Autor Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

BRUTALNA PRAWDA DLACZEGO KOBIETY WOLĄ BAD BOY'I

KIEDY CHAOS WYGLĄDA JAK MIŁOŚĆ,
A SPOKÓJ WYDAJE SIĘ NUDNY



PRAWDA BOLI. ILUZJE UZALEŻNIAJĄ.
ŚWIADOMOŚĆ WYZWALA.

SPIS TREŚCI

INTRO.....4

Rozdział 1 - On nie był tajemniczy. On po prostu nie odpisywał.....10

Rozdział 2 - Problem nie polegał na tym, że był pewny siebie. Problem polegał na tym, że ty byłaś głodna walidacji 15

Rozdział 3 - Nie zakochałaś się w nim. Zakochałaś się w wersji siebie, którą obiecała ci ta relacja.....21

Rozdział 4 - Dla ciebie był ekscytujący. Dla terapeuty był podręcznikowy.....26

Rozdział 5 - Miły facet też potrafi być problemem. Po prostu robi to ciszej.....31

Rozdział 6 - Seks bardzo skutecznie udaje kompatybilność 36

Rozdział 7 - On dawał ci zazdrość, więc pomyliłaś ją z pożądaniem.....41

Rozdział 8 - Najbardziej uzależnia ten, który czasem daje miłość, a czasem daje ciszę.....46

Rozdział 9 - Kobiety nie zawsze wybierają drania. Czasami wybierają mężczyznę, którego inne kobiety już chcą.....51

Rozdział 10 - Nie chciałaś stabilnego faceta. Chciałaś stabilnego faceta, który dawałby emocje niestabilnego.....55

Rozdział 11 - Trauma bardzo lubi przebierać się za chemię 60

Rozdział 12 - On nie był alfą. Po prostu nie bał się stracić ciebie tak bardzo jak ty bałaś się stracić jego.....64

Rozdział 13 - Czasami nie chciałaś miłości. Chciałaś historii, którą można opowiadać.....68

Rozdział 14 - Najbardziej pożądany bywa ten, który wygląda na emocjonalnie nieosiągalnego.....72

Rozdział 15 - Im bardziej cierpiałaś, tym bardziej chciałaś wierzyć, że to musi mieć sens.....76

Rozdział 16 - Czasami nie kochałaś jego charakteru. Kochałaś jego potencjał.....80

Rozdział 17 - Jeśli musiałaś go naprawiać, to nie była miłość. To był projekt ratunkowy dla twojego ego.....84

Rozdział 18 - Najbardziej uzależnia ten, który raz pokazał ci przyszłość, której potem już nie dawał.....88

Rozdział 19 - On nie miał „silnego charakteru". Po prostu nie miał empatii wobec twojego bólu.....92

Rozdział 20 - Jeśli ciągle musiałaś zgadywać, co czuje, to nie była głębia. To był chaos komunikacyjny.....96

Rozdział 21 - Nie był wyjątkowy. Był twoim schematem w atrakcyjnym opakowaniu.....100

Rozdział 22 - On nie dawał „przestrzeni". On zostawiał cię emocjonalnie głodną.....104

Rozdział 23 - Im bardziej był niedostępny, tym bardziej twoje ego chciało wygrać.....108

Rozdział 24 - Twój układ nerwowy nie chciał spokoju. Chciał znajomego chaosu.....112

Rozdział 25 - On nie był magnetyczny. Po prostu był emocjonalnie niedostępny w sposób, który uruchamiał twoją obsesję.....116

Rozdział 26 - Im bardziej cię ranił, tym bardziej twoje ego chciało dowodu, że jednak jesteś wystarczająca.....120

Rozdział 27 - Największym narkotykiem nie był on. Była nadzieja, że tym razem będzie inaczej.....124

Rozdział 28 - Kiedy w końcu cię wybrał, przestał być atrakcyjny, bo zniknęło polowanie.....128

Rozdział 29 - Twoje przyjaciółki często widziały prawdę szybciej niż ty, bo nie były uzależnione od jego potencjału 132

