



NIC MNIE

**NIE
ZŁAMIE**

DAVID GOGGINS

GALAKTYKA

DAVID GOGGINS

NIC MNIE NIE ZŁAMIE

Zapanuj nad swoim umysłem
i pokonaj przeciwności losu

Przekład:
Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
CAN'T HURT ME
Master Your Mind and Defy the Odds
Copyright © 2018 by GOGGINS BUILT NOT BORN, LLC

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Fotografia na okładce: Loveless Photography
Oryginalny projekt okładki: Erin Tyler
Fotografia Ku Klux Klan: Fot. Michael A. Curlett/AP/East News

Wydanie polskie © 2023 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-884-5

Konsultacja wojskowa: Jacek „Diabeł” Wiśniewski

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Niniejsza książka zawiera opinie autora wynikające z jego indywidualnych doświadczeń. Informacje zawarte w książce nie powinny być traktowane jako porady treningowe ani medyczne. Jeżeli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś przed przystąpieniem do ćwiczeń fizycznych, a w szczególności do uprawiania sportów wytrzymałościowych, zasięgnął porady lekarza.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby wykorzystania przez czytelnika autorskich metod treningowych opisanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
Powiniennem nie żyć	15
ROZDZIAŁ DRUGI	
Prawda boli	47
ROZDZIAŁ TRZECI	
Niewykonalne zadanie	79
ROZDZIAŁ CZWARTY	
Odbieranie dusz	109
ROZDZIAŁ PIĄTY	
Opancerzony umysł	139
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
Nie chodzi o nagrodę	173
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Najpotężniejsza broń	205
ROZDZIAŁ ÓSMY	
Talent nie jest konieczny	245
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Niezwykły wśród niezwykłych	281
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Potęga porażki	315
ROZDZIAŁ JEDENASTY	
A co gdyby?	353
PODZIĘKOWANIA	381
O AUTORZE	387

znaczanej przez nią godzinie. Oznajmiła mi wtedy, że jeśli tego nie zrobię, to mam w ogóle nie wracać.

Gdyby opierać się wyłącznie na tym, co czułem, to już od kilku lat mieszkiałem samotnie. Sam przygotowywałem sobie posiłki, sam czyściłem swoje ubrania. Nie byłem na nią zły. Byłem zarozumiały i uznałem, że nie jest mi już potrzebna. Nie tylko nie wróciłem tamtej nocy do domu, ale i przez następne półtora tygodnia koczowałem u Johnny'ego lub u innych znajomych. W końcu jednak nadszedł dzień, kiedy wydałem ostatniego dolara. Traf chciał, że akurat tego ranka do Johnny'ego zadzwoniła moja matka i poinformowała mnie o liście ze szkoły. Było w nim napisane, że mam ponad jedną czwartą roku nieusprawiedliwionych nieobecności, że moja średnia ocen to D i że jeśli w ostatniej klasie nie poprawię znacząco ocen oraz frekwencji, nie otrzymam dyplomu. Nie podchodziła do tego w sposób emocjonalny. Była bardziej wyczerpana niż zirytowana.

– Wróć do domu i sam to przeczytam – powiedziałem.

– Nie musisz – odpowiedziała. – Chciałam tylko, byś wiedział, że za chwilę wywalą cię ze szkoły.

Pojawiłem się na progu jej domu jeszcze tego samego dnia. Z głodu burczało mi w brzuchu. Nie prosiłem o przebaczenie, a ona nie zażądała przeprosin. Po prostu odwróciła się i odeszła, zostawiając otwarte drzwi. Wszedłem do kuchni i zrobiłem sobie kanapkę z masłem orze-

000940577	1992--93	GOGGINS, DAVID	
	CUM--	1.43592	
	PREVIOUS CREDITS--	21.000	
GEOMETRY	D+	1.000	SM1
ENGLISH 11	D	1.000	SM1
U.S.HIST/MODERN	F		SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1
PHYS. SCIENCE	C--	1.000	SM1
	TOTAL CREDITS--	25.000	
	Rank:	211 Of	255

Protokół ocen z trzeciego roku

chowym i dżemem. Podała mi list ze szkoły, nie mówiąc przy tym ani słowa. Przeczytałem go w swoim pokoju, którego ściany pokrywały warstwy plakatów z Michaeliem Jordanem i komandosami z jednostek specjalnych. Inspiracja do realizacji bliźniaczych pasji wymykała mi się z rąk.

