

MAX PARADOX

SERIA BRUTALNA PRAWDA

BRUTALNA PRAWDA O POSIADANIU OGRODU

DLACZEGO TO, CO MIAŁO BYĆ SPOKOJEM,
STAJE SIĘ STRUKTURĄ, Z KTÓREJ NIE WYCHODZISZ



SPIS TREŚCI

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Pierwszy zakup, którego nie da się cofnąć.....	11
Rozdział 2 - Weekend, który miał być odpoczynkiem.....	17
Rozdział 3 - Kiedy coś zaczyna umierać.....	23
Rozdział 4 - Kiedy zaczynasz mówić o ogrodzie częściej niż o sobie	29
Rozdział 5 - Perfekcja, która nie istnieje, ale działa jak cel .	34
Rozdział 6 - Kiedy ogród zaczyna mieć harmonogram, a ty przestajesz mieć czas	39
Rozdział 7 - Poczucie winy za coś, co miało dawać spokój	44
Rozdział 8 - Kiedy zaczynasz widzieć tylko to, co wymaga poprawy	49
Rozdział 9 - Sezon, który kończy się szybciej, niż jesteś gotowy	54
Rozdział 10 - Cisza, która nie jest spokojem.....	59
Rozdział 11 - Kiedy zaczynasz planować kolejny sezon, zanim ten się skończył	64
Rozdział 12 - Kiedy ogród zaczyna przypominać pracę, której nie możesz rzucić	69
Rozdział 13 - Moment, w którym zaczynasz unikać patrzenia na to, co wymaga uwagi	74
Rozdział 14 - Kiedy zaczynasz robić rzeczy „na szybko”, żeby mieć to z głowy	79
Rozdział 15 - Kiedy zaczynasz robić tylko to, co konieczne	84

Rozdział 16 - Kiedy zaczynasz mieć poczucie, że to wszystko nie ma już sensu	89
Rozdział 17 - Kiedy zaczynasz robić mniej, ale myśleć o tym więcej.....	94
Rozdział 18 - Kiedy zaczynasz udawać przed sobą, że wszystko jest pod kontrolą	99
Rozdział 19 - Kiedy zaczynasz myśleć, że może wcale tego nie chciałeś	103
Rozdział 20 - Kiedy zaczynasz robić rzeczy „bo już zacząłeś”	108
Rozdział 21 - Kiedy zaczynasz robić rzeczy „dla świętego spokoju”	113
Rozdział 22 - Kiedy zaczynasz czuć, że ogród bardziej zarządza tobą niż ty nim.....	118
Rozdział 23 - Kiedy zaczynasz traktować ogród jak projekt, który trzeba dowieźć	123
Rozdział 24 - Kiedy zaczynasz potrzebować, żeby inni to zobaczyli.....	127
Rozdział 25 - Kiedy zaczynasz widzieć wszystko jako coś, co można poprawić	131
Rozdział 26 - Kiedy zaczynasz czuć, że to już nie jest twoje	135
Rozdział 27 - Kiedy zaczynasz robić rzeczy tylko po to, żeby nie stracić tego, co już jest	139
Rozdział 28 - Kiedy zaczynasz czuć, że to już nie daje tego, co miało dawać	143
Rozdział 29 - Kiedy zaczynasz robić rzeczy, których sam już nie rozumiesz.....	147

Rozdział 30 - Kiedy zaczynasz czuć, że nie możesz już przestać	151
Rozdział 31 - Kiedy zaczynasz czuć, że to wszystko jest trochę bez sensu	155
Rozdział 32 - Kiedy zaczynasz myśleć, że może wcale tego nie chciałeś	159
Rozdział 33 - Kiedy zaczynasz czuć, że to już nie jest o ogrodzie	163
Rozdział 34 - Kiedy zaczynasz widzieć, że to się nigdy nie kończy	167
Rozdział 35 - Kiedy zaczynasz rozumieć, że to nigdy nie było o ogrodzie	172