Rozdział 30 - Największym problemem nie był bad boy. Było to, że spokojny facet wydawał ci się emocjonalnie „za łatwy" 136

Rozdział 31 - Najbardziej uzależniał nie jego charakter. Uzależniało cię to, kim czułaś się obok niego.....140

Rozdział 32 - Największą fantazją nie był on. Była wizja, że dzięki niemu twoje życie stanie się bardziej niezwykłe.....144

Rozdział 33 - Najbardziej bolało nie odejście. Bolało to, że musiałaś porzucić własną fantazję.....147

Rozdział 34 - Najbardziej przerażało cię nie bycie sama. Przerażało cię bycie sama bez tej historii.....151

Rozdział 35 - Prawda, której najbardziej nie chciałaś usłyszeć: bad boy był tylko lustrem twoich nieprzepracowanych mechanizmów.....155

INTRO

Pierwsza wiadomość przyszła o 01:17 w nocy.

Nie była długa, ale była wystarczająco długa, żeby zniszczyć komuś sen na kilka tygodni. „Wiem, że nie powinnam pisać, ale cały czas o tobie myślę". Klasyczny komunikat człowieka rozdartego między rozsądkiem a dopaminą, napisany przez kobietę, która jeszcze dwa miesiące wcześniej płakała w kuchni swojej przyjaciółki i mówiła, że ten mężczyzna zniszczył jej psychikę. Powtarzała wtedy bardzo konkretne zdania. Że nigdy nie odpisywał normalnie. Że znikał bez słowa. Że flirtował z innymi kobietami przy niej. Że nie dawał żadnego poczucia bezpieczeństwa. Że przy nim czuła się jak idiotka. Że już nigdy więcej.

Teraz pisała do niego pierwsza.

On odczytał wiadomość po siedmiu minutach i nie odpisał. Nie dlatego, że był zajęty. Leżał w łóżku, oglądał przypadkowe filmiki i uśmiechnął się dokładnie w taki sposób, w jaki uśmiecha się człowiek, który rozumie mechanizm lepiej niż osoba siedząca po drugiej stronie ekranu. Wiedział, że odpowiedź wysłana od razu obniża napięcie. Wiedział, że dostępność zabija jego pozycję. Wiedział, że cisza działa skuteczniej niż romantyczny poemat. Odpisał następnego dnia o 14:42 jednym zdaniem: „Miło to słyszeć :)".

I to wystarczyło.

Nie dlatego, że był wyjątkowo inteligentny. Bardzo często nie był. Nie dlatego, że był szczególnie atrakcyjny. Czasami był przeciętny. Nie dlatego, że miał plan pięcioletni, stabilność emocjonalną i umiejętność komunikacji. Często nie posiadał nawet stabilnego miejsca parkowania pod blokiem. A mimo to wracał w kobiecych historiach częściej niż mężczyzna

przewidywalny, spokojny i konsekwentny, który odpisywał szybko, pamiętał o szczegółach i nie powodował stanów lękowych wymagających konsultacji z trzema przyjaciółkami oraz astrologicznym researchem na TikToku.

I tutaj pojawia się pytanie, które od lat wywołuje emocjonalne pożary w internecie, na randkach, w podcastach i podczas męskich rozmów prowadzonych po trzecim piwie: dlaczego część kobiet tak często wybiera mężczyzn, którzy są dla nich fatalnym wyborem?

To pytanie jest zwykle zadawane w sposób dziecinny, uproszczony i desperacki. Pada z ust mężczyzn przekonanych, że ich jedynym problemem jest to, że są „za dobrzy". To wygodna narracja, bo nie wymaga autorefleksji. Znacznie łatwiej powiedzieć, że kobiety kochają drani, niż zadać sobie pytanie, czy bycie „miłym" przypadkiem nie było przez lata bierną strategią handlową opartą na ukrytym kontrakcie emocjonalnym: ja będę grzeczny, a ty w nagrodę mnie wybierzesz.

Życie bardzo nie lubi takich układów.