Tamtego wieczoru, po wzięciu prysznicą, wytarłem parę z naszego skorodowanego, pokrytego ciemnymi plamami łazienkowego lustra i dobrze przyjrzałem się swojemu odbiciu. Nie podobało mi się to, co zobaczyłem. Byłem marną namiastką bandziora, pozbawioną celu i przyszłości. Poczulem tak wielkie obrzydzenie, że chciałem go uderzyć w twarz i roztrzaskać szkło. Zamiast tego, zrobiłem mu wykład. Nadszedł czas, by zejść na ziemię.

– Popatrz na siebie – warknąłem. – Jakim cudem wydawało ci się, że Siły Powietrzne mogą chcieć w swoich szeregach takiego bezwartościowego gnojka? Jesteś nikim. Żalospną kupą wstydu.

Sięgnąłem po krem do golenia, rozsmarowałem cienką warstwę na twarzy, odpakowałem nową maszynkę do golenia i zacząłem się golić, nie przestając nawijać:

– Jesteś kompletnym kretynem. Czytasz jak byle matół w trzeciej klasie podstawówki. Jesteś pieprzonym żartem! Nigdy w swoim życiu nawet się nie wysiliłeś, by coś osiągnąć – w niczym, może poza koszykówką, a wyznaczasz sobie cele? Cholernie zabawne.

Po zgoleniu drobnego zarostu z policzków i brody nałożyłem pianę na całą głowę. Moje pragnienie zmiany graniczyło z desperacją. Chciałem stać się kimś nowym.

– W armii nie ma gości łąjących z odkrytymi dupami. Musisz przestać gadać jak głupek, któremu wydaje się, że będzie największym bandziorem świata. Żadna z tych bzdur nie zadziała! Koniec z chodzeniem na łatwiznę! Nadszedł, kurwa, czas, by dorosnąć!

Wokół mnie unosiły się kłęby pary. Gorąca wilgoć spływała po mojej skórze i oczyszczała duszę. To, co zaczęło się jako spontaniczna sesja rozładowania wewnętrznego napięcia, stało się indywidualną interwencją.

– To twoja wina – rzuciłem. – Tak, wiem, że wszystko jest pojebane. Wiem, przez co przeszedłeś. Byłem tam, ty idioto! Wesołych świąt. Nikt nie przyjdzie uratować ci dupy! Ani twoja mamusia, ani Wilmoth. Nikt! Sam musisz to zrobić!

Gdy skończyłem mówić, moja twarz i głowa były już gładkie niczym pupa niemowlęcia. Krople wody lśniły na nagiej skórze, spływały z czoła i kapały z czubka nosa. Wyglądałem inaczej i po raz pierwszy w życiu poczułem, że jestem za nie odpowiedzialny. Tak właśnie narodził się nowy rytuał, który pozostał ze mną przez lata. Pomógł mi poprawić stopnie, zmusić mój żaloszny tyłek do nabrania formy, a także doprowadzić do ukończenia szkoły i wstąpienia do Sił Powietrznych.

Rytuał był prosty. Każdego wieczoru goliłem twarz i skórę głowy i mówiłem na głos, będąc ze sobą szczerzy. Wyznaczałem sobie cele, zapisywałem je na karteczkach i przyczepiałem je do czegoś, co teraz nazywam Zwierciadłem Rozliczenia, ponieważ każdego dnia rozliczałem się z wyznaczonych sobie celów. Początkowo dotyczyły one kształtowania mojego wyglądu i wypełniania wszystkich obowiązków bez konieczności upominania.

Codziennie ściel łóżko tak, jakbyś był w wojsku!