INTRO

Zaczyna się niewinnie, od zapachu ziemi, który w teorii ma coś w sobie pierwotnego i kojącego, ale w praktyce jest pierwszym sygnałem, że wchodzisz w układ, którego nie rozumiesz, bo stoisz w sklepie ogrodniczym z wózkiem pełnym rzeczy, których jeszcze miesiąc temu nie potrafiłbyś nazwać, a teraz przekonujesz siebie, że bez nich twoje życie będzie niepełne. To nie jest zakup, to jest rytuał inicjacyjny, w którym człowiek zamienia poczucie kontroli na iluzję sensu, bo sadząc pierwszą roślinę, nie myśli o tym, ile razy będzie ją ratował, tylko o tym, jak będzie wyglądała, kiedy wszystko pójdzie zgodnie z planem, który nigdy nie istniał. Mechanizm polega na tym, że ogród obiecuje efekt bez uwzględnienia procesu, a umysł chętnie wchodzi w tę narrację, bo pozwala mu uwierzyć, że istnieją obszary życia, które można uporządkować rękami. Problem polega na tym, że im bardziej w to wchodzisz, tym bardziej odkrywasz, że to nie ty zarządzasz ogrodem, tylko ogród zaczyna zarządzać tobą. I wtedy jest już za późno, żeby się wycofać bez poczucia, że coś ważnego zostało porzucone.

Pierwszy sezon to jeszcze euforia, bo każdy liść wydaje się dowodem, że robisz coś dobrze, a każde nasiono, które wykiełkuje, działa jak mikro-nagroda, która uzależnia szybciej niż większość rzeczy, które uzależniają oficjalnie. Stoisz rano z kawą i patrzysz na coś, co jeszcze niedawno było martwe, i w tej jednej chwili czujesz, że masz wpływ na świat, który poza tym jednym miejscem nie reaguje na twoje starania w tak prosty sposób. To nie jest relacja z roślinami, tylko relacja z własną potrzebą sprawczości, która w innych obszarach życia została już dawno rozproszona albo podważona. Mechanizm polega na tym, że ogród daje natychmiastową, wizualną

informację zwrotną, której brakuje w pracy, relacjach i decyzjach życiowych, więc zaczynasz przenosić ciężar sensu właśnie tam. Problem zaczyna się w momencie, w którym to miejsce przestaje być dodatkiem, a zaczyna być głównym źródłem potwierdzenia, że twoje działania mają znaczenie. I wtedy każda porażka w ogrodzie przestaje być porażką rośliny, a zaczyna być porażką ciebie.

Z czasem pojawia się napięcie, którego nikt nie zapowiada, bo ogród nie jest statyczny, tylko ciągle coś się w nim dzieje, a ty zaczynasz funkcjonować w stanie permanentnej gotowości, jakbyś pilnował czegoś, co w każdej chwili może się wymknąć spod kontroli. Widzisz chwasty szybciej niż własne potrzeby, reagujesz na zmianę koloru liścia szybciej niż na zmianę nastroju, a weekend przestaje być odpoczynkiem, tylko staje się serią interwencji, które mają utrzymać iluzję, że wszystko jest pod kontrolą. Mechanizm polega na tym, że odpowiedzialność za coś żywego aktywuje w człowieku tryb czuwania, który trudno wyłączyć, bo każda przerwa zaczyna być odczuwana jako zaniedbanie. Problem polega na tym, że to czuwanie nie daje spokoju, tylko go systematycznie odbiera, bo zawsze jest coś, co można zrobić lepiej, szybciej albo inaczej. I wtedy ogród przestaje być miejscem odpoczynku, a staje się kolejnym obszarem, w którym trzeba dowozić.

Najbardziej zdradliwy moment przychodzi wtedy, kiedy zaczynasz porównywać, bo nagle okazuje się, że twój ogród nie istnieje w próżni, tylko w świecie pełnym obrazów, które pokazują idealne wersje czegoś, co w rzeczywistości jest nieprzewidywalne i często chaotyczne. Patrzysz na cudze zdjęcia i widzisz efekt końcowy, a nie widzisz godzin pracy, frustracji i przypadków, które złożyły się na ten obraz, więc zaczynasz traktować swój ogród jak projekt, który trzeba

doprowadzić do określonego standardu. Mechanizm polega na tym, że porównanie zmienia relację z ogrodem z doświadczenia na wynik, a wynik zawsze można ocenić jako niewystarczający. Problem polega na tym, że im bardziej próbujesz osiągnąć ten poziom, tym bardziej tracisz kontakt z tym, po co w ogóle zacząłeś. I wtedy nawet to, co rośnie, przestaje cieszyć, bo zawsze jest coś, co mogłoby wyglądać lepiej.