Kobieta bardzo często również nie rozumie własnego wyboru. Oficjalnie mówi, że chce stabilności, bezpieczeństwa, dojrzałości, odpowiedzialności i partnera gotowego budować przyszłość. Nie kłamie. Problem polega na tym, że deklaracje są składane przez korę przedczołową, a fascynacja bardzo często rodzi się w starszych, bardziej prymitywnych systemach emocjonalnych, które nie interesują się zdrową relacją. One interesują się napięciem. Nieprzewidywalnością. Nagrodą zmienną. Walidacją. Intensywnością. Chemią. Fantazją o wyjątkowości.

I nagle spokojny mężczyzna przegrywa nie dlatego, że jest spokojny.

Przegrywa dlatego, że jest przewidywalny w świecie ludzi uzależnionych od emocjonalnych rollercoasterów.

To książka, której wiele osób nie będzie chciało czytać uczciwie. Mężczyźni będą chcieli znaleźć tu potwierdzenie własnych frustracji. Kobiety będą chciały znaleźć wyjątki, które ochronią ich obraz siebie jako racjonalnych decydentek. Obie strony będą próbowały udowodnić, że problem dotyczy tych drugich. Tymczasem problem jest bardziej brutalny - wszyscy uczestniczą w mechanizmach, których nie rozumieją, a potem nazywają ich skutki „chemią", „przeznaczeniem", „iskrą" albo „toksycznym ex, którego nie mogę zapomnieć".

Najbardziej fascynujące jest to, że bad boy bardzo często sam nie rozumie swojej pozycji. Wiele osób wyobraża go sobie jako genialnego manipulatora. Czasami nim jest. Znacznie częściej jest po prostu emocjonalnie niedostępnym człowiekiem z bałaganem psychicznym, który przypadkiem emituje sygnały interpretowane jako siła. Brak dostępności bywa odczytywany jako wartość. Chaos jako tajemnica. Egoizm jako pewność siebie. Unikanie rozmów jako dominacja. Niedojrzałość jako wolność.

Marketing psychologiczny bywa absurdalnie skuteczny.

Szczególnie wtedy, gdy odbiorca sam ma niezagojone schematy.

Kobieta wychowana w emocjonalnym chaosie często nie rozpoznaje stabilności jako bezpieczeństwa. Rozpoznaje ją jako nudę. Mężczyzna, który odpisuje regularnie, pyta o samopoczucie i jest konsekwentny, może wywoływać niepokój właśnie dlatego, że nie przypomina relacji, które mózg uznał za „normalne". Normalność bywa podejrzana, jeśli chaos był dzieciństwem.

To nie jest romantyczne.

To jest tragicznie powtarzalne.

I dlatego dorosłe osoby potrafią z ogromnym zaangażowaniem gonić ludzi, którzy aktywują ich rany, a ignorować tych, którzy oferują spokój. Spokój bywa emocjonalnie obcy. A człowiek częściej wybiera znajome cierpienie niż nieznany spokój.

Brzmi irracjonalnie.

Jest irracjonalne.

I dzieje się codziennie.

• Kobieta mówi, że ma dość dramatów, a tydzień później wraca do człowieka, który daje jej dramat w abonamencie premium.

• Mężczyzna mówi, że kobiety wybierają tylko drani, ignorując fakt, że sam przez lata budował osobowość opartą na pasywności i ukrytych oczekiwaniach.

• Toksyczny partner jest idealizowany po rozstaniu, ponieważ mózg pamięta intensywność mocniej niż stabilność.

• Zdrowe relacje bywają sabotowane, bo nie dostarczają chemicznego chaosu mylonego z namiętnością.

Najbardziej brutalna prawda brzmi jednak inaczej.

To nie jest książka wyłącznie o kobietach.

To książka o uzależnieniu od emocjonalnej niestabilności.

O rynku relacyjnym pełnym ludzi, którzy deklarują jedno, wybierają drugie i cierpią przez trzecie.

O ego, które chce być wyjątkiem dla osoby niedostępnej.

O fantazji, że „on dla wszystkich jest taki, ale dla mnie się zmieni".

To zdanie zniszczyło więcej ludzi niż słabe decyzje finansowe, dziwne suplementy z internetu i zakup używanego niemieckiego auta od człowieka, który zapewniał, że „jeździła nim tylko żona do kościoła".