Podciągnij spodnie!

Codziennie rano gol głowę!

Skoś trawę!

Umyj wszystkie naczynia!

Zwierciadło Rozliczenia utrzymuje mnie na właściwej ścieżce aż do dzisiaj i chociaż w tamtym czasie, kiedy ta strategia okazała się dla mnie tak skuteczna, byłem wciąż młody, to od tamtej pory nie raz i nie dwa przekonałem się, że może ona pomóc ludziom na każdym etapie życia. Nawet jeśli jesteś tuż przed emeryturą, wciąż możesz szukać sposobu, który pozwoli ci odkryć siebie na nowo. Może właśnie przechodzisz przez ciężkie rozstanie albo przytyłeś. Może jesteś niepełnosprawny, zmagasz się z jakimś poważnym urazem lub właśnie dociera do ciebie, jak wiele ze swojego życia zmarnowałeś, żyjąc bez celu. We wszystkich

tych przypadkach uczucie negacji, które im towarzyszy, jest wewnętrznym pragnieniem zmiany. Musisz jednak wiedzieć, że nie jest to coś, co przychodzi łatwo, a powodem, który sprawił, że ten rytuał zadziałał tak dobrze w moim przypadku, było to, co działo się w mojej głowie.

Nie byłem chłopakiem, którego można by określić mianem płytkiego. Byłem nieokrzesany, ponieważ był to jedyny sposób, żeby przywołać się do porządku. Tamtego lata, pomiędzy trzecim a czwartym, ostatnim rokiem szkoły średniej, wypełniał mnie lęk. I niepewność. Nie byłem inteligentnym dzieckiem. Nie tylko odrzuciłem wszelką odpowiedzialność za cały nastoletni okres mojej egzystencji, ale i sądziłem, że udaje mi się przechrzyć wszystkich napotykanym po drodze dorosłych. Że udaje mi się przechrzyć system. Wpadłem w pętlę negatywnych informacji zwrotnych tworzoną przez oszukiwanie i przekręty, które na pierwszy rzut oka wyglądały jak postęp, a swoje prawdziwe oblicze ujawniały dopiero po zderzeniu z pieprzoną ścianą będącą niczym innym jak otaczającą mnie rzeczywistością. Tamtego wieczora, kiedy wróciłem do domu i przeczytałem list ze szkoły, nie było żadnego negowania prawdy ani głaskania się po głowce.

Nie zamierzałem się nad sobą użalać czy oszukiwać samego siebie, mówiąc coś w rodzaju: „Jezu, David, nie traktujesz swojej edukacji zbyt poważnie, co?”. Nie, musiałem przyjąć wszystko na klatę, ponieważ jedynym sposobem, w jaki możemy się zmienić, jest bycie wobec siebie całkowicie szczerym. Jeśli masz sieczkę zamiast mózgu i nigdy nie traktowałeś szkoły poważnie, to powiedz do siebie: „Jestem głupi!”. Powiedz, że musisz zabrać się do pracy, bo w wyścigu, w którym stawką jest wspaniałe życie, zostajesz daleko w tyle!

Jeśli patrzysz w lustro i widzisz grubasa, nie opowiadaj głupot w stylu: „Muszę zgubić kilka kilogramów”. Walnij prawdą między oczy. Jesteś pieprzonym spaślakiem! Tak jest dobrze. Jeśli jesteś gruby, to po prostu powiedz, że jesteś gruby. Jeżeli twoja przeszłość skrywa się pod grubą warstwą wszelkiego zła, to będziesz widział ją za każdym razem, gdy spojrzysz na swoje odbicie w lustrze. To gówno nigdy nie zniknie bez ciężkiej i nieprzyjemnej pracy. Dlaczego więc wciąż samego siebie okłamujesz? Żebyś mógł przez kilka minut poczuć się lepiej i pozostać

taki sam? Jeśli jesteś gruby, musisz to zmienić, ponieważ jest to cholernie niezdrowe. Wiem, bo doświadczyłem tego na własnej skórze.