Pojawia się też coś, co trudno nazwać wprost, bo nie pasuje do obrazu ogrodu jako miejsca spokoju, a jednak zaczyna być wyraźnie obecne, czyli poczucie winy, które pojawia się za każdym razem, kiedy nie robisz tego, co według ciebie powinienś zrobić. Wracasz do domu i zamiast odpocząć, myślisz o tym, co trzeba podlać, co przyciąć, co przesadzić, a jeśli tego nie zrobisz, pojawia się napięcie, które nie znika samo. Mechanizm polega na tym, że ogród tworzy listę niewidzialnych obowiązków, które nie mają końca, bo zawsze można zrobić więcej, a brak działania zaczyna być interpretowany jako zaniedbanie. Problem polega na tym, że to poczucie winy nie jest proporcjonalne do sytuacji, bo dotyczy czegoś, co miało być dodatkiem do życia, a staje się jego centralnym punktem. I wtedy nawet chwila odpoczynku przestaje być neutralna, bo jest okupiona świadomością, że coś zostało pominięte.

Relacje też zaczynają się zmieniać, choć nie od razu jest to widoczne, bo ogród wprowadza do nich nową dynamikę, w której jedna osoba zaczyna traktować przestrzeń jako wspólną odpowiedzialność, a druga jako coś opcjonalnego, co szybko prowadzi do napięć, które trudno nazwać wprost, bo oficjalnie chodzi o rośliny, a w rzeczywistości o zaangażowanie i priorytety. Jedna osoba widzi niewyrwaną trawę i interpretuje to jako brak troski, druga widzi tylko

kawałek ziemi, który może poczekać, i nie rozumie, skąd bierze się emocjonalna reakcja na coś, co wydaje się banalne. Mechanizm polega na tym, że ogród staje się projekcją wartości, które wcześniej były niewidoczne, bo nie było dla nich tak konkretnego pola działania. Problem polega na tym, że zamiast rozmawiać o tych wartościach, ludzie zaczynają się spierać o konkretne czynności, które są tylko objawem czegoś głębszego. I wtedy konflikt nie dotyczy już ogrodu, tylko tego, kto ile daje i kto ile widzi.

Z czasem pojawia się też potrzeba optymalizacji, która wchodzi do ogrodu dokładnie tak samo, jak weszła wcześniej do pracy, zakupów i codziennych decyzji, tylko tutaj wydaje się bardziej uzasadniona, bo przecież chodzi o coś żywego, co można usprawnić. Zaczynasz czytać, porównywać, testować nowe rozwiązania, a każda zmiana daje krótkotrwałe poczucie postępu, które szybko zamienia się w nowy standard, wymagający kolejnych ulepszeń. Mechanizm polega na tym, że umysł nie zatrzymuje się na poziomie wystarczająco dobrze, tylko automatycznie przesuwając granicę, bo przyzwyczajają się do efektu i zaczyna traktować go jako normę. Problem polega na tym, że ogród, który miał być prosty, zaczyna wymagać coraz większej ilości decyzji, a każda decyzja zwiększa obciążenie, zamiast je redukować. I wtedy zaczynasz zarządzać systemem, który sam stworzyłeś, nie zauważając, że jego złożoność przekracza pierwotny sens.

Pojawia się też coś, co wygląda jak satysfakcja, ale ma w sobie ukrytą zależność, bo moment, w którym ogród wygląda dobrze, nie kończy procesu, tylko go wzmacnia, bo nagle pojawia się potrzeba utrzymania tego stanu, który jest bardziej wymagający niż jego osiągnięcie. Patrzysz na efekt i zamiast się nim cieszyć, zaczynasz myśleć o tym, co może go

zniszczyć, jak długo się utrzyma i co trzeba zrobić, żeby go nie stracić. Mechanizm polega na tym, że osiągnięcie celu nie zamyka napięcia, tylko je przekształca w potrzebę kontroli, która jest jeszcze bardziej absorbująca. Problem polega na tym, że im lepiej coś wygląda, tym większy strach przed jego utratą, a ten strach zaczyna wpływać na sposób działania. I wtedy ogród przestaje być źródłem przyjemności, a zaczyna być źródłem lęku o przyszłość.

