

Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

BRUTALNA PRAWDA O MENTALNOŚCI

Dlaczego to, co myślisz, nie jest Twoje,
tylko tym, co pozwala Ci przetrwać



SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - To nie jest Twoje zdanie.....	8
Rozdział 2 - To jeszcze nie teraz.....	13
Rozdział 3 - Przecież to logiczne	18
Rozdział 4 - Jeszcze trochę wytrzymam	22
Rozdział 5 - Tak już jest.....	26
Rozdział 6 - To nie moja wina.....	30
Rozdział 7 - Jeszcze nie jestem gotowy	34
Rozdział 8 - To tylko taki etap	38
Rozdział 9 - To nie ma znaczenia.....	42
Rozdział 10 - Taki już jestem	46
Rozdział 11 - To inni mają łatwiej.....	50
Rozdział 12 - Nie chcę robić problemu	54
Rozdział 13 - To się samo ułoży	58
Rozdział 14 - Muszę to ogarnąć sam.....	62
Rozdział 15 - To tylko kwestia czasu	66
Rozdział 16 - Nie chcę się narzucać	70
Rozdział 17 - To nie jest aż tak ważne	74
Rozdział 18 - Zobaczmy jak będzie	78
Rozdział 19 - Nie jestem jeszcze gotowy	82
Rozdział 20 - Tak już mam	86
Rozdział 21 - Nie mam na to wpływu	90
Rozdział 22 - Nie chcę robić problemu	94

Rozdział 23 - Jeszcze chwila	98
Rozdział 24 - Nie chcę wyjść na słabego	102
Rozdział 25 - To nie ma sensu.....	106
Rozdział 26 - Jakoś to będzie	109
Rozdział 27 - Nie chcę robić dramy.....	112
Rozdział 28 - Przesadzam	115
Rozdział 29 - Nie chcę tego komplikować	118
Rozdział 30 - Dam radę później.....	121
Rozdział 31 - To minie.....	124
Rozdział 32 - Nie chcę być trudny	127
Rozdział 33 - Jeszcze nie teraz, ale kiedyś.....	130
Rozdział 34 - To już nieważne.....	133
Rozdział 35 - Tak jest łatwiej	136

INTRO

Siedzi przy stole, który sam wybrał, w mieszkaniu, które sam urządził, i patrzy na ekran, na którym przewijają się kolejne decyzje innych ludzi, udające inspirację, a w rzeczywistości będące gotowymi szablonami do skopiowania. Nie mówi tego na głos, ale w jego głowie krąży jedno zdanie: „tak się po prostu robi”. To zdanie nie brzmi jak nakaz, nie brzmi jak przymus, nie brzmi nawet jak coś narzuconego z zewnątrz, tylko jak coś oczywistego, neutralnego, niemal naturalnego. Problem polega na tym, że to właśnie w tej neutralności ukryta jest cała siła mechanizmu, który będzie prowadził jego życie przez kolejne lata bez konieczności jakiegokolwiek świadomej decyzji. To nie jest wybór, to jest autopilot, który nigdy nie został nazwany.

Mentalność nie zaczyna się od wielkich przekonań ani od spektakularnych decyzji, tylko od drobnych, powtarzalnych uzgodnień z rzeczywistością, które z czasem przestają być widoczne jako uzgodnienia. Kiedy ktoś mówi, że „taki jest”, nie opisuje swojej natury, tylko efekt setek mikroustępstw wobec tego, co było wygodniejsze, bezpieczniejsze albo bardziej akceptowane. Ten proces nie ma momentu startowego, który można wskazać palcem, bo rozwija się dokładnie w tych miejscach, gdzie człowiek przestaje zadawać pytania i zaczyna przyjmować rzeczy jako oczywiste. To dlatego mentalność nie jest czymś, co się ma, tylko czymś, co się nieustannie reprodukuje.

W tej książce nie chodzi o zmianę sposobu myślenia, bo zmiana zakłada, że ktoś najpierw zobaczy problem, a dopiero potem zdecyduje się go rozwiązać. Tutaj problem polega na tym, że większość mechanizmów działa dokładnie dlatego, że nie są widziane jako problem, tylko jako coś normalnego,

racjonalnego, a czasem wręcz koniecznego. Człowiek nie broni swoich ograniczeń dlatego, że są dla niego dobre, tylko dlatego, że są dla niego znajome. To nie jest wybór między dobrem a złem, tylko między tym, co znane, a tym, co nieznane, a w tej kategorii wynik jest niemal zawsze przewidywalny.

