Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

BRUTALNA PRAWDA

O BRAKU SZACUNKU DO SAMEGO SIEBIE

JAK CODZIENNIE ZDRADZASZ WŁASNĄ WARTOŚĆ
I NAZYWASZ TO NORMALNYM ŻYCIEM



SPIS TREŚCI

INTRO.....4

Rozdział 1 - Kiedy „spoko" oznacza kapitulację.....10

Rozdział 2 - Człowiek, który przeprasza za swoje istnienie.16

Rozdział 3 - Uzależnienie od bycia potrzebnym.....21

Rozdział 4 - Głód akceptacji silniejszy niż godność.....26

Rozdział 5 - Romans z ludźmi, którzy dają minimum.....31

Rozdział 6 - Sukces jako legalna forma samopogardy.....36

Rozdział 7 - Tolerowanie żartów, które są przemocą w garniturze.....40

Rozdział 8 - Udawanie, że ci nie zależy.....44

Rozdział 9 - Wieczne dawanie drugiej szansy ludziom, którzy nawet nie prosili o pierwszą.....48

Rozdział 10 - Życie na trybie „byle nikogo nie rozczarować" 52

Rozdział 11 - Kiedy twoje granice istnieją tylko w twojej głowie.....56

Rozdział 12 - Pracownik idealny, człowiek wyczerpany.....60

Rozdział 13 - Seks jako waluta wartości.....64

Rozdział 14 - Udawanie silnego, kiedy jesteś kompletnie wyczerpany.....68

Rozdział 15 - Trzymanie się ludzi, którzy już dawno puścili 72

Rozdział 16 - Kiedy jesteś planem awaryjnym i nazywasz to lojalnością.....76

Rozdział 17 - Samooszukiwanie się, że „tak już mam".....80

Rozdział 18 - Przebywanie tam, gdzie jesteś tolerowany zamiast wybierany.....84

Rozdział 19 - Kiedy twoje „tak” jest automatyczne, a twoje „nie” nie istnieje.....88

Rozdział 20 - Wewnętrzny krytyk, który brzmi jak rozsądek 92

Rozdział 21 - Życie jako projekt ciągłego zasługiwania.....96

Rozdział 22 - Przepraszanie ludzi za ich własne błędy.....100

Rozdział 23 - Usprawiedliwianie ludzi, którzy pokazali ci prawdę o sobie.....104

Rozdział 24 - Udawanie, że samotność jest gorsza niż złe towarzystwo.....108

Rozdział 25 - Mylenie cierpienia z głębią.....112

Rozdział 26 - Udawanie, że pieniądze kupią szacunek do siebie.....116

Rozdział 27 - Trzymanie się wersji siebie, która już dawno nie istnieje.....120

Rozdział 28 - Ciągłe porównywanie swojego życia do cudzej wersji marketingowej.....124

Rozdział 29 - Mówienie o sobie jak o kimś, kogo się nie szanuje.....128

Rozdział 30 - Uznawanie minimalnego wysiłku innych za dowód wielkiej miłości.....132

Rozdział 31 - Przekształcanie własnych potrzeb w powód do wstydu.....135

Rozdział 32 - Uzależnienie od bycia potrzebnym.....139

Rozdział 33 - Odkładanie życia na moment, kiedy wreszcie poczujesz się gotowy.....143

Rozdział 34 - Wybieranie ludzi, którzy potwierdzają twoje najgorsze przekonania o sobie.....147
Rozdział 35 - Dzień, w którym przestajesz być własnym przeciwnikiem.....151