Nieprzewidywalność jest kolejnym elementem, który systematycznie podważa poczucie sprawczości, bo niezależnie od tego, ile wiesz i ile robisz, zawsze pojawia się coś, czego nie przewidziałeś, a co ma realny wpływ na efekt końcowy. Pogoda, choroby, przypadkowe zdarzenia, wszystko to działa poza twoją kontrolą, a jednak bezpośrednio wpływa na coś, za co czujesz się odpowiedzialny. Mechanizm polega na tym, że człowiek przypisuje sobie wpływ tam, gdzie go nie ma, bo łatwiej jest uwierzyć, że można coś zrobić inaczej, niż zaakceptować, że niektóre rzeczy są niezależne. Problem polega na tym, że to przekonanie prowadzi do nadmiernej odpowiedzialności, która obciąża bardziej niż sama sytuacja. I wtedy każda strata przestaje być naturalnym elementem procesu, a zaczyna być interpretowana jako błąd.

W pewnym momencie zaczynasz też zauważać, że ogród nie kończy się na ogrodzie, bo zaczyna wpływać na sposób, w jaki patrzysz na inne obszary życia, przenosząc na nie tę samą logikę kontroli, optymalizacji i ciągłego poprawiania. Zaczynasz traktować relacje jak coś, co można pielęgnować według określonych zasad, pracę jak system, który można przycinać i formować, a siebie jak projekt, który wymaga regularnej korekty. Mechanizm polega na tym, że jedno doświadczenie, które daje poczucie wpływu, zaczyna być traktowane jako model dla innych doświadczeń, które nie

działają według tych samych zasad. Problem polega na tym, że to przeniesienie nie działa, bo ludzie nie są roślinami, a życie nie jest przestrzenią, którą można zaplanować w ten sam sposób. I wtedy pojawia się frustracja, która nie ma oczywistego źródła, bo wszystko wydawało się logiczne.

Najbardziej nieoczywisty moment przychodzi wtedy, kiedy zaczynasz mieć dość, ale nie potrafisz tego nazwać, bo przecież to miało być coś dobrego, coś, co sam wybrałeś i co daje widoczne efekty. Stoisz w ogrodzie i czujesz zmęczenie, które nie wynika z wysiłku fizycznego, tylko z ciągłej obecności czegoś, co wymaga uwagi, nawet kiedy jej nie chcesz dawać. Mechanizm polega na tym, że zobowiązanie, które było dobrowolne, z czasem zaczyna być odczuwane jak obowiązek, a wycofanie się z niego wiąże się z poczuciem straty i winy. Problem polega na tym, że nie ma prostego momentu, w którym można powiedzieć stop, bo proces jest ciągły, a konsekwencje rozłożone w czasie. I wtedy zostajesz w miejscu, które miało dawać spokój, a zaczyna generować napięcie, którego nie potrafisz już zignorować.

To wszystko nie oznacza, że ogród jest problemem sam w sobie, tylko że uruchamia mechanizmy, które były obecne wcześniej, ale nie miały tak wyraźnego pola działania, więc pozostawały w tle. Ogród jest tylko przestrzenią, w której te mechanizmy stają się widoczne, bo działają na czymś konkretnym, namacalnym i wymagającym, co nie pozwala ich zignorować. Mechanizm polega na tym, że człowiek wchodzi w relację z czymś zewnętrznym, a w rzeczywistości konfrontuje się z własnymi schematami działania, które wcześniej były rozproszone. Problem polega na tym, że zamiast zobaczyć te schematy, łatwiej jest skupić się na roślinach, narzędziach i efektach, bo są bardziej konkretne i mniej wymagające emocjonalnie. I wtedy historia o ogrodzie

staje się historią o czymś zupełnie innym, czego nie da się już tak łatwo odłożyć.