Siedzi więc przy tym stole i przegląda kolejne historie ludzi, którzy „poszli swoją drogą”, nie zauważając, że każda z tych historii jest opowiedziana w identyczny sposób, tylko z innymi szczegółami. Widzi odwagę, widzi zmianę, widzi decyzje, które wydają się na przetomowe, ale nie widzi konstrukcji, która sprawia, że te historie są dla niego atrakcyjne. Nie widzi, że jego reakcja nie jest spontaniczna, tylko wyuczona, że jego zachwyt nie wynika z wolności, tylko z tęsknoty za czymś, czego sam sobie nie pozwala zrobić. To napięcie nie prowadzi do działania, tylko do kolejnego scrollowania.

Mentalność działa jak filtr, który nie tylko selekcjonuje informacje, ale też nadaje im znaczenie, zanim człowiek zdąży je świadomie przetworzyć. To dlatego dwie osoby mogą patrzeć na tę samą sytuację i widzieć coś zupełnie innego, nie dlatego, że są inne, tylko dlatego, że ich wewnętrzne filtry zostały ukształtowane przez inne zestawy doświadczeń, lęków i nagród. Problem polega na tym, że ten filtr nie jest postrzegany jako filtr, tylko jako rzeczywistość sama w sobie. Człowiek nie mówi „tak to widzę”, tylko „tak jest”.

W pewnym momencie pojawia się dyskomfort, który trudno nazwać, bo nie ma jednego źródła ani jednej przyczyny. To nie jest dramat, to nie jest kryzys, to jest raczej ciche poczucie, że coś się nie zgadza, że wszystko wygląda poprawnie, a mimo to nie działa tak, jak powinno. Ten moment jest kluczowy, bo to jedyny moment, w którym mechanizm

może zostać zauważony, zanim zostanie ponownie zagłuszony przez kolejną porcję zajętości, rozrywki albo racjonalizacji. Zazwyczaj jednak nie zostaje wykorzystany.

Zamiast tego pojawia się próba poprawienia samopoczucia bez zmiany struktury, która to samopoczucie generuje. Człowiek zaczyna szukać nowych bodźców, nowych inspiracji, nowych sposobów na „lepsze życie”, nie zauważając, że wszystkie te próby odbywają się w ramach tej samej mentalnej konstrukcji, która wcześniej doprowadziła go do punktu, w którym się znajduje. To tak, jakby próbował zmienić kierunek jazdy, nie ruszając kierownicą, tylko zmieniając muzykę w samochodzie.

Mechanizm mentalności jest wyjątkowo skuteczny, bo nie działa poprzez przymus, tylko poprzez zgodę, która nie jest świadomie udzielana. Człowiek nie czuje się kontrolowany, bo nie widzi tego, co go kontroluje, a skoro tego nie widzi, nie ma powodu, żeby to kwestionować. To tworzy iluzję wolności, która jest jedną z najbardziej stabilnych form ograniczenia, bo nie generuje oporu. Nie trzeba nikogo zmuszać do pozostania w schemacie, jeśli ten schemat wydaje się naturalny.

W tej przestrzeni zaczynają powstawać decyzje, które z zewnątrz wyglądają jak wybory, ale w rzeczywistości są przewidywalnymi reakcjami na określone bodźce. Kiedy ktoś mówi, że „taką podjął decyzję”, często nie zdaje sobie sprawy, że ta decyzja była jedyną możliwą w ramach jego aktualnej mentalności. To nie jest wolność, to jest konsekwencja, która została błędnie zinterpretowana jako autonomia. Problem polega na tym, że dopóki ta interpretacja się utrzymuje, nie ma żadnej motywacji, żeby ją zmieniać.

Cisza, która pojawia się po takich momentach, nie jest spokojem, tylko brakiem bodźców, które wcześniej wypełniały

przestrzeń. To właśnie w tej ciszy zaczynają pojawiać się pytania, które są niewygodne, bo nie mają szybkich odpowiedzi i nie prowadzą do natychmiastowej poprawy nastroju. To są pytania o to, dlaczego pewne rzeczy są tak oczywiste, dlaczego pewne wybory wydają się jedynymi możliwymi i dlaczego tak trudno wyjść poza to, co już zostało uznane za normalne. Te pytania nie są początkiem rozwiązania, tylko początkiem destabilizacji.

