

Max Paradox

Brutalna prawda o

SOCIAL MEDIACH

Scrollujesz. Porównujesz się. Udajesz.
A potem mówisz, że masz dystans.



INTRO.....	3
Rozdział 1 – Algorytm zna cię lepiej niż twoja matka	8
Rozdział 2 – Lajk to nowa waluta poczucia własnej wartości.....	15
Rozdział 3 – Wszyscy są szczęśliwi. Ty tylko nie zdążyłeś	22
Rozdział 4 – Autentyczność na sprzedaż	28
Rozdział 5 – Życie pod publikę	35
Rozdział 6 – Drama sprzedaje się najlepiej.....	42
Rozdział 7 – Uzależnienie, którego nie chcesz nazwać uzależnieniem	49
Rozdział 8 – Porównywanie się jako sport narodowy.....	55
Rozdział 9 – Influencerzy jako nowi prorocy	62
Rozdział 10 – Prywatność jako relikwiarz przeszłości.....	69
Rozdział 10 – Prywatność jako relikwiarz przeszłości (<i>ciąg dalszy</i>)	Error! Bookmark not defined.
Rozdział 11 – FOMO, czyli strach przed byciem poza kadrem	78
Rozdział 12 – Hejt jako forma rozrywki	85
Rozdział 13 – Filtry, czyli jak poprawić twarz bez poprawiania życia.....	92
Rozdział 14 – Produktywność jako spektakl	99
Rozdział 15 – Związek jako projekt marketingowy.....	106
Rozdział 16 – Dzieci jako content.....	112
Rozdział 17 – Cancel culture, czyli publiczne palenie na stosie	118
Rozdział 18 – Scroll jako ucieczka od siebie	124
Rozdział 19 – Mikrocelebryci i iluzja znaczenia	130

Rozdział 20 – Bańki informacyjne i wygodna rzeczywistość	136
Rozdział 21 – Dopamina w kieszeni	142
Rozdział 22 – Szybkie opinie, wolne myślenie.....	148
Rozdział 23 – Trendy, czyli jak przestaliśmy być sobą	154
Rozdział 24 – Komentarze jako sąd najwyższy	159
Rozdział 25 – Wizerunek zamiast tożsamości	164
Rozdział 26 – Internet pamięta, nawet gdy ty zapomnisz...	169
Rozdział 27 – Samotność w tłumie obserwujących	175
Rozdział 28 – Estetyzacja wszystkiego	180
Rozdział 29 – Szybkie relacje, krótkie emocje.....	186
Rozdział 30 – Życie jako niekończąca się relacja 24h.....	191
Rozdział 31 – Moralność na pokaz	197
Rozdział 32 – Wypalenie od bycia online.....	202
Rozdział 33 – Iluzja kontroli	208
Rozdział 34 – Kiedy wszystko jest treścią.....	213
Rozdział 35 – Wylogowanie jako akt buntu	218

INTRO

Scrollujesz.

Nie dlatego, że musisz.

Dlatego, że możesz.

A możesz zawsze.

W windzie.

W łóżku.

W toalecie.

Na światłach.

W trakcie rozmowy z kimś, kto właśnie mówi coś ważnego.

Twe kciuki mają lepszą kondycję niż twoja psychika.

Social media nie są aplikacją.

To środowisko.

To powietrze, którym oddychasz, tylko że pachnie plastikiem i cudzym sukcesem.

Kiedyś ludzie porównywali się do sąsiadów.

Dzisiaj porównują się do świata.

I przegrywają.

- Widzisz sześciopak kogoś, kto ma trenera, dietetyka i filtr.
- Widzisz związek, który istnieje głównie w relacjach 24h.
- Widzisz „spontaniczny” wyjazd zaplanowany trzy miesiące wcześniej pod algorytm.

Nie widzisz długów.
Nie widzisz terapii.
Nie widzisz ciszy po wyłączeniu kamery.

Social media obiecały nam głos.

Dostałeś mikrofon.
Ale razem z nim stadion, który cię ocenia.

Lajk to nowa waluta.
Obserwujący to nowa kasta społeczna.
Zasięgi to nowa religia.

I wszyscy udają, że to zabawa.

To nie jest zabawa.

To wyścig.

Bez mety.
Bez zasad.
Bez snu.

Kiedyś człowiek miał jedno życie.
Teraz ma dwa.

Jedno realne.
Drugie zoptymalizowane.

W realnym jesteś zmęczony, spóźniony i nie wiesz, co zjeść
na obiad.
W internetowym jesteś „wdzięczny za ten piękny dzień”.

