

Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

Brutalna prawda o ekscytacji

Dlaczego to, co Cię napędza,
w rzeczywistości Cię rozbraja



SPIS TREŚCI

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Pierwsze kliknięcie	10
Rozdział 2 - Plan, który ma wszystko zmienić.....	16
Rozdział 3 - Nowa osoba, która nagle wszystko zmienia.....	22
Rozdział 4 - Wieczór, który miał być wyjątkowy	28
Rozdział 5 - Oferta, która wydaje się nie do odrzucenia	34
Rozdział 6 - Zakup, który ma poprawić wszystko	39
Rozdział 7 - Start, który ma w końcu być prawdziwy.....	45
Rozdział 8 - Weekend, który ma wszystko nadrobić.....	50
Rozdział 9 - Powiadomienie, które zmienia wszystko na pięć sekund	56
Rozdział 10 - Moment, w którym wszystko wreszcie „zaskoczy”	61
Rozdział 11 - Historia, którą opowiadasz po fakcie.....	67
Rozdział 12 - Cisza, która nie daje niczego	74
Rozdział 13 - Początek, który ma znaczyć więcej niż powinien	79
Rozdział 14 - Impuls, który nie ma końca	84
Rozdział 15 - Chwila, która miała wszystko zmienić.....	89
Rozdział 16 - Uczucie, które trzeba natychmiast wykorzystać	94
Rozdział 17 - Oczekiwanie, które nie chce się skończyć.....	99
Rozdział 18 - Granica, która przesuwa się za każdym razem	104

Rozdział 19 - Wrażenie, że „to już się zaczęło”	109
Rozdział 20 - Moment, w którym przestajesz czuć i zaczynasz szukać.....	114
Rozdział 21 - Decyzja, która ma przywrócić wszystko.....	119
Rozdział 22 - Przekonanie, że „teraz to już naprawdę”	124
Rozdział 23 - Moment, w którym ekscytacja zaczyna cię męczyć	129
Rozdział 24 - Moment, w którym zaczynasz udawać, że cię to kręci	134
Rozdział 25 - Moment, w którym przestajesz wierzyć własnym reakcjom	138
Rozdział 26 - Moment, w którym zaczynasz tęsknić za czymś, czego nie potrafisz nazwać	142
Rozdział 27 - Moment, w którym zaczynasz udawać przed sobą, że to wystarcza.....	146
Rozdział 28 - Moment, w którym zaczynasz zazdrościć ludziom, którzy jeszcze wierzą.....	150
Rozdział 29 - Moment, w którym zaczynasz testować, czy jeszcze coś w tobie reaguje	154
Rozdział 30 - Moment, w którym przestajesz oczekiwać czegokolwiek.....	158
Rozdział 31 - Moment, w którym zaczynasz mylić spokój z brakiem życia.....	162
Rozdział 32 - Moment, w którym zaczynasz unikać wszystkiego, co mogłoby coś zmienić	166
Rozdział 33 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że tak już po prostu jest	170

Rozdział 34 - Moment, w którym coś zaczyna wracać, ale już nie wiesz, co z tym zrobić	174
Rozdział 35 - Moment, w którym zaczynasz rozumieć, że to nie ekscytacja była problemem	178

INTRO

Siedzisz na krawędzi łóżka, telefon leży ekranem do góry, a na nim powiadomienie, które jeszcze przed sekundą przyspieszyło ci puls, chociaż nie zawierało niczego, czego byś wcześniej nie widział. To tylko wiadomość, może nowy komentarz, może mail, może zdjęcie, które ktoś wrzucił bez większego znaczenia, a jednak twoje ciało reaguje tak, jakby wydarzyło się coś istotnego, jakby za tym jednym kliknięciem kryło się coś, co zmieni stan rzeczy. Nie zmienia, ale przez ułamek sekundy wierzysz, że może zmienić, i właśnie w tej sekundzie rodzi się coś, co nazywasz ekscytacją, chociaż jest to raczej mikrohalucynacja sensu. To nie jest emocja, która przychodzi z zewnątrz, tylko mechanizm, który włącza się automatycznie, gdy tylko pojawia się cień możliwości, że coś się wydarzy. Problem polega na tym, że to „coś” rzadko kiedy ma realną wagę, a mimo to twoje ciało i umysł traktują je jak wydarzenie.