Ta książka nie daje odpowiedzi na te pytania, bo odpowiedzi natychmiast zamieniłyby się w kolejne schematy, które można przyjąć bez zrozumienia. Zamiast tego rozbiera mechanizmy, które sprawiają, że te pytania w ogóle się pojawiają, i pokazuje, jak działają w konkretnych sytuacjach, które każdy zna, ale rzadko analizuje. Nie po to, żeby coś zmienić, tylko po to, żeby zobaczyć, co tak naprawdę się dzieje, zanim pojawi się potrzeba zmiany.

Mentalność nie jest problemem do rozwiązania, tylko strukturą do zobaczenia, a to zobaczenie nie jest komfortowe, bo oznacza utratę wielu prostych wyjaśnień, które wcześniej dawały poczucie kontroli. Kiedy te wyjaśnienia przestają działać, pojawia się przestrzeń, która nie jest od razu wypełniona niczym nowym, i to właśnie ta przestrzeń jest najbardziej niewygodna. Nie dlatego, że jest zła, tylko dlatego, że jest pusta.

W tym sensie największym kosztem mentalności nie jest to, że ogranicza działania, tylko to, że ogranicza możliwość zobaczenia, że coś jest ograniczone. Człowiek może czuć frustrację, może czuć stagnację, może czuć napięcie, ale dopóki nie zobaczy mechanizmu, który to generuje, wszystkie te odczucia będą interpretowane jako coś zewnętrznego, coś

przypadkowego albo coś, co trzeba „naprawić” bez zmiany podstawowej struktury.

I właśnie tutaj zaczyna się właściwy ruch, który nie jest ruchem do przodu, tylko ruchem w głąb, w kierunku tego, co wcześniej było pomijane, ignorowane albo uznawane za oczywiste. To nie jest przyjemny proces, bo polega na odbieraniu znaczeń, które były wygodne, i zastępowaniu ich czymś, co nie daje natychmiastowej ulgi. To jest moment, w którym człowiek przestaje być tylko uczestnikiem własnego życia i zaczyna widzieć, jak to życie jest konstruowane.

To zobaczenie nie daje przewagi ani nie prowadzi do lepszego funkcjonowania, przynajmniej nie od razu, ale wprowadza coś, co wcześniej było niedostępne, czyli możliwość zauważenia, że to, co wydaje się oczywiste, wcale takie nie jest. I to wystarczy, żeby wszystko zaczęło się przesuwać, nawet jeśli na początku wygląda to jak chaos, a nie jak postęp.

Rozdział 1 - To nie jest Twoje zdanie

Siedzi w samochodzie na parkingu pod sklepem i jeszcze przez chwilę nie wysiada, mimo że już dawno zaparkował i silnik zdążył ostygnąć, bo właśnie w głowie prowadzi rozmowę, której nigdy nie przeprowadzi na głos. Przypomina sobie sytuację sprzed kilku godzin, kiedy ktoś powiedział coś, co go zdenerwowało, i teraz układa w głowie odpowiedzi, które brzmiałyby dobrze, trafnie i zdecydowanie, tylko że żadna z nich nie zostanie wypowiedziana. To nie jest brak odwagi ani brak czasu, tylko mechanizm, który uruchamia się dokładnie w tym momencie, w którym pojawia się możliwość bycia niezgodnym. W tej przestrzeni jego myśl nie jest już jego, tylko staje się symulacją reakcji, która nigdy nie wyjdzie poza głowę.

To, co nazywa swoim zdaniem, bardzo rzadko powstaje w momencie mówienia, bo zanim zdąży się pojawić, przechodzi przez filtr przewidywania reakcji innych ludzi. Ten filtr działa szybciej niż świadome myślenie i eliminuje wszystko, co mogłoby wywołać napięcie, niezrozumienie albo konflikt, pozostawiając tylko te fragmenty, które mieszczą się w bezpiecznym zakresie akceptacji. W efekcie powstaje wypowiedź, która brzmi spójnie i logicznie, ale jest pozbawiona tego, co pierwotne, czyli rzeczywistego stanowiska. Problem polega na tym, że po pewnym czasie ta przefiltrowana wersja zaczyna być traktowana jako prawdziwa.

