

INTRO.....	4
Rozdział 1 – Lustro, które nigdy nie jest neutralne	11
Rozdział 2 – Kompleks inteligencji, czyli strach przed zdemaskowaniem	17
Rozdział 3 – Kompleks pieniędzy, czyli ile jesteś wart	25
Rozdział 4 – Kompleks bycia niewystarczającym, czyli wieczne „za mało”	33
Rozdział 5 – Kompleks bycia niewidzialnym, czyli kiedy znikasz w tłumie	40
Rozdział 6 – Kompleks wieku, czyli za wcześnie i za późno jednocześnie.....	48
Rozdział 7 – Kompleks pochodzenia, czyli wstyd za punkt startu.....	55
Rozdział 8 – Kompleks relacyjny, czyli dlaczego inni mają łatwiej.....	62
Rozdział 9 – Kompleks bycia „za bardzo”, czyli tłumienie własnej intensywności	68
Rozdział 10 – Kompleks bycia „nie takim”, czyli całe życie w roli wyjątku.....	75
Rozdział 11 – Kompleks sukcesu, czyli kiedy boisz się wygrać	82
Rozdział 12 – Kompleks porażki, czyli życie z etykietą „ten, któremu się nie udało”	89
Rozdział 13 – Kompleks porównania, czyli permanentny ranking świata	96
Rozdział 14 – Kompleks autentyczności, czyli czy ja w ogóle jestem prawdziwy	103

Rozdział 15 – Kompleks bycia „nie dość szczęśliwym”, czyli presja pozytywności.....	110
Rozdział 16 – Kompleks kontroli, czyli jeśli nie trzymam wszystkiego, wszystko się rozpadnie	117
Rozdział 17 – Kompleks potrzeby bycia potrzebnym, czyli miłość za zasługi.....	124
Rozdział 18 – Kompleks granic, czyli dlaczego „nie” brzmi jak zdrada	131
Rozdział 19 – Kompleks wstydu, czyli tajemnica, która steruje życiem.....	137
Rozdział 20 – Kompleks bycia niewystarczająco wyjątkowym, czyli lęk przed przeciętnością	144
Rozdział 21 – Kompleks bycia „za późno ogarniętym”, czyli panika nadrobienia	151
Rozdział 22 – Kompleks emocji, czyli czemu twoje uczucia są „za duże” albo „nie takie”	157
Rozdział 23 – Kompleks ciała, czyli wieczna wojna z własną skórą	163
Rozdział 24 – Kompleks bycia zastępowalnym, czyli strach, że bez ciebie świat się nie zatrzyma	170
Rozdział 25 – Kompleks decyzji, czyli paraliż przed wyborem	177
Rozdział 26 – Kompleks opinii, czyli uzależnienie od cudzej oceny	183
Rozdział 27 – Kompleks przeszłości, czyli wieczne „gdybym wtedy”	189
Rozdział 28 – Kompleks przyszłości, czyli życie w trybie „jeszcze nie teraz”	196

Rozdział 29 – Kompleks porównań, czyli życie na cudzej osi czasu.....	203
Rozdział 30 – Kompleks sensu, czyli panika, że to wszystko nie ma znaczenia	209
Rozdział 31 – Kompleks bliskości, czyli kiedy ktoś podchodzi za blisko	215
Rozdział 32 – Kompleks starzenia się, czyli panika przed utratą wersji 1.0	222
Rozdział 33 – Kompleks bycia „za bardzo”, czyli kiedy intensywność staje się problemem.....	228
Rozdział 34 – Kompleks bycia „nie takim jak trzeba”, czyli wieczne poczucie, że coś jest nie w normie	234
Rozdział 35 – Kompleks bycia sobą, czyli ostateczna ucieczka.....	240

INTRO

Kompleksy nie mają metryki.

Nie mają dowodu osobistego.

Nie mają adresu zameldowania.

Nie stoją w kolejce w urzędzie.

Ale mieszkają w tobie.

Od dawna.

Czasem od podstawówki.

Czasem od pierwszej randki.

Czasem od momentu, w którym ktoś spojrzał na ciebie
sekundę za długo i ty już wiedziałeś, że to o to chodzi.

O brzuch.

O nos.

O wzrost.

O głos.

O to, że nie jesteś wystarczająco.

Wystarczająco ładny.

Wystarczająco mądry.

Wystarczająco bogaty.

Wystarczająco pewny siebie.

Wystarczająco kimś.

Kompleks to cichy współlokator.

Nie płaci czynszu.

Za to komentuje wszystko.

Gdy wchodzisz do pokoju, on już tam jest.
Gdy wrzucasz zdjęcie, on już je analizuje.
Gdy ktoś milczy sekundę dłużej, on już pisze scenariusz katastrofy.

Najgorsze jest to, że brzmi jak ty.

Nie jak wróg.
Nie jak hejter.
Nie jak nauczyciel z kredą.

Jak ty.

Dlatego w niego wierzysz.

Kompleksy są jak aplikacje działające w tle.
Nie widzisz ich.
Ale bateria spada.

I nagle jesteś zmęczony życiem, choć nic się nie wydarzyło.

Ktoś inny dostał awans.
Ktoś inny ma lepsze mieszkanie.
Ktoś inny wygląda dobrze bez filtra.

