasami jedyne, czego potrzebujesz, to cierpliwość — musisz poczekać, aż przejściowe przeszkody po prostu znikną. Pozwól, żeby dwaj wrogowie rozwiązyali konflikt między sobą, zamiast samemu wkraczać do walki. Czasami lepiej jest *usunąć się* z pola bitwy, niż zaznaczać na nim swoją obecność.

Jeżeli za bardzo Ci na czymś zależy, możesz okazać się swoim najgorszym wrogiem. Ogarnięty zapałem wyrwasz śrubę, którą chcesz przekręcić, przez co nie jesteś w stanie dotrzeć tam, gdzie chcesz. Jesteś jak samochód, który ugrzązł w śniegu albo błocie i zawzięcie kręci kołami, żeby się wydostać w tej pułapki, ale zamiast tego tylko zapada się w nią coraz głębiej i głębiej.

Tak bardzo skupiamy się na tym, żeby iść do przodu, że zapominamy, że istnieją inne sposoby na dotarcie do celu, który sobie wyznaczaliśmy. Nie uświadamiamy sobie, że stanie nieruchomo — albo w niektórych przypadkach nawet poruszanie się do tyłu — może zagwarantować największe postępy. Nic nie rób, tylko tu stój!

Ciągle naciskamy — żeby dostać podwyżkę, pozyskać nowego klienta albo zaspokoić pilne potrzeby. Tymczasem możliwe, że najlepszym sposobem, żeby dostać to, czego chcemy, jest zweryfikowanie wła-

snych pragnień. Może w rzeczywistości zależy nam na czymś zupełnie innym? W takiej sytuacji możemy potraktować przeszkodę jak okazję do pójścia w nowym kierunku. Być może zakończy się to nowym przedsięwzięciem, które przyniesie nam dużo większe zyski. Albo odkryjemy, że ignorując klientów, przyciągamy ich więcej, ponieważ ci ludzie nie lubią współpracować z kimś, kto nachalnie zabiega o ich względy. A może zanalizujemy tę sytuację, której tak się obawiamy (my, a także wszyscy inni), i znajdziemy sposób na to, żeby obrócić ją na własną korzyść, gdy już się wydarzy.

Błędnie zakładamy, że posuwanie się do przodu to jedyny sposób na to, żeby zrobić postępy — jedyna droga do zwycięstwa. Czasami stanie w miejscu, skręcenie w bok albo nawet zrobienie kroku do tyłu okazuje się najlepszym sposobem na usunięcie blokady, która zagradza nam drogę.

Takie podejście wymaga pewnej pokory — zaakceptowania tego, że nie da się zrealizować danego celu w taki sposób, jak początkowo chciałeś. Po prostu brakuje Ci czegoś, co jest potrzebne, żeby zrobić to w „tradycyjny” sposób. Ale co z tego?

Liczy się to, czy metoda, którą zastosujesz, pomoże Ci osiągnąć to, czego pragniesz. Przecież używanie przeszkód przeciwko sobie samemu to coś zupełnie innego niż nierobienie niczego. Pasywny opór jest wbrew pozorom bardzo aktywnym działaniem. A takie działania biorą się z dyscypliny, samokontroli, nieustraszenia, determinacji i świetnej strategii.

Wspaniały strateg Saul Alinsky mówił: „Jeśli będziesz naciskać jakąś negatywną sytuację odpowiednio mocno i głęboko, ta wywróci się na drugą stronę”. Każda pozytywna sytuacja ma swoją negatywną stronę. A każda negatywna sytuacja ma pozytywną stronę. *Działanie* polega na tym, żeby naciskać tak mocno, aż zobaczymy tę drugą stronę — aż zamienimy negatywną sytuację w pozytywną.

To powinno być dla Ciebie dużym pocieszeniem. Okazuje się bowiem, że niewiele jest takich problemów, które naprawdę nas przerażają. Wielkość przeszkody może się okazać jej zaletą, ponieważ możemy ją wykorzystać przeciwko samej przeszkodzie. To tak jak z dużym zamkiem, który może być przytłaczającą, niezdobytą fortecą albo wię-



zieniem — zależnie od tego, po której stronie drzwi się znajdujesz. Czasami wystarczy zmienić podejście i styl działania.

Możemy wykorzystać rzeczy, które nas blokują, pozwalając, aby wykonały trudną pracę za nas. Czasami to oznacza pozostawienie przeszkody samej sobie zamiast podejmowania prób, aby ją zmienić.

