

Recenzja książki Jesse'ego Itzlera „Living with a SEAL – życie z komandosem. 31 dni z największym twardzielem na tej planecie”

Sebastian Kotow

Institute of Behavioral Design, sebastian.kotow@iobd.org.uk

Piotr Zielonka

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, piotr.zielonka@gmail.com

Książka pt. *Living with a SEAL – życie z komandosem. 31 dni z największym twardzielem na tej planecie* (2018, Warszawa: CeDeWu) nie jest pracą naukową, ani nawet popularnonaukową. Nie jest także poradnikiem na temat tego, jak schudnąć 15 kilogramów w miesiąc ani jak zarobić w tym czasie milion dolarów. Jest opisem jednego miesiąca z życia autora, Jesse'ego Itzlera, przedsiębiorcy z Nowego Jorku. Wpadł on na pomysł, aby zaprosić do swojego domu na 31 dni komandosa sił specjalnych Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych SEAL i przez ten czas prowadzić taki sam tryb życia jak jego gość. Wyzwanie okazało się niezwykle trudne, treningi mordercze, a dyscyplina porażająca. Jak pisze autor: „Być może najważniejszą rzeczą, jakiej nauczyłem się od SEALa, był poziom wdzięczności, jaki okazuje on trudnościom. Im cięższy trening, tym więcej wymagał on odwagi i tym więcej satysfakcji przynosił. Tak właśnie wygląda jego życie. I część z tego przeszła na mnie”.

Pomimo że książka raczej nie przejdzie do historii jako jeden ze znakomitych poradników motywacyjnych, zdecydowaliśmy się przybliżyć

ją Czytelnikowi z prostego powodu. To dość oryginalna praca o ćwiczeniu siły woli, o nadludzkiej dyscyplinie. Stanowi zapis zmagania się autora z własnymi słabościami i ograniczeniami. Problem ćwiczenia silnej woli uważamy za ważny i godny popularyzacji.

Psychologowie od dawna zajmują się ścieraniem się samokontroli i impulsywności w umyśle człowieka. Okazuje się, że obok inteligencji samokontrola jest jednym z głównych czynników dodatnio korelujących z tzw. sukcesem życiowym. W przeciwieństwie do inteligencji samokontrolę (siłę woli) można jednak ćwiczyć i rozwijać.

Jak sugeruje autor, właśnie dyscyplina otwiera przed człowiekiem niezwykle możliwości. Książka na dość skrajnym przykładzie pokazuje, jak wzmacniać ten obszar u siebie, u innych i efektywnie wykorzystywać w sporcie i w biznesie. Dyscyplina to jednak nie wszystko. Kolejny interesujący wymiar to przyjęte standardy. Kiedy poznamy standardy takich osób jak bohater książki, komandos SEAL, to okazuje się, że każdy człowiek jest w stanie funkcyjono-

wać na wyższym poziomie wysiłku fizycznego, a być może także mentalnego, niż mu się wcześniej wydawało. Co więcej, doświadczenia autora książki, odnoszącego sukcesy w wielu dziedzinach – od sportu do biznesu, pokazują, jaką wielką wartością jest stawianie sobie celów większych niż te, o których myślimy, że są możliwe do osiągnięcia. Kiedy w ich realizacji towarzyszy nam ktoś, na kim wysoko ustawiona poprzeczka nie robi wrażenia, możemy być pewni, że spełnienie ich będzie łatwiejsze.

Niektóre wątki książki mogą wydać się szokujące i zatrważające. Już po kilkunastu stronach lektury Czytelnik zauważy paranoiczne usposobienie SEALa, wężącego wszędzie spisek i posadzającego każdego napotkanego człowieka o nieczne zamiary. Wy tłumaczeniem tego zachowania mogą być wydarzenia z 2015 r., kiedy czterech komandosów zostało zrzuconych ze spadochronami w północno-wschodnim Afganistanie z zadaniem zlokalizowania przywódcy Talibów. Niespodziewanie komandosi napotkali grupę pasterzy wiodących stado kóz. Komandosi postąpili zgodnie z zasadami walki i oszczędzili życie pasterzom, ryzykując jednocześnie, że powiadomią oni Talibów. Tak też się stało. Godzinę później komandosi zostali zaatakowani przez Talibów. Tylko jeden z nich przeżył. Helikopter, który wysłano mu na ratunek, został zestrzelony przez Talibów i kolejnych sześciu komandosów poniosło śmierć.

Książka zawiera jednak przede wszystkim inspirujące i humorystyczne zarazem opowieści, z których wnioski można wykorzystać w codziennym życiu. Oto jedna z nich. SEAL uważał, że współpracownicy autora książki źle wykonują swoje obowiązki. Twierdził na przykład, że kierowca, który spóźnił się minutę, nie nauczył się porządnie swojej trasy. Jeśli zatrzymywał się, żeby uzupełnić paliwo, zaniedbywał swoją pracę. Zanim zjawił się SEAL, autor uważał, że drobne spóźnienia kierowcy to coś zupełnie naturalnego w wielkim mieście. Po wyjeździe SEALa ten sam kierowca za każdym razem, kiedy miał gdzieś zawieźć autora, zjawiał się dwadzieścia minut przed czasem i prosił: „Nie zapomnij powiedzieć SEALowi, że byłem przed czasem!”

Książka pełna jest dość niezwykłych spostrzeżeń i sformułowań. Oto kilka z nich:

„SEAL poprosił mnie, żebym nie ujawniał jego nazwiska. I nie użył słowa «proszę»”.

„Nie robię nic dla aplauzu. Nie robię nic dla dźwięku fanfar. Robię to dla siebie” – SEAL.

„Jeśli coś nie jest ciężkie, nie róbmy tego” – SEAL.

„Nie lubię pieprzonych darmozjadów. Jeśli nie pracujesz ciężko na to, co masz, nie dogadamy się” – SEAL.

„Nie świętuję zwycięstw, ale wyciągam wnioski z porażek” – SEAL.