Ekscytacja nie zaczyna się od wydarzenia, tylko od obietnicy wydarzenia, i to właśnie ta obietnica jest jej prawdziwym paliwem, a nie sama rzeczywistość, która następuje później. Gdy dostajesz zaproszenie, nie ekscytuje cię sam moment bycia tam, tylko wyobrażenie, kim tam będziesz, jak zostaniesz odebrany, co się może wydarzyć, co możesz poczuć. W tej krótkiej przestrzeni między informacją a doświadczeniem budujesz konstrukcję, która jest znacznie bogatsza niż to, co faktycznie się wydarzy, i dlatego tak trudno ci się z niej wycofać. To nie jest przypadek ani słabość charakteru, tylko system nagrody, który nauczył się reagować silniej na możliwość niż na fakt. Im mniej wiesz, tym więcej możesz dopowiedzieć, a im więcej dopowiadasz, tym silniejsza staje się ekscytacja.

To, co nazywasz ekscytacją, jest w gruncie rzeczy napięciem pomiędzy tym, co jest, a tym, co mogłoby być, tylko że to napięcie nie jest neutralne, bo zawsze jest nachylone w stronę lepszej wersji rzeczywistości. Nie ekscytujesz się możliwością, że będzie gorzej, tylko tym, że może być lepiej, nawet jeśli doświadczenie wielokrotnie pokazało ci, że rzadko kiedy jest tak dobrze, jak to sobie wyobrażasz. Ten mechanizm działa dlatego, że ignoruje statystykę i operuje na wyjątkach, które zapamiętałeś jako intensywne, a nie jako reprezentatywne. Jedno udane spotkanie, jeden udany wyjazd, jeden wieczór, który rzeczywiście coś zmienił, wystarcza, żebyś kolejne dziesiątki podobnych sytuacji łądował tą samą energią oczekiwania. I za każdym razem jesteś zaskoczony, że to nie działa tak samo.

W tym miejscu pojawia się pierwsza rysa, której zazwyczaj nie nazywasz, bo wygodniej jest ją przykryć kolejną porcją bodźców, kolejnym planem, kolejnym „czymś”, co ma się wydarzyć. Ekscytacja nie tylko cię napędza, ale też znieczula na fakt, że rzeczywistość rzadko dorównuje wyobrażeniom, które ją poprzedzają. Gdy wydarzenie się kończy, zostajesz z czymś, co trudno nazwać rozczarowaniem, bo nie jest wystarczająco silne, żeby było oczywiste, ale jest wystarczająco obecne, żebyś chciał je szybko przykryć. Nie analizujesz go, tylko natychmiast szukasz kolejnej rzeczy, która pozwoli ci znów poczuć ten pierwszy impuls. To nie jest cykl przyjemności, tylko cykl ucieczki od momentu, w którym napięcie opada i zostaje zwykła rzeczywistość.

Wydaje ci się, że szukasz ekscytacji, ale w rzeczywistości unikasz momentu, w którym jej nie ma, bo ten moment jest najbardziej niewygodny i najbardziej prawdziwy. To jest ten fragment dnia, w którym nic się nie dzieje, nikt do ciebie nie pisze, niczego nie planujesz, niczego nie oczekujesz, i nagle

pojawia się pytanie, które nie ma związku z żadnym wydarzeniem. Kim jesteś, kiedy nic się nie dzieje. To pytanie jest niebezpieczne, bo nie da się go zagłuszyć kolejnym powiadomieniem ani kolejnym planem, dlatego ekscytacja staje się narzędziem, które pozwala ci go unikać. Nie dlatego, że jest przyjemna, tylko dlatego, że jest skuteczna.

Mechanizm ekscytacji jest prosty w swojej konstrukcji, ale złożony w skutkach, bo opiera się na ciągłym przesuwaniu punktu odniesienia z terażniejszości do przyszłości. Gdy jesteś w trakcie czegoś, myślisz już o tym, co będzie później, bo tam znajduje się kolejna porcja napięcia, kolejna możliwość, kolejna wersja ciebie, która może być bardziej interesująca niż ta obecna. Nie chodzi o to, że nie potrafisz być „tu i teraz”, tylko o to, że „tu i teraz” nie generuje wystarczająco silnego bodźca, żeby konkurować z tym, co dopiero się wydarzy. W efekcie twoje doświadczenie staje się zawsze trochę opóźnione, zawsze trochę niedokończone, zawsze trochę mniej intensywne, niż mogłoby być, gdybyś w nim rzeczywiście był.