I zaczynasz wierzyć w tę wersję.

- Publikujesz uśmiech, kiedy nie masz siły rozmawiać.
- Publikujesz produktywność, kiedy odkładasz wszystko na później.
- Publikujesz szczerość, która została przemyślana przez godzinę.

Autentyczność stała się strategią marketingową.

Im bardziej „prawdziwy” jesteś, tym lepiej to sprzedajesz.

Algorytm wie o tobie więcej niż twoi znajomi.

Wie, kiedy nie śpisz.

Wie, czego się boisz.

Wie, co cię wkurza.

I podaje ci to w idealnych proporcjach.

Trochę zazdrości.

Trochę gniewu.

Trochę inspiracji.

Trochę dramy.

Dokładnie tyle, żebyś został.

Social media nie krzyczą.

One szepczą.

Jeszcze jeden scroll.

Jeszcze jeden filmik.

Jeszcze jedna opinia kogoś, kogo nie znasz.

A potem orientujesz się, że minęła godzina.

I nic się nie wydarzyło.

Poza tym, że twoje poczucie własnej wartości zostało delikatnie przestawione o kilka milimetrów w dół.

Nie czujesz tego od razu.

To działa jak wilgoć w ścianach.

Powoli.

Konsekwentnie.

Bez fajerwerków.

Ta książka nie będzie ci mówić, żebyś usunął konto.

Nie będzie mówić, żebyś „znalazł balans”.

Balans to słowo dla ludzi, którzy sprzedają kursy.

Tu będzie brutalnie.

- O tym, dlaczego potrzebujesz obcych ludzi, żeby poczuć się kimś.
- O tym, dlaczego boisz się ciszy bez powiadomień.
- O tym, dlaczego udajesz, że to tylko rozrywka.

To nie jest atak.

To lustro.

Możesz je odłożyć.

Ale wiesz, że i tak w nie spojrzysz.

Bo najbardziej boli to, co jest prawdziwe.

A prawda o social mediach jest prosta:

Nie korzystasz z nich.

To one korzystają z ciebie.

Rozdział 1 – Algorytm zna cię lepiej niż twoja matka

Kiedyś twoja matka wiedziała wszystko.

Z kim się spotykasz.
Dlaczego jesteś smutny.
Kiedy coś kombinujesz.

Dzisiaj wie to algorytm.

I nie musi pytać.

Nie musi słuchać.

Nie musi zgadywać.

On patrzy.

Nie na to, co publikujesz.

Na to, przy czym się zatrzymujesz.

To nie lajki są walutą.

Czas jest walutą.

- Zatrzymałeś się przy zdjęciu byłej partnerki na 3 sekundy dłużej.
- Obejrzałeś film o zdradzie do końca.
- Przeczytałeś komentarze pod polityczną awanturą, choć mówiłeś, że masz dość.

Algorytm zapisuje.

Ty zapominasz.

On nie.

Myślisz, że masz feed.

Feed ma ciebie.

To nie jest przypadkowy zbiór treści.

To jest perfekcyjnie ułożona układanka twoich słabości.

Trochę strachu.

Trochę pożądania.

Trochę oburzenia.

Trochę aspiracji.

Dokładnie tyle, żebyś nie wyszedł.

Nie chodzi o to, żebyś był szczęśliwy.

Chodzi o to, żebyś był zaangażowany.

Zaangażowanie to eleganckie słowo na uzależnienie.

Nie zauważasz momentu, w którym przestajesz wybierać.

- Nie wybierasz, co oglądasz.
- Nie wybierasz, o czym myślisz.
- Nie wybierasz, czym się wkurzasz.

To jest podane.

Ciepłe.
Dopasowane.
Osobiste.

Algorytm nie ocenia cię moralnie.

On optymalizuje.

Jeśli reagujesz na dramę – dostaniesz dramę.
Jeśli reagujesz na luksus – dostaniesz luksus.
Jeśli reagujesz na porównywanie się – dostaniesz powody
do porównywania się.

I powoli zaczynasz wierzyć, że świat naprawdę tak wygląda.

Że wszyscy podróżują.
Że wszyscy inwestują.
Że wszyscy mają formę życia.
Że wszyscy są w szczęśliwych związkach.

Nie.

Wszyscy są dobrze wyświeceni.

To różnica.

Kiedyś manipulacja była toporna.

Reklama krzyczała: „Kup to!”

Dzisiaj manipulacja jest subtelna.

- Najpierw pokaże ci problem.
- Potem ludzi, którzy sobie z nim „radzą”.
- Na końcu produkt, który „nie jest reklamą”.