INTRO

Szacunek do samego siebie bardzo rzadko rozpada się w spektakularny sposób. Nie dzieje się to zwykle w momencie wielkiej życiowej katastrofy, zdrady, bankructwa albo publicznego upokorzenia, chociaż człowiek lubi później opowiadać swoją historię właśnie w taki filmowy sposób, bo łatwiej zaakceptować jeden dramatyczny moment niż tysiąc małych aktów codziennej zdrady wobec samego siebie. Prawdziwy rozpad wygląda znacznie mniej widowiskowo i właśnie dlatego jest tak skuteczny. Zaczyna się rano, kiedy ktoś budzi się zmęczony, ale mimo tego zgadza się na kolejne rzeczy, których nie chce robić. Zaczyna się podczas rozmowy, kiedy ktoś śmieje się z żartu, który go upokorzył, tylko po to, żeby nie psuć atmosfery. Zaczyna się wtedy, gdy człowiek mówi „nic się nie stało", chociaż bardzo dobrze wie, że właśnie wydarzyło się coś, czego nie powinien był zaakceptować. Problem polega na tym, że organizm bardzo szybko przyzwyczaja się do własnego poniżenia, jeśli jest ono podawane w małych dawkach. A kiedy przyzwyczajenie staje się codziennością, człowiek zaczyna nazywać to dojrzałością, kompromisem albo życiowym realizmem, choć w rzeczywistości powoli traci zdolność stania po własnej stronie.

W pewnym biurze siedzi człowiek, który od trzech lat wykonuje pracę za dwie osoby. Wie, że jest wykorzystywany, wie, że jego przełożony regularnie przerzuca na niego obowiązki ludzi mniej kompetentnych, wie też, że kiedy próbował kiedyś delikatnie zaprotestować, usłyszał zdanie wypowiedziane tonem fałszywej troski: „musisz nauczyć się radzić sobie ze stresem, jeśli chcesz się rozwijać". Uśmiechnął się wtedy. Nawet podziękował za feedback.

Wieczorem wrócił do domu i przez trzy godziny oglądał przypadkowe filmy w internecie, bo jego mózg próbował nie myśleć o tym, że właśnie zaakceptował własne upokorzenie za miesięczną pensję, która i tak nie rekompensowała kosztów psychicznych. Najbardziej brutalne nie było to, że szef go wykorzystał. Brutalne było to, że sam uczestniczył w budowaniu systemu, który go niszczył, a potem próbował nazwać swoją bierność profesjonalizmem.

Brak szacunku do siebie rzadko wygląda jak autoagresja. Częściej wygląda jak bycie „miłym człowiekiem". Jak nadmierna dyspozycyjność. Jak zgadzanie się na wszystko. Jak nieustanne tłumaczenie innych ludzi. Jak dawanie kolejnych szans osobom, które dawno przestały na nie zasługiwać. Jak odbieranie telefonów od ludzi, którzy przypominają sobie o tobie tylko wtedy, gdy czegoś potrzebują. Człowiek robi to wszystko i jednocześnie buduje obraz siebie jako osoby dobrej, wyrozumiałej i dojrzałej emocjonalnie. Problem pojawia się wtedy, gdy ta dobroć jest jednostronna. Gdy cierpliwość dotyczy wszystkich poza nim samym. Gdy empatia kończy się dokładnie tam, gdzie powinien zacząć traktować siebie jak człowieka o realnej wartości.

Są ludzie, którzy potrafią godzinami analizować, dlaczego ktoś ich źle potraktował, ale nigdy nie analizują, dlaczego sami na to pozwolili. To pytanie jest znacznie bardziej niewygodne, ponieważ odbiera komfort prostego podziału na ofiarę i sprawcę. Oczywiście istnieją ludzie cyniczni, manipulatorzy, narcyzi, oportuniści i zwykli emocjonalni pasożyci. Problem polega na tym, że oni niezwykle szybko rozpoznają człowieka, który sam nie szanuje własnych granic. To działa jak zapach krwi dla drapieżnika, tylko w bardziej eleganckiej formie. Taki człowiek nie musi nawet nic

mówić. Wystarczy sposób, w jaki przeprasza za rzeczy, których nie zrobił. Wystarczy szybkość, z jaką rezygnuje ze swoich potrzeb. Wystarczy jego paniczny lęk przed byciem uznanym za trudnego.

Na kolacji siedzi kobieta, której partner od miesięcy pozwala sobie na drobne upokorzenia ukryte pod płaszczykiem humoru. Żartuje z jej wyglądu. Podważa jej inteligencję przy znajomych. Opowiada historie tak, by wyglądała na przesadnie emocjonalną. Wszyscy się śmieją. Ona też się śmieje, bo alternatywą byłoby przyznanie przed samą sobą, że uczestniczy w relacji, w której jest systematycznie pomniejszana. Po powrocie do domu mówi sobie, że przecież „on taki już jest". Następnie przez godzinę analizuje, czy może faktycznie jest przewrażliwiona. To właśnie tutaj zaczyna się psychologiczna tragedia - człowiek nie tylko pozwala się źle traktować, ale jeszcze sam przejmuje rolę adwokata własnego oprawcy.