Każdy zna tę historię.

Kobieta poznaje mężczyznę, który od początku jest problemem logistycznym, emocjonalnym i moralnym. Jest chaotyczny. Trudny. Czasem niedostępny. Czasem czarujący. Czasem lodowaty. Czasem intensywny. Daje dokładnie tyle uwagi, żeby utrzymać nadzieję i dokładnie tyle dystansu, żeby utrzymać głód. To psychologiczna wersja automatu hazardowego. Nigdy nie wiadomo, kiedy wypadnie nagroda.

A ludzki mózg kocha hazard bardziej, niż lubi stabilność.

Stabilność jest piękna dopiero wtedy, gdy człowiek jest zdrowy.

Wcześniej wydaje się nudna.

Ta książka nie będzie upraszczać. Nie będzie mówić, że wszystkie kobiety kochają bad boyów, bo to infantylne. Nie będzie mówić, że dobrzy mężczyźni zawsze przegrywają, bo to równie wygodna bajka dla urażonego ego. Nie będzie też udawać, że atrakcyjność nie jest złożonym systemem biologii, psychologii, statusu, traumy, narracji kulturowych i własnych deficytów emocjonalnych.

Będzie gorzej.

Będzie precyzyjnie.

Rozłożymy na części pierwsze mechanizmy pożądania destrukcji. Sprawdzimy, dlaczego nieprzewidywalność uzależnia. Dlaczego emocjonalna niedostępność wygląda jak wartość. Dlaczego niektóre kobiety zakochują się bardziej w

potencjale niż rzeczywistości. Dlaczego spokojni mężczyźni bywają niewidzialni. Dlaczego część „miłych facetów" wcale nie jest dobra - tylko przestraszona. Dlaczego trauma lubi przebierać się za chemię.

I dlaczego ludzie tak długo mylą głód z miłością.

Na końcu wielu czytelników będzie chciało wskazać winnych.

Nie znajdą ich łatwo.

Znajdą za to własne wzorce.

To zwykle boli bardziej.

Rozdział 1 - On nie był tajemniczy. On po prostu nie odpisywał

Pierwszy etap niemal zawsze wygląda absurdalnie niepozornie.

Kobieta siedzi na kanapie i patrzy na telefon częściej, niż chciałaby się do tego przyznać nawet samej sobie. Oficjalnie ogląda serial. W praktyce nie pamięta ostatnich trzydziestu minut fabuły, bo jej uwaga została całkowicie przejęta przez człowieka, który odpisał jej sześć godzin temu słowem „haha", a później zniknął. To nie była nawet dobra wiadomość. Nie było tam błyskotliwości, emocjonalnej głębi ani intelektualnego geniuszu. Było jedno krótkie słowo wysłane przez mężczyznę, który prawdopodobnie w tej samej chwili jadł kebaba, oglądał skróty meczu albo spał bez najmniejszego pojęcia, że właśnie został centralną postacią czyjegoś wewnętrznego chaosu. Ona jednak zaczyna analizować. Czy napisała coś głupiego. Czy był zajęty. Czy specjalnie buduje dystans. Czy spotyka się z kimś innym. Czy powinna odpisać jeszcze raz. Czy brak odpowiedzi oznacza brak zainteresowania, czy może odwrotnie - oznacza grę człowieka tak pewnego siebie, że nie musi się spieszyć. Jej mózg nie analizuje faktów. Jej mózg próbuje odzyskać kontrolę nad niejasnością. Problem polega na tym, że niejasność bardzo często staje się paliwem fascynacji.

To jest moment, w którym wiele osób popełnia fundamentalny błąd interpretacyjny. Zakładają, że brak dostępności oznacza wysoką wartość. Jeśli ktoś nie daje uwagi łatwo, zaczyna wyglądać jak ktoś, kto tę uwagę posiada w nadmiarze. Mechanizm jest brutalnie prosty. Człowiek automatycznie podnosi wartość rzeczy trudno dostępnych. Widać to w luksusowych markach, limitowanych