Ty też mógłbyś.
Ale najpierw musiałbyś przestać mierzyć się cudzą linijką.

A nie przestaniesz.

Bo kompleks nie chce rozwiązania.
Kompleks chce porównania.

- Kompleks żywi się cudzym sukcesem bardziej niż własną porażką.

- Kompleks uwielbia lustra i nienawidzi światła.
- Kompleks zawsze znajdzie dowód, że masz rację, żeby się nie lubić.

Niektórzy mówią, że kompleksy są motorem rozwoju.

Oczywiście.

Tak samo jak głód może być motorem kradzieży.

Możesz dzięki nim ćwiczyć, zarabiać, udowadniać.
Możesz stać się kimś imponującym.

Tylko że w środku dalej będziesz tym dzieckiem, które usłyszało kiedyś jedno zdanie za dużo.

Albo jedno za mało.

Kompleks nie potrzebuje traumy z podręcznika psychologii.
Wystarczy porównanie.

Rodzeństwo.
Kolega z klasy.
Koleżanka z lepszą cerą.
Facet z lepszym autem.

Internet zrobił z kompleksów sport narodowy.

Scrollujesz.
Porównujesz się.
Oddychasz płytko.

I mówisz, że masz dystans.

Masz.

Do siebie.

Bo do innych masz miarkę.

- Uważasz, że nie jesteś zazdrosny, tylko ambitny.
- Uważasz, że nie jesteś niepewny, tylko realistyczny.
- Uważasz, że nie masz kompleksów, tylko wysokie standardy.

To jest najładniejsza wersja kłamstwa.

Kompleks potrafi się przebrać.

Za perfekcjonizm.

Za skromność.

Za autoironię.

Mówisz, że żartujesz ze swojego nosa.

Że śmiesz się z brzucha.

Że dystans to twoja marka osobista.

A potem nie wrzucasz zdjęcia z profilu.

Nie zdejmujesz bluzy na plaży.

Nie odzywasz się na spotkaniu.

Ale przecież to wybór.

Zawsze jest wybór.

- Wybierasz milczenie, bo nie chcesz się wygłupić.
- Wybierasz minimalizm, bo nie chcesz się wyróżniać.
- Wybierasz przeciętność, bo przynajmniej jest bezpieczna.

Kompleks to bardzo lojalny strażnik.

Chroni cię przed wstydem.
Przed oceną.
Przed śmiechem.

Przy okazji chroni cię przed życiem.

I robi to subtelnie.

Nie mówi: „Nie próbuj”.

Mówi: „Może później”.

Nie mówi: „Nie nadajesz się”.

Mówi: „Jeszcze nie jesteś gotowy”.

Jeszcze.

To słowo może trwać dekadę.

Są ludzie, którzy osiągają wszystko i dalej czują się jak pomyłka.

Są ludzie, którzy mają idealne zdjęcia i dalej widzą w lustrze błąd konstrukcyjny.

Są ludzie, którzy słyszą komplement i analizują go jak atak.

- Gdy ktoś mówi, że dobrze wyglądasz, zastanawiasz się, co chce ugrać.
- Gdy ktoś mówi, że jesteś mądry, myślisz, że to grzeczność.
- Gdy ktoś mówi, że dasz radę, słyszysz w tym presję.

Kompleks filtruje świat.

I robi to szybciej niż rozsądek.

Ta książka nie będzie terapią.

Nie będzie mówić, jak pokochać siebie.

Nie będzie tłumaczyć, że jesteś wystarczający.

Bo to wiesz.

Teoretycznie.

Ta książka będzie lustrem.

Nie takim, które wygładza.

Nie takim, które ma filtr.

Zwykłym.

Możesz się skrzywić.

Możesz się zaśmiać.

Możesz zamknąć ją w połowie zdania.

Ale jeśli poczujesz to lekkie ukłucie pod żebrami, to znaczy,
że trafiliśmy.

Kompleksy są demokratyczne.

Nie pytają o status.

Nie pytają o konto.

Nie pytają o liczbę obserwujących.

Mogą mieszkać w kimś bardzo cichym.

I w kimś bardzo głośnym.

Czasem ten głośny krzyczy właśnie dlatego.

- Najgłośniej o pewności siebie mówią ci, którzy jej najbardziej szukają.
- Najbardziej wyśmiewają cudze wady ci, którzy panicznie pilnują własnych.
- Najczęściej mówią „mam to gdzieś” ci, którzy nie mają tego nigdzie poza głową.

Kompleks nie zawsze wygląda jak smutek.

Czasem wygląda jak arogancja.

Czasem jak wycofanie.

Czasem jak perfekcyjny makijaż i kontrola.

Czasem jak żart.

Ta książka będzie o tym wszystkim.

O małych ułtuciach i wielkich narracjach.

O ciele, pieniądzu, inteligencji, relacjach.

O tym, jak budujesz tożsamość wokół tego, czego w sobie nie znosisz.

Nie po to, żeby to naprawić.

Po to, żeby zobaczyć.

Bo czasem najgorsze nie jest to, że masz kompleks.

Najgorsze jest to, że myślisz, że to ty.

A to tylko głos.

Głos, który brzmi znajomo.

I dlatego jest tak skuteczny.