To przesunięcie ma swoją cenę, która nie jest widoczna od razu, bo nie objawia się spektakularnie, tylko stopniowo zmienia sposób, w jaki odbierasz rzeczywistość. Zaczynasz traktować terażniejszość jako przystanek, a nie jako miejsce, w którym coś się naprawdę dzieje, i w ten sposób każda chwila traci swoją wagę, jeśli nie jest połączona z czymś, co ma nastąpić później. To nie jest dramatyczna zmiana, tylko cicha reorganizacja priorytetów, która sprawia, że twoje życie zaczyna się składać z fragmentów oczekiwania i krótkich momentów realizacji, które nigdy nie dorównują temu, co je poprzedzało. I właśnie dlatego potrzebujesz kolejnej porcji ekscytacji, żeby utrzymać ten system w ruchu.

Relacje nie są na to odporne, bo ekscytacja działa w nich dokładnie tak samo jak w innych obszarach, tylko konsekwencje są bardziej rozciągnięte w czasie i bardziej osobiste. Na początku wszystko jest intensywne, bo wszystko jest nowe, a nowość generuje przestrzeń do wyobrażeń, które są bogatsze niż rzeczywistość. Z czasem ta przestrzeń się kurczy, bo poznajesz drugą osobę, sytuacje zaczynają się powtarzać, a to, co było kiedyś możliwością, staje się przewidywalne. W tym momencie ekscytacja nie znika, tylko zmienia kierunek, zaczyna szukać nowych bodźców, nowych osób, nowych sytuacji, które przywrócą jej pierwotną intensywność. I często znajduje je poza relacją, która nadal istnieje, ale przestaje być źródłem napięcia.

To nie oznacza, że coś jest „nie tak” z relacją, tylko że mechanizm ekscytacji nie jest zaprojektowany do stabilności, tylko do zmiany, do ruchu, do ciągłego generowania nowych możliwości. Gdy rzeczy stają się przewidywalne, przestają być dla niego interesujące, nawet jeśli są dobre, nawet jeśli są bezpieczne, nawet jeśli są wartościowe. W tym sensie ekscytacja nie jest sprzymierzeńcem trwałości, tylko jej przeciwnikiem, bo zawsze pcha w stronę czegoś nowego, a nowe z definicji nie jest jeszcze sprawdzone. I tu pojawia się napięcie, którego nie da się łatwo rozwiązać, bo wymagałoby rezygnacji z jednego z dwóch elementów, które są jednocześnie potrzebne.

Na poziomie tożsamości ekscytacja pełni jeszcze jedną funkcję, która jest mniej oczywista, ale bardziej fundamentalna, bo pozwala ci konstruować narrację o sobie jako kimś, kto „żyje”, kto „próbuję”, kto „jest w ruchu”. Każdy plan, każde wydarzenie, każda nowa możliwość staje się dowodem na to, że coś się dzieje, że nie stoisz w miejscu, że jesteś w procesie. To daje poczucie ciągłości i sensu, nawet

jeśli same doświadczenia są powierzchowne i szybko tracą znaczenie. Problem polega na tym, że ta narracja jest uzależniona od ciągłego dopływu nowych bodźców, a gdy ich brakuje, zaczyna się chwiać, bo nie ma czym jej podtrzymać.

W tym miejscu ekscytacja przestaje być tylko emocją, a staje się strukturą, która organizuje sposób, w jaki funkcjonujesz, podejmujesz decyzje i interpretujesz rzeczywistość. Wybierasz to, co generuje napięcie, a odrzucasz to, co go nie generuje, nawet jeśli jest dla ciebie dobre w dłuższej perspektywie. To nie jest świadoma strategia, tylko automatyczny filtr, który działa szybciej niż refleksja i silniej niż deklaracje. Możesz mówić, że zależy ci na spokoju, stabilności, głębi, ale jeśli nie generują one ekscytacji, będą przegrywać z rzeczami, które ją generują, nawet jeśli są puste.

Ta sprzeczność nie jest błędem, tylko konsekwencją tego, jak działa system nagrody, który został zaprojektowany do przetrwania, a nie do spójności psychologicznej. Ekscytacja miała prowadzić do eksploracji, do szukania nowych zasobów, nowych możliwości, nowych rozwiązań, a nie do budowania stabilnych struktur, które wymagają powtarzalności i cierpliwości. W nowoczesnym kontekście ten mechanizm został jednak przechwycony przez środowisko, które produkuje niekończący się strumień potencjalnych bodźców, i w efekcie zaczyna działać przeciwko tobie, bo nigdy nie pozwala się zatrzymać. Zawsze jest coś następnego, coś potencjalnie lepszego, coś, co jeszcze nie zostało sprawdzone.