Jeśli pracowałeś przez trzydzieści lat, wykonując tę samą gównianą robotę, która każdego dnia wypełniała cię palącą nienawiścią, bo bałeś się zaryzykować i ją rzucić, to żyłeś jak cipa. Koniec kropka. Wyrzuć z siebie tę prawdę! Zmarnowałeś mnóstwo dużo czasu, ale masz jeszcze marzenia. Ich realizacja będzie wymagała odwagi, ale jeśli się uda, to przynajmniej nie umrzesz jak pieprzona cipa.

Bądź ze sobą szczerzy, bądź uczciwy i wyrzygaj wszystko, co leży ci na wątrobie!

Nikt nie lubi słuchać trudnej prawdy. Unikamy słuchania tego, co jest dla nas najważniejsze. To typowe dla naszej kultury. Ten świat jest naprawdę zdrowo popieprzony, a nasze społeczeństwo stoi w obliczu poważnych problemów. Nie tylko wciąż dokonujemy podziałów na tle rasowym i kulturowym, ale brakuje nam jaj, by chcieć o tym usłyszeć! Prawda jest taka, że rasizm i bigoteria wciąż istnieją i mają się cholernie dobrze, a niektórzy ludzie są tak wrażliwi na obelgi czy krytykę, że wręcz odmawiają zaakceptowania tego faktu. Do dziś wielu mieszkańców Brazyli twierdzi, że w ich miasteczku rasizm nie istnieje. I dlatego też muszę oddać Kirkowi Freemanowi należne słowa uznania. Kiedy zadzwoniłem do niego wiosną 2018 roku, dokładnie pamiętał, przez co przeszedłem. Jest jednym z niewielu, którzy nie boją się prawdy.

Ale jeśli jesteś tym jedynym i nie utknąłeś w jakiejś prawdziwej, ludobójczej strefie cienia, to lepiej, żebyś także przejrzał w końcu na oczy. Twoje życie nie jest do niczego z powodu jawnie obnoszących się ze swoim rasizmem dupków czy ukrytego rasizmu systemowego. Nie jesteś okradany z szans, nie zarabiasz marnych groszy i nie zostajesz eksmitowany tylko dlatego, że istnieje Ameryka czy Donald fucking Trump, twoi przodkowie byli niewolnikami, niektórzy ludzie nienawidzą imigrantów lub Żydów, molestują kobiety albo wierzą, że geje pójną do piekła. Jeśli cokolwiek z tego powstrzymuje cię przed dążeniem ku byciu coraz lepszym, to mam dla ciebie pewną wiadomość: To ty sam stoisz na swojej drodze!

Poddajesz się, zamiast zacząć harować! Powiedz sobie, czym naprawdę są twoje ograniczenia, a zamienisz te negatywne uczucia, które są prawdziwe, w paliwo lotnicze. Zrób to, a te wszystkie przeciwności, które teraz trzymają cię w miejscu, staną się cholernym pasem startowym!

Koniec z marnowaniem czasu. Godziny i dni wyparowują jak strumienie na pustyni. Dlatego właśnie dobrze jest być okrutnym dla samego siebie, choć działa to tylko wtedy, gdy zdajesz sobie sprawę z tego, że robisz to, by stać się lepszym. Każdy z nas potrzebuje grubszej skóry, jeśli chce poprawić swoje życie. Bycie mięczakiem, kiedy patrzysz w lustro, nigdy nie spowoduje, że nagle zapragniesz – a co najważniejsze, dokonasz – zmian, których potrzebujemy, aby przekształcić swoją teraźniejszość i stworzyć worek z możliwościami.

Tamtego ranka, po pierwszej sesji ze Zwierciadłem Rozliczenia, wyrzuciłem te kudłate pokrowce na kierownicę i pluszowe kostki. Upchnąłem koszulę w spodniach, do których zacząłem używać paska, a kiedy zaczął się kolejny rok szkolny, przestałem siadać na stołówce przy „swoim” stole. Po raz pierwszy okazało się, że bycie lubianym i zgrywanie luzaka to strata czasu, dlatego zamiast jeść ze wszystkimi popularnymi dziećmi, znalazłem sobie własny stolik i jadłem w samotności.

