



MAX PARADOX

BRUTALNA PRAWDA

O MĘSKOŚCI W KRYZYSIE

- **ZMĘCZENIE**
- **SAMOTNOŚĆ**
- **PRESJA**

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Silny, ale nie za bardzo	8
Rozdział 2 – Emocje w wersji demonstracyjnej	14
Rozdział 3 – Sukces, który nie smakuje.....	21
Rozdział 4 – Ojciec, którego nie było (nawet gdy był).....	28
Rozdział 5 – Związek jako test dojrzałości.....	36
Rozdział 6 – Samotność w tłumie	43
Rozdział 7 – Ciało jako projekt, nie jako dom.....	50
Rozdział 8 – Praca jako tożsamość.....	57
Rozdział 9 – Seks jako dowód wartości.....	64
Rozdział 10 – Pieniądze jako miara człowieka	72
Rozdział 11 – Internet jako lustro deformujące.....	80
Rozdział 12 – Gniew, którego nie wolno mieć	88
Rozdział 13 – Ambicja, która nie ma końca	95
Rozdział 14 – Przywilej, o którym masz milczeć	102
Rozdział 15 – Strach przed byciem przeciętnym	109
Rozdział 16 – Terapia jako wstydliva aktualizacja	116
Rozdział 17 – Lęk, którego nie widać	123
Rozdział 18 – Męska przyjaźń, która nie umie mówić	130
Rozdział 19 – Ojcostwo jako pole minowe	137
Rozdział 20 – Kryzys wieku, który nie ma wieku	144
Rozdział 21 – Męskość performatywna.....	151
Rozdział 22 – Wstyd, który nie ma nazwy	158
Rozdział 23 – Kontrola jako iluzja bezpieczeństwa	165
Rozdział 24 – Zazdrość, której nie wypada czuć	172

Rozdział 25 – Zmęczenie byciem odpowiedzialnym	179
Rozdział 26 – Bliskość, która przeraża	186
Rozdział 27 – Poczucie bycia niewidzialnym.....	192
Rozdział 28 – Luksus ciszy	199
Rozdział 29 – Ucieczka w ironię	206
Rozdział 30 – Fantazja o zniknięciu	212
Rozdział 31 – Strach przed byciem zależnym.....	219
Rozdział 32 – Poczucie, że już za późno.....	225
Rozdział 33 – Twardość, która pęka od środka.....	231
Rozdział 34 – Samotność w tłumie	237
Rozdział 35 – Co zostaje, gdy opada kurz.....	243

INTRO

Mówili ci, że masz być silny.

Nie mówili jak.

Mówili, że masz być mężczyzną.

Nie zdefiniowali, kim on jest.

Więc improwizujesz.

Trochę jak twój ojciec.

Trochę jak influencer z siłowni.

Trochę jak bohater serialu, który płacze tylko w slow motion.

A potem budzisz się w wieku trzydziestu kilku lat i czujesz coś, czego nie potrafisz nazwać.

- To nie jest depresja, bo przecież chodzisz do pracy.
- To nie jest kryzys, bo przecież masz rachunki opłacone.
- To nie jest porażka, bo przecież „jakoś leci”.

Tylko że nie leci.

To się toczy.

Powoli.

Ciężko.

Bez fanfar.

Męskość kiedyś była prosta.

Albo przynajmniej udawała, że jest.

Pracuj.
Nie płacz.
Zapewnij.
Nie narzekaj.
Umrzyj wcześnie, ale godnie.

Dziś jest inaczej.

Masz być silny, ale wrażliwy.
Stanowczy, ale nie dominujący.
Ambitny, ale nie toksyczny.
Zarabiający, ale obecny.
Opiekuńczy, ale nie miękki.

To jest nowa gra.

I nikt nie dał instrukcji.

- Masz nie być „starym typem”.
- Masz nie być „beta”.
- Masz nie być „przestarzały”.
- Masz nie być „problemem”.

Czyli masz nie być czymkolwiek konkretnym.

Masz być poprawny.

Bezpieczny.

Uśredniony.

Mężczyzna w kryzysie nie wygląda jak ktoś w kryzysie.

On wygląda normalnie.