Brak szacunku do siebie często bywa mylony z pokorą. To bardzo wygodne nieporozumienie. Pokora zakłada świadomość własnych ograniczeń przy jednoczesnym zachowaniu godności. Brak szacunku do siebie polega na systematycznym uznawaniu siebie za mniej ważnego niż wszyscy wokół. Taki człowiek automatycznie zakłada, że jego potrzeby mogą poczekać. Jego zmęczenie jest mniej ważne. Jego granice są przeszkodą. Jego emocje są problemem logistycznym dla innych. W praktyce oznacza to życie w permanentnym trybie samousuwania się z własnego życia.

Najbardziej przerażające jest to, jak szybko człowiek adaptuje się do własnego pomniejszania. Po pewnym czasie nie potrzebuje już toksycznych ludzi. Sam wykonuje za nich całą pracę. Sam ucisza własny gniew. Sam tłumaczy cudze

zachowania. Sam odwołuje własne potrzeby. Sam uznaje, że przesadza. System zostaje zinternalizowany. Oprawca staje się zbędny, bo człowiek sam nauczył się być swoim najbardziej skutecznym strażnikiem.

- Odbiera telefon, mimo że nie ma siły rozmawiać.
- Pożycza pieniądze, choć wie, że ich nie odzyska.
- Zgadza się na spotkanie, którego nie chce.
- Przeprasza za powiedzenie prawdy.
- Toleruje brak szacunku nazwany żartem.
- Udaje, że nic go nie boli.

Każdy z tych momentów wydaje się drobny. Problem polega na tym, że psychika nie liczy dramatów. Psychika liczy powtarzalność. Jeśli codziennie pokazujesz sobie, że twoje granice nie mają znaczenia, twój mózg zaczyna traktować to jako definicję twojej wartości. Nie słucha deklaracji. Nie obchodzi go motywacyjny cytat zapisany w telefonie. Obserwuje zachowanie i buduje tożsamość na podstawie faktów.

Człowiek bez szacunku do siebie często obsesyjnie pragnie szacunku od innych. To nie przypadek. Jeśli sam sobie go nie daje, zaczyna traktować cudze uznanie jak tlen. Każda pochwała działa wtedy jak narkotyk. Każda krytyka jak psychologiczna katastrofa. Każde odrzucenie urasta do rangi dowodu, że faktycznie jest kimś niewystarczającym. W rezultacie życie zamienia się w nieustanny casting do cudzej akceptacji.

Na rodzinnej imprezie ktoś po raz kolejny słyszy pytania o zarobki, dzieci, ślub albo wagę. Wszyscy udają, że to normalne. Ktoś narusza jego prywatność, a on odpowiada pół żartem, pół serio, żeby nie wywoływać napięcia. Wraca do

domu wściekły, ale nie na rodzinę. Na siebie. Bo znowu nie powiedział tego, co naprawdę myślał. I znowu będzie sobie tłumaczył, że nie chciał konfliktu, chociaż prawda brzmi znacznie brutalniej - bał się, że własna asertywność uczyni go mniej kochanym.

Brak szacunku do siebie często ma eleganckie przebranie ambicji. Człowiek pracuje do granic wytrzymałości, ignoruje zdrowie, relacje i psychiczne wyczerpanie, bo wierzy, że wartość trzeba udowodnić przez cierpienie. Jeśli odpoczywa, czuje winę. Jeśli zwalnia tempo, czuje lęk. Jeśli nie produkuje wyników, czuje pustkę. To nie jest pracowitość. To desperacka próba kupienia sobie prawa do istnienia.

- „Jak osiągnę więcej, wtedy będę wystarczający."
- „Jak schudnę, wtedy zacznę siebie szanować."
- „Jak ktoś mnie wybierze, poczuję wartość."
- „Jak zarobię więcej, będę kimś."