Musisz wiedzieć, że całe reszty mojego rozwoju nie da się opisać jako jednosekundowej metamorfozy. Pani Fortuna nie wyskoczyła nagle z obłoku różowego dymu, nie zrobiła mi gorącej kąpieli z bąbelkami i nie pocałowała mnie w czołko, jakbym był jej najukochańszym stworzeniem we wszechświecie. Tak naprawdę jedynym powodem, dla którego nie stałem się kolejną cyferką w statystyce samobójstw czy zabójstw, jest to, że zabrałem się do pracy. I że udało mi się tego dokonać w ostatnim możliwym momencie.

Przez cały ostatni rok ogólniaka znaczenie miały dla mnie wyłącznie treningi na siłowni, gra w koszykówkę i nauka, i to właśnie Zwierciadło Rozliczenia podtrzymywało moją motywację do dalszej pogoni za czymś lepszym. Wstawałem przed świtem i niemal każdego dnia przed szkołą zasuwałem o piątej rano do YMCA, żeby poprzerzucać na siłowni

trochę żelastwa. Zacząłem codziennie biegać, zazwyczaj już po zmroku, wokół pobliskiego pola golfowego. Pewnego wieczoru przebiegłem dwadzieścia jeden kilometrów – najwięcej w całym moim życiu. Podczas tego biegu dotarłem do skrzyżowania, które wydało mi się dziwnie znajome – to była ta sama droga, na której tamten wsiur wycelował do mnie z pistoletu. Postanowiłem je ominąć i kontynuowałem bieg, pokonując prawie kilometr w przeciwnym kierunku, zanim coś kazało mi zawrócić. Kiedy dotarłem do tego skrzyżowania po raz drugi, zatrzymałem się i zastanowiłem. Sama myśl o tej drodze napawała mnie cholernym lękiem, a serce prawie wyskakiwało mi z piersi. I właśnie dlatego nagle zacząłem biec jak opętany w głąb jej pieprzonego gardła.

Minęło może kilka sekund, gdy dwa warczące psy zerwały się z uwięzi i zaczęły za mną pędzić, podczas gdy otaczające mnie z obu stron drzewa wydawały się pochylać, jakby chciały zobaczyć, czy aby na pewno zostaną rozszarpany ociekającymi śliną kłami. Wszystko, co mogłem zrobić, to utrzymywać się o krok przed tymi bestiami. Jednocześnie gdzieś w mojej głowie huczała myśl, że tamta półciężarówka pojawi się po raz drugi i rozjedzie mnie, jak w jakiejś scenie rodem z Missisipi, do której doszło chyba w 1965 roku*. Wciąż jednak biegałem, coraz szybciej i szybciej, aż zabrakło mi tchu. W końcu ogary piekiel odpuściły i zostaliśmy tylko ja, rytm wybijany przez moje stopy, mój parujący oddech i ta cisza panująca na głębokiej prowincji. To było oczyszczające doświadczenie. Kiedy ostatecznie zawróciłem, mój strach zniknął. Stałem się panem tej cholernej ulicy.

Po tamtym wydarzeniu zacząłem robić sobie pranie mózgu, w wyniku którego zacząłem wprost łaknąć dyskomfortu. Jeśli padał deszcz, wychodziłem z domu, żeby pobiegać. Kiedy tylko zaczynał padać śnieg, mój umysł wysyłał mi wiadomość: „Zakładaj te swoje parszywe buty do biegania”. Zdarzało się, że wymiękałem i musiałem potem zmierzyć się z tym przed Zwierciadłem Rozliczenia. Ale konfrontacja z lustrem, z samym

* Najprawdopodobniej mowa o wydarzeniach, do jakich doszło w nocy 21 czerwca 1964 r. w Filadelfii, w stanie Missisipi, kiedy to tłum składający się m.in. z członków Ku Klux Klanu i funkcjonariuszy miejscowej policji złapał, torturował i zamordował trzech młodych działaczy na rzecz praw obywatelskich, w tym jednego Afroamerykanina.

sobą, motywowała mnie do walki z nieprzyjemnymi doświadczeniami, dzięki czemu stałem się twardszy. A bycie twardym i odpornym pomogło mi osiągnąć moje cele.