W pracy, przy stole konferencyjnym, kiedy temat zaczyna skręcać w kierunku decyzji, która nie do końca mu odpowiada, nie mówi, że ma wątpliwości, tylko zadaje pytanie, które brzmi jak próba doprecyzowania. To pytanie nie jest neutralne, ale też nie jest jednoznaczne, bo jego celem nie jest zmiana

kierunku rozmowy, tylko sprawdzenie, czy ktoś inny powie to, czego on sam nie chce powiedzieć. Jeśli nikt tego nie robi, przyjmuje decyzję bez sprzeciwu i dopisuje sobie do niej racjonalizację, która sprawia, że wszystko zaczyna wyglądać sensownie. To nie jest zgoda, to jest brak sprzeciwu, który został przekształcony w zgodę.

Mechanizm polega na tym, że własne zdanie nie jest formułowane jako coś, co ma być wyrażone, tylko jako coś, co ma zostać dopasowane do sytuacji. Zamiast pytania „co ja o tym myślę” pojawia się pytanie „co mogę powiedzieć, żeby to przeszło bez problemu”, a różnica między tymi dwoma pytaniami jest większa, niż się wydaje, bo jedno prowadzi do ekspresji, a drugie do adaptacji. W tej adaptacji nie ma miejsca na sprzeczność ani na ryzyko, bo każdy element wypowiedzi jest wcześniej sprawdzony pod kątem reakcji, które może wywołać. W efekcie powstaje coś, co wygląda jak komunikacja, ale jest w rzeczywistości strategią unikania.

Koszt emocjonalny tego mechanizmu nie pojawia się od razu, tylko kumuluje się w drobnych momentach, które z pozoru nie mają znaczenia. To jest to lekkie napięcie po rozmowie, w której wszystko było „w porządku”, ale coś zostało niewypowiedziane, to jest to uczucie, że coś się nie domknęło, mimo że formalnie nie było żadnego problemu. To napięcie nie ma gdzie się rozładować, bo nie ma konkretnego wydarzenia, do którego można by je przypisać, więc zostaje w środku i zaczyna być traktowane jako normalne tło funkcjonowania.

W relacjach ten mechanizm działa jeszcze subtelniej, bo zamiast otwartego sprzeciwu pojawia się dostosowanie, które na pierwszy rzut oka wygląda jak troska albo zrozumienie. Kiedy ktoś mówi coś, co go dotyczy, nie mówi tego wprost, tylko zmienia temat albo odpowiada w sposób, który

rozładowuje napięcie, ale nie rozwiązuje problemu. Z czasem zaczyna nawet wierzyć, że to jest lepsze rozwiązanie, bo pozwala uniknąć konfliktów i utrzymać spokój, nie zauważając, że ten spokój jest budowany kosztem autentyczności.

- On nie mówi tego, co myśli, bo wcześniej nauczył się, że jego zdanie może coś zepsuć, więc zamiast ryzykować, wybiera wersję, która nikogo nie poruszy.
- On nie milczy dlatego, że nie ma nic do powiedzenia, tylko dlatego, że jego wypowiedź została już wcześniej odrzucona w jego własnej głowie.
- On nie dostosowuje się dlatego, że chce być elastyczny, tylko dlatego, że nie widzi przestrzeni, w której jego zdanie mogłoby istnieć bez konsekwencji.

Z czasem zaczyna się coś, co trudno zauważyć, bo nie ma wyraźnego momentu przejścia, tylko powolne przesuwanie granicy między tym, co jest jego, a tym, co jest dopuszczalne. Każde kolejne niedopowiedzenie sprawia, że jego wewnętrzna wersja rzeczywistości oddala się od tej, którą komunikuje na zewnątrz, a ta różnica nie znika, tylko rośnie. W pewnym momencie przestaje być w stanie jednoznacznie powiedzieć, co naprawdę myśli, bo dostęp do tej informacji został zagłuszony przez setki wcześniejszych filtrów.

To nie jest utrata szczerości w sensie moralnym, tylko utrata kontaktu z własnym stanowiskiem, która ma bardzo konkretne konsekwencje dla tożsamości. Jeśli każde zdanie musi zostać najpierw dopasowane, to znaczy, że nie istnieje nic, co mogłoby zostać wyrażone bez tego dopasowania, a jeśli nie istnieje, to trudno mówić o spójnej tożsamości, która opiera się