Im bardziej Bucefał wierzał, tym szybciej opadał z sił. Im bardziej agresywna jest reakcja policji na zamieszki społeczne, tym więcej sympatii budzą osoby, które w nich uczestniczą. Im bardziej zaciekli są policjanci, tym łatwiejsza staje się walka z nimi. A im więcej Ty walczysz, tym mniej osiągniesz (i niepotrzebnie się zmęczysz).

Tak już jest z naszymi problemami.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

- Zdyscyplinuj postrzeganie, działanie i wolę
- Uświadom sobie swoją moc i trzymaj nerwy na wodzy
- Kontroluj emocje, ćwicz obiektywizm, zmień perspektywę
- Żyj tu i teraz, myśl inaczej, szukaj okazji
- Przygotuj się do działania — i działaj
- Naucz się wytrwałości, podejmuj próby i realizuj proces
- Rób dobrze to, co do Ciebie należy
- Pamiętaj, że dobre jest to, co działa
- Użyj przeszkody przeciwko niej samej
- Ukierunkuj swoją energię i przejdź do ofensywy
- Zbuduj wewnętrzną cytadelę
- Przewiduj, akceptuj to, co się dzieje, i medytuj nad śmiertelnością
- Naucz się sztuki przyzwolenia i samozaparcia
- Przygotuj się, żeby zacząć od nowa

Pokonywanie przeszkód, które stają nam na drodze, bywa frustrujące. Jeśli przeszkody są duże, nasze cele oddalają się z prędkością światła i na zawsze pozostają w sferze marzeń. Ta zasada nie dotyczy jednak wszystkich — istnieją ludzie, dla których przeszkody są częścią drogi umożliwiającej realizację celów. Potrafią oni zmienić perspektywę, trafnie określić rodzaj trudności, z jaką mają do czynienia, i wyciągnąć wnioski na przyszłość. To pozwala im obrócić dowolną przeszkodę w **sukces**.

O takich ludziach i sposobach ich działania opowiada ta książka. Znajdziesz w niej zbiorową mądrość, opartą na zasadach starożytnych stoików. Pomoże Ci ona pokonać różne przeszkody: mentalne, fizyczne, emocjonalne, a także pozorne. Dowiesz się z niej, jak pokonać dowolną blokadę, w pełni wykorzystać swoje atuty i zmienić wiele negatywnych sytuacji, w których się znajdujesz, w pozytywne — albo przynajmniej znaleźć w nich jakieś dobre strony. Uwierz, że każde niepowodzenie da się przekształcić w sukces.

## NAWET NAJCIEŹSZE PRÓBY MOŻESZ ZMIEŃĆ W NAJWIĘKSZE TRIUMFY!

*Książka, która powinna znaleźć się na nocnym stoliku każdego przyszłego — i obecnego — lidera na świecie.*

**Robert Greene**, autor książki *48 praw władzy. Jak wykorzystać manipulację do osiągnięcia przewagi*

*Najpierw był Marek Aureliusz, potem Fryderyk II Wielki... a teraz jesteś Ty. Ta zaskakująca książka pokazuje, jak zapewnić sobie cudowne życie, pokonując przeszkody i stawiając czoła wyzwaniom.*

**Chris Guillebeau**, autor książki *Niskobudżetowy startup*

*W tej zwięzłej, wciągającej książce Ryan Holiday rzuca mocne, jasne światło na drogę do dobrego życia i skutecznego przywództwa. Przeczytaj ją, wyciągnij wnioski i stań do walki!*

**Nancy F. Koehn**, historyk i ekspertka w kwestiach związanych z przywództwem, Harvard Business Review

*Zastosuj się do tych rad, a zrewolucjonizują Twoje życie. Przeczytaj tę książkę!*

**Steven Pressfield**, autor książek *Do roboty! | Ogniste worty*

*Moje życie jest usiane przeszkodami. Pokonywanie ich i odnoszenie sukcesów wymaga praktyki (i nie odbywa się bez bólu). Książka Ryana to poradnik dla wszystkich, którzy chcą się tego nauczyć.*

**James Altucher**, inwestor i autor książki *Choose Yourself*

onepress



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



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
onepress@onepress.pl

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8131-5



9 788328 381315

książkiklasybusiness

HELIONSZKOLENIA.PL

Cena: 44,90 zł