Nic nie sprawiało mi większej trudności niż nauka. Kuchenny stół stał się moim całodobowym miejscem do wkuwania. Po tym, jak po raz drugi oblałem wojskowy test predyspozycji zawodowych, matka zrozumiała, że moje gadanie o Siłach Powietrznych jest na serio, i znalazła korepetytora, który pomógł mi wymyślić system ułatwiający przyswajanie wiedzy. Tym systemem było zapamiętywanie. Nie mogłem uczyć się tylko poprzez nagryzmolenie kilku notatek, przyklejenie ich do lustra i wykucie ich treści na pamięć. Musiałem przeczytać podręcznik i zapisać każdą stronę w moim zeszycie. Potem zrobić to drugi raz, i trzeci. Tak właśnie wiedza przyklejała się do lustra mojego umysłu. Nie przez naukę, ale przez przepisywanie, zapamiętywanie i przypominanie.

Robiłem tak z angielskim. Robiłem tak z historią. Rozpisywałem i zapamiętywałem wzory matematyczne. Jeśli przekazanie materiału z jednej lekcji zajmowało mojemu korepetytorowi godzinę, wbiecie tej wiedzy do głowy wymagało ode mnie sześciu godzin analizowania sporządzonych podczas korepetycji notatek. Mój osobisty harmonogram nauki poza szkołą i moje cele stały się notatkami przyklejonymi do Zwierciadła Rozliczenia. I zgadnij, co się stało? Wykształciłem w sobie obsesję na punkcie zdobywania wiedzy.

W ciągu sześciu miesięcy przeszedłem od czytania na poziomie czwartoklasisty z podstawówki do poziomu ucznia ostatniej klasy szkoły średniej. Mój zasób słownictwa gwałtownie się powiększył. Zapisałem tysiące karteczek i przeglądałem je godzinami, dniami i tygodniami. To samo robiłem z wzorami matematycznymi. Częściowo odpowiadał za to mój instynkt przetrwania. Byłem cholernie pewny, że nie będę wystarczająco mądry, by dostać się na studia, i choć w ostatniej klasie ogólniaka za każdym razem wychodziłem na boisko w pierwszej piątce głównego składu, żaden łowca talentów z uniwerku nie znał mojego nazwiska. Wiedziałem tylko, że muszę spieprzać z Brazil w stanie Indiana i że armia jest moją najlepszą szansą, a żeby się tam dostać, muszę zdać

test. Minimum wymagane przez Siły Powietrzne osiągnąłem przy trzeciej próbie.

W moim przypadku życie z celem zmieniło wszystko – szczególnie w krótkiej perspektywie czasowej. Podczas ostatniej klasy szkoły średniej nauka i treningi dały mojemu umysłowi tyle energii, że nienawiść pokrywająca moją duszę złuszczyła się jak znoszona skóra węża. Niechęć, jaką żywiłem do rasistów w Brazil, to palące od środka uczucie, które całkowicie zdominowało mój umysł, rozproszyło się, ponieważ w końcu dostrzegłem jego źródło.