To są najbardziej niebezpieczne umowy podpisywane z własną psychiką, bo ich warunki są celowo niemożliwe do spełnienia. Meta zawsze przesuwa się dalej. Szacunek do siebie pozostaje zakładnikiem przyszłości, która nigdy nie przychodzi.

W relacjach romantycznych brak szacunku do siebie bywa szczególnie widowiskowy i jednocześnie wyjątkowo smutny. Człowiek akceptuje breadcrumbs emocjonalne i nazywa je miłością. Ktoś odpisuje raz na trzy dni i staje się obiektem obsesji. Ktoś daje minimum uwagi i jest postrzegany jako wyjątkowy. Każdy okruch zainteresowania urasta do rangi dowodu przeznaczenia. Problem nie polega wyłącznie na drugiej osobie. Problem polega na tym, że człowiek, który sam siebie nie ceni, uznaje emocjonalne resztki za luksus.

Najbardziej bolesny moment przychodzi zwykle wtedy, gdy człowiek orientuje się, że nie jest ofiarą jednego wydarzenia, tylko architektem systemu własnego pomniejszania. To brutalna chwila, bo odbiera wygodną narrację. Jednocześnie jest to moment absolutnie konieczny, bo dopiero wtedy znika iluzja, że wystarczy znaleźć lepszych ludzi, lepszą pracę albo lepszy związek. Jeśli mechanizm pozostaje ten sam, dekoracje nie mają znaczenia.

Ta książka nie będzie opowiadała o pewności siebie, afirmacjach ani „pokochaniu siebie", bo te slogany brzmią świetnie na kubkach sprzedawanych ludziom, którzy właśnie ignorują własne granice za pół ceny. Ta książka będzie o codziennych aktach wewnętrznej kapitulacji. O tych momentach, które wyglądają niewinnie, ale budują życie pełne cichego upokorzenia. O sytuacjach, w których człowiek sam negocjuje własną godność, a potem udaje zaskoczenie, że świat przyjął jego ofertę.

Bo świat bardzo szybko uczy się, jak cię traktować.

Najpierw jednak uczy się tego od ciebie.

Rozdział 1 - Kiedy „spoko” oznacza kapitulację

Pierwsze poważne akty braku szacunku do samego siebie bardzo rzadko brzmią dramatycznie. Człowiek niemal nigdy nie mówi: „od dziś będę regularnie ignorował własne granice, tłumił gniew i pozwalał innym przekraczać moje granice bez konsekwencji”. To byłoby zbyt uczciwe i zbyt niepokojące. Zamiast tego pojawia się krótkie, niewinne, społecznie akceptowalne słowo: „spoko”. Ktoś odwołuje twoje plany w ostatniej chwili po raz piąty. Spoko. Ktoś zapomina oddać pieniądze. Spoko. Ktoś mówi do ciebie w sposób, którego sam nigdy byś nie zaakceptował wobec innych. Spoko. Ktoś wykorzystuje twoją pracę i przypisuje sobie zasługi. Spoko. To słowo brzmi jak dojrzałość emocjonalna, dystans i opanowanie, ale bardzo często jest jedynie eleganckim językiem kapitulacji. Człowiek wypowiada je z uśmiechem, a jego układ nerwowy rejestruje właśnie kolejne potwierdzenie, że jego granice są elementem dekoracyjnym.

Na pozór wygląda to nawet atrakcyjnie. Taka osoba wydaje się spokojna, ugodowa i bezproblemowa. Znajomi mówią, że „z tobą zawsze da się dogadać”. W pracy słyszysz, że jesteś elastyczny. Partnerzy mówią, że jesteś wyrozumiały. Rodzina określa cię jako osobę, która „nigdy nie robi scen”. Problem polega na tym, że bardzo często wszystkie te komplementy są ukrytą informacją o tym, że twoje granice są wyjątkowo łatwe do przesunięcia. Ludzie kochają osoby, które nie komplikują im życia własnymi potrzebami. System społeczny bardzo nagradza ludzi, którzy sami siebie redukują dla komfortu innych. Oklaski kończą się dopiero wtedy, gdy taka osoba nagle zaczyna mówić „nie”. Wtedy otoczenie reaguje tak, jakby doszło do zdrady kontraktu.