Ma smartwatcha.
Ma kartę kredytową.
Ma konto na siłowni.
Ma Netflixa.
Ma stres.

Nie ma języka do mówienia o tym, co czuje.

Bo kiedy próbuje, słyszy:

- „Inni mają gorzej.”
- „Weź się w garść.”
- „Nie przesadzaj.”
- „Facet nie dramatyzuje.”

Więc przestaje próbować.

Zamyka się.

Nie spektakularnie.
Nie teatralnie.

Powoli.

Zamyka się jak aplikacja w tle.

Męskość w kryzysie to nie jest bunt.

To nie jest rewolucja.

To jest zmęczenie.

Zmęczenie udawaniem, że wszystko ogarniasz.

Zmęczenie byciem filarem, kiedy sam nie masz na czym się oprzeć.

Zmęczenie słuchaniem, że masz przywileje, podczas gdy twoim największym luksusem jest cisza w aucie po pracy.

To książka o tym.

Nie o winie.

Nie o terapii.

Nie o naprawianiu świata.

O obserwowaniu.

O patrzeniu prosto w oczy temu, co niewygodne.

- O ambicjach, które były cudze.
- O sukcesie, który smakuje jak obowiązek.
- O relacjach, w których grasz rolę.
- O samotności, która nie ma dramatycznej muzyki w tle.

Jeśli szukasz poradnika, zamknij tę książkę.

Jeśli szukasz potwierdzenia, że wszystko jest w porządku — też.

To nie jest książka, która klepie po plecach.

To jest książka, która patrzy i mówi:

Widzisz to?

To ty.

Nie idealny.

Nie potwór.

Nie ofiara.

Po prostu mężczyzna.

W czasach, w których nikt nie wie, kim on ma być.

I każdy udaje, że wie.

Rozdział 1 – Silny, ale nie za bardzo

Bycie silnym kiedyś oznaczało jedno.

Dziś oznacza wszystko i nic.

Masz być silny fizycznie.
To jasne.

Siłownia nie jest hobby.
To obowiązek obywatelski.

- Jeśli nie ćwiczysz, jesteś leniwy.
- Jeśli ćwiczysz za dużo, kompensujesz.
- Jeśli budujesz masę, jesteś narcystyczny.
- Jeśli jesteś szczupły, jesteś słaby.

Ciało mężczyzny stało się projektem.

Wiecznym projektem.

Nie możesz być za chudy.
Nie możesz być za gruby.
Nie możesz być przeciętny.

Przeciętność to nowa porażka.

Ale siła fizyczna to dopiero początek.

Masz być silny psychicznie.

Czyli co dokładnie?

Masz nie reagować przesadnie.
Masz nie brać do siebie.
Masz nie rozpadać się publicznie.

Ale masz też mówić o emocjach.

Oczywiście w kontrolowany sposób.

- Masz być wrażliwy, ale nie rozklejony.
- Masz mówić o uczuciach, ale nie za długo.
- Masz przyznać się do słabości, ale tak, żeby brzmiała jak siła.

„Dużo się nauczyłem z tej sytuacji.”

Nie: „Nie daję rady.”

To są dwie różne rzeczy.

Jedna jest akceptowalna.
Druga niewygodna.

Mężczyzna w kryzysie nauczył się jednego:

Słabość jest tolerowana tylko wtedy, gdy jest już przetrawiona.

Nie możesz pokazać procesu.

Tylko efekt.

Masz być silny finansowo.

Bo inaczej?

- Jesteś niezaradny.
- Jesteś niedojrzały.
- Jesteś obciążeniem.

Nie musisz być milionerem.

Ale masz „ogarniać”.

„Ogarniasz?”

To jest współczesne: „Czy jesteś wart szacunku?”

Masz ogarniać rachunki.

Masz ogarniać plan.

Masz ogarniać przyszłość.

Nawet jeśli nie ogarniasz siebie.

I tu zaczyna się pęknięcie.

Bo siła to dziś zarządzanie wrażeniem.

Udawanie, że wiesz.

Udawanie, że kontrolujesz.

Udawanie, że to wybór.

- Wybrałeś tę pracę.
- Wybrałeś ten kredyt.
- Wybrałeś ten związek.
- Wybrałeś tę odpowiedzialność.

Naprawdę?