W tej książce nie chodzi o to, żeby ekscytację zrozumieć w sposób abstrakcyjny ani żeby ją „naprawić”, bo nie jest to ani możliwe, ani sensowne w kontekście mechanizmu, który jest tak głęboko wpisany w sposób funkcjonowania. Chodzi o to,

żeby zobaczyć, jak działa w konkretnych sytuacjach, jak wpływa na decyzje, relacje i sposób, w jaki budujesz obraz siebie, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy. Każdy rozdział będzie rozbierał jeden fragment tego mechanizmu, nie po to, żeby go ocenić, tylko żeby pokazać jego strukturę i koszt, który nie zawsze jest widoczny od razu.

Nie będzie tu prostych wniosków ani rozwiązań, bo ich brak jest częścią problemu, a nie jego niedopatrzaniem. Zamiast tego pojawi się coś mniej komfortowego, czyli momenty, w których rozpoznasz własne zachowania w sytuacjach, które wydawały się neutralne, a okażą się bardziej znaczące, niż chciałbyś przyznać. To nie będzie przyjemne, bo ekscytacja jest jednym z niewielu mechanizmów, które jednocześnie dają energię i maskują to, co pod nią się kryje. Gdy zaczynasz ją rozbierać, nie zostaje pustka, tylko coś, co było tam od początku, tylko nie miało okazji wybrzmieć.

I to właśnie w tym miejscu zaczyna się właściwa część tej książki, nie od definicji ani teorii, tylko od momentu, w którym przestajesz traktować ekscytację jako niewinną emocję, a zaczynasz widzieć ją jako narzędzie, które ma swoją cenę, swój kierunek i swoją logikę. Nie zmienia się to, że jest intensywna i wciągająca, ale zmienia się to, że przestaje być przezroczysta, a zaczyna być widoczna w swoich konsekwencjach. A to wystarczy, żeby przestała być neutralna.

Rozdział 1 - Pierwsze kliknięcie

Siedzisz w ciszy, która nie jest ani przyjemna, ani dramatyczna, tylko zwyczajna, taka, którą trudno nazwać, bo nie zawiera żadnego wydarzenia, żadnego napięcia, żadnego punktu zaczepienia dla uwagi. Telefon leży obok, nie dlatego, że coś na nim czeka, tylko dlatego, że zawsze jest w zasięgu ręki, jak przedmiot, który nie ma konkretnego celu, ale ma potencjał, żeby go w każdej chwili stworzyć. W tym momencie nie ma powodu, żeby po niego sięgać, a jednak twoje ciało już wie, że za chwilę to zrobisz, bo cisza bez obietnicy jest dla niego trudniejsza niż jakiekolwiek przypadkowe pobudzenie. Nie jest to decyzja ani potrzeba, tylko mikroimpuls, który pojawia się szybciej niż myśl, a jego jedynym zadaniem jest przerwać stan, w którym nic się nie dzieje. To nie jest reakcja na brak, tylko reakcja na brak napięcia.

Pierwsze kliknięcie nie jest odpowiedzią na treść, tylko na możliwość, że jakaś treść się pojawi, i właśnie dlatego jest tak powtarzalne, bo nie wymaga konkretności, tylko wystarczy mu cień potencjału. Gdy odblokowujesz ekran, nie szukasz konkretnej wiadomości ani informacji, tylko sprawdzasz, czy coś się zmieniło, czy pojawiło się coś nowego, co może nadać tej chwili kierunek. To działanie nie jest racjonalne, bo statystycznie w większości przypadków nic się nie zmienia, ale system, który nim steruje, nie operuje na statystyce, tylko na nagrodach, które kiedyś się pojawiły. Jedno powiadomienie, które rzeczywiście coś znaczyło, wystarcza, żeby setki pustych sprawdzeń miały sens jako inwestycja. I dlatego nie przestajesz, nawet jeśli wiesz, że to nie działa.

W tym mechanizmie nie chodzi o informację, tylko o moment przed informacją, o tę krótką sekundę, w której jeszcze nie wiesz, co zobaczysz, i właśnie dlatego możesz w niej