Przyglądałem się ludziom, którzy sprawiali, że czułem się nieswojo, i dostrzegłem, jak bardzo nieswojo oni czuli się we własnej skórze. Wyśmiewanie lub próby zastraszenia kogoś, kogo nawet nie znali, podczas gdy jedynym kryterium, jakim się posługiwali była rasa, stanowiło jasny sygnał, że to z nimi, a nie ze mną, jest coś bardzo nie w porządku. Jednak brak pewności siebie sprawia, że opinie innych łatwo stają się czymś, do czego przywiązuje się dużą wagę, a ja przejmowałem się opiniami w s z y s t k i c h, nie zastanawiając się nad tym, co dzieje się w umysłach, które je wygenerowały. Brzmi głupio, ale to pułapka, w którą łatwo wpaść, zwłaszcza gdy jest się pozbawionym pewności siebie dzieciakiem, na dodatek t y m j e d y n y m. Gdy tylko to zrozumiałem, denerwowanie się na nich nie było warte mojego czasu. Bo jeśli miałem skopać im dupskę w grze w życie, a taki właśnie był mój zamiar, to czekało mnie mnóstwo rzeczy do zrobienia. Każda obelga czy pogardliwy gest stawały się kolejnym paliwem dla silnika pracującego w moim wnętrzu.

Do czasu ukończenia szkoły średniej wiedziałem, że pewność siebie, którą udało mi się wypracować, nie wzięła się z dzieciństwa spędzonego z idealną rodziną czy naturalnego daru otrzymanego od Boga. Jej źródłem była osobista odpowiedzialność, która wzbudziła we mnie szacunek do samego siebie, a szacunek do samego siebie zawsze będzie oświetlał drogę prowadzącą naprzód.

W moim przypadku droga ta prowadziła prosto poza granice Brazil i nigdy już nie skręciła z powrotem. Ale nie udało mi się uciec bez konsekwencji. Kiedy opuszczasz miejsce tak mocno zakorzenione w twojej

rzeczywistości, które w dodatku było źródłem ciągłych i niesamowicie trudnych wyzwania, możesz mieć wrażenie, że w końcu wygrałeś wojnę. Nie daj się nabrać na ten miraż. Twoja przeszłość, twoje najgłębiej skrywane lęki potrafią pozostawać w uspieniu, po czym odżywają ze zdwojoną mocą. Musisz zachować czujność. W moim przypadku Siły Powietrzne pokazały, że w środku wciąż byłem miękkim. Wciąż pozbawiony pewności siebie.

Droga ku staniu się prawdziwym twardzielem była dopiero przede mną.

WYZWANIE 2

Nadszedł czas, aby stanąć twarzą w twarz z samym sobą i zdobyć się na szczerość. To nie jest żadna taktyka polegająca na samouwielebnieniu. Nie możesz tego schrzanić. Nie głaszcz swojego ego. Masz je obalić i zrobić pierwszy krok na drodze prowadzącej ku staniu się prawdziwym sobą!

Przyczepiałem notatki na moim Zwierciadle Rozliczenia i chciałbym, abyś robił to samo. Urządzenia cyfrowe się nie sprawdzają. Zapisz wszystkie dręczące cię niepewności, swoje marzenia i cele na karteczkach i oznacz nimi swoje lustro. Jeśli masz braki w wykształceniu, przypominaj sobie, że musisz zacząć harować jak wół, bo nie jesteś wystarczająco mądry! Kropka. Jeśli patrzysz w lustro i widzisz człowieka, który ma ewidentną nadwagę, to znaczy, że jesteś, kurwa, gruby! Przyjmij to do wiadomości! Bycie niemiłym dla samego siebie w takich momentach jest w porządku, ponieważ potrzebujemy grubszej skóry, by poprawić swoje życie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o cel zawodowy (rzucić dotychczasową pracę, założyć firmę), związany ze stylem życia (schudnąć, zwiększyć poziom aktywności fizycznej) czy sportowy (przebiec swoje pierwsze pięć lub dziesięć kilometrów, może nawet maraton), bądź ze sobą szczerzy co do tego, na jakim etapie jesteś i jakie kroki musisz podejmować, dzień po dniu, by zrealizować swoje plany. Każdy krok, każdy niezbędny punkt na drodze samodoskonalenia, powinien być zapisany jako oddzielna notatka. Oznacza to, że musisz poszukać odpowiednich informacji i rozbić to wszystko na czynniki pierwsze.

Dla Davida Gogginsa naznaczone ubóstwem, dyskryminacją i maltretowaniem fizycznym dzieciństwo było koszmarem. Jednak dzięki samodyscyplinie, odporności psychicznej i ciężkiej pracy Goggins całkowicie się zmienił, stając się ikoną amerykańskich sił zbrojnych i jednym z najlepszych sportowców wytrzymałościowych na świecie.

W książce *Nic mnie nie złamie* dzieli się niezwykłą historią swojego życia i stwierdza, że większość z nas wykorzystuje tylko 40 procent swoich możliwości. Goggins nazywa to „Regułą 40%”, a jego opowieść wyznacza drogę, którą może podążać każdy, kto chce się porwać z bólem, pokonać strach i osiągnąć pełnię swoich możliwości.

David Goggins jest człowiekiem o żelaznej woli i inspiracją dla wszystkich. Samo słuchanie tego faceta sprawia, że chce się wbiec na jakąś górę. Jestem przekonany, że ludzie tacy jak on mogą zmieniać losy świata. Dzięki nim zaczynamy działać z determinacją i głęboką wiarą w siebie we wszystkim, co robimy. Spotkanie z nim sprawiło, że stałem się lepszym człowiekiem.

Joe Rogan

stand-uper oraz twórca podcastu *Joe Rogan Experience*

W trakcie lektury przechodziłem od współczucia, przez podziw i irytację, aż do żalu nad losem Davida Gogginsa. Jednak za każdym razem, gdy odkładałem tę książkę, miałem ochotę na mocniejszy trening oraz nabierałem odwagi, by stawiać sobie wyższe cele. Czyli... to działa! I to niezależnie od tego, z jakiego miejsca startujemy. Goggins udowadnia, że o naszym losie decyduje to, jak ambitne cele sobie stawiamy i z jaką determinacją podchodzimy do ich realizacji. *Nic mnie nie złamie* to końska dawka motywacji okraszona przyprawiającymi o zawrót głowy ekstremalnymi przykładami z życia tego sealsa i ultrasa!

Jarek Bieniecki

założyciel Runmageddonu, współtwórca Biegu Rzeźnika

Możemy przeczytać dziesiątki książek o tym, jak trenować, wydać mnóstwo pieniędzy na sprzęt i dowiedzieć się wszystkiego na temat optymalnej diety. Na nic się to jednak nie zda,

jeśli nie znajdziemy w sobie siły, aby utrzymać się w ryzach dyscypliny i wyjść na trening. To właśnie cecha, która łączy mnie z Gogginsem. Obaj wiemy, co chcemy osiągnąć, potrafimy przekroczyć ograniczenia nakładane przez nasz własny umysł i zaważczyć na 100%.

Adrian Kostera

rekordzista świata w pięciokrotnym Ironmanie

Współczesna neuronauka dowodzi, że odwaga i sukces rodzą się poprzez akceptację bólu i strachu, a nie ich unikanie. Historia Davida Gogginsa zdaje się potwierdzać prawdziwość tej teorii. A co nawet ważniejsze – pokazuje również, jak to osiągnąć.

Andrew Huberman

profesor neurologii i gospodarz podcastu *The Huberman Lab*

Gdy widzisz filmiki z Gogginsem, myślisz sobie: „Co za maszyna, nadczłowiek!?” Ale dopiero kiedy poznasz jego biografię, zrozumiesz, że potrafił przekuć koszarne dzieciństwo, prześladowania w szkole, porażki osobiste i zawodowe w sukces, czerpiąc paliwo ze swoich słabości.

Prowadziłem selekcje do jednostki specjalnej, przygotowuję ludzi do działania w tych strukturach i wiem, jak wielkie są wymagania wobec kandydatów. Tę książkę powinien przeczytać każdy młody człowiek myślący o służbie w elitarnych siłach specjalnych.

mjr rez. Wojciech „Zachar” Zacharków

były Szef Grupy Szkolenia Bazowego w Jednostce Wojsk Spec. „Agat”

Bestseller „New York Timesa”

Ponad 4 miliony sprzedanych egzemplarzy na świecie

