

MAX PARADOX

Brutalna prawda o szczęściu

To nie cel. To marketing.



INTRO.....	3
Rozdział 1 – Szczęście jako KPI życia.....	7
Rozdział 2 – Przemysł szczęścia	12
Rozdział 3 – Uśmiech jako obowiązek społeczny	18
Rozdział 4 – Pozytywne myślenie jako forma wyparcia	24
Rozdział 5 – Porównywanie się jako hobby narodowe	31
Rozdział 6 – Szczęście na kredyt	38
Rozdział 7 – Związek jako gwarancja szczęścia.....	44
Rozdział 8 – Dzieci jako projekt spełnienia	50
Rozdział 9 – Kariera jako obietnica sensu.....	56
Rozdział 10 – Ciało jako projekt do poprawy	62
Rozdział 11 – Pieniądze jako skrót do radości	68
Rozdział 12 – Samorozwój jako niekończący się remont.....	74
Rozdział 13 – Pasja jako presja	80
Rozdział 14 – Wdzięczność jako forma kontroli.....	86
Rozdział 15 – Podróże jako dowód życia	91
Rozdział 16 – Terapia jako nowa tożsamość.....	97
Rozdział 17 – Znaczenie jako obsesja	103
Rozdział 18 – Wolność jako produkt premium	108
Rozdział 19 – Autentyczność jako strategia marketingowa ..	113
Rozdział 20 – Stabilność jako nuda	118
Rozdział 21 – Kryzys jako tożsamość	124
Rozdział 22 – Odpoczynek jako projekt do wykonania	129
Rozdział 23 – Młodość jako jedyny właściwy moment.....	134

Rozdział 24 – Społeczna presja bycia „pozytywnym człowiekiem”	139
Rozdział 25 – Lęk przed przegapieniem życia.....	144
Rozdział 26 – Ciągła optymalizacja siebie	150
Rozdział 27 – Sens w pracy nad sobą zamiast w życiu	155
Rozdział 28 – Sukces jako definicja szczęścia	160
Rozdział 29 – Samotność jako porażka systemu.....	165
Rozdział 30 – Media społecznościowe jako lustro zniekształcające	170
Rozdział 31 – Zadowolenie jako brak ambicji.....	175
Rozdział 32 – Ciągłe szukanie siebie	180
Rozdział 33 – Bycie „lepszą wersją siebie” jako wieczny niedosyt	185
Rozdział 34 – Pustka po osiągnięciu	190
Rozdział 35 – Brutalna prawda o szczęściu.....	195

INTRO

Szczęście.

To słowo brzmi jak coś, co powinno pachnieć świeżym praniem i wolnością finansową.

A pachnie marketingiem.

Od dziecka wmawiają ci, że masz być szczęśliwy.

Nie mądry.

Nie spokojny.

Nie przyzwoity.

Szczęśliwy.

W reklamach szczęście ma białe zęby i dobre światło.

W social mediach szczęście ma filtr.

W rozmowach rodzinnych szczęście ma porównanie do kogoś, kto „lepiej sobie radzi”.

- Szczęście to projekt.
- Szczęście to KPI życia.
- Szczęście to status aktualizacji, który musisz publikować.

Jeśli nie jesteś szczęśliwy, coś z tobą nie tak.

Może nie czytasz odpowiednich książek.

Może nie medytujesz.

Może nie wstajesz o 5:00.

Może nie myślisz pozytywnie wystarczająco agresywnie.

A może po prostu jesteś normalny.

Ale normalność się nie sprzedaje.

Sprzedaje się wizja, że zawsze możesz być trochę bardziej.
Bardziej spełniony.
Bardziej wdzięczny.
Bardziej uśmiechnięty.
Bardziej „w procesie”.

- Smutek jest porażką wizerunkową.
- Znużenie jest brakiem ambicji.
- Zmęczenie jest brakiem dyscypliny.

W efekcie nie czujesz tego, co czujesz.
Czujesz to, co powinienesz czuć.

I jeszcze się za to przepraszasz.

Szczęście stało się religią bez Boga, ale z bardzo drogim merchandisingiem.

Ma swoje rytuały.

Ma swoje cytaty.

Ma swoich kaznodziejów.

Ma swoje kursy online.

- „Zastługujesz na więcej.”
- „Wybierz szczęście.”
- „To kwestia nastawienia.”

Wybierz.

Jakby to był kolor skarpetek.

Nikt nie mówi, że życie jest w połowie monotonne.

W jednej czwartej chaotyczne.

W jednej czwartej nudne.

I czasem po prostu jest.

Nie ma fanfar.
Nie ma montażu z dronem.
Nie ma soundtracku.

Jest rachunek.
Jest praca.
Jest zmywarka, która znowu nie domywa.

Ale to się nie klika.

Dlatego szczęście musiało zostać dopakowane.
Opakowane.
Uprzedmiotowane.

Stało się produktem.

- Kup doświadczenie.
- Kup podróż.
- Kup rozwój.
- Kup siebie w lepszej wersji.

A kiedy już kupisz — przez chwilę czujesz coś jak ulgę.

I mylisz ją ze szczęściem.

Ta książka nie nauczy cię, jak być szczęśliwym.
Nie poda ci pięciu kroków.
Nie pokaże porannej rutyny milionerów.

Nie da ci rozwiązania.

Bo brutalna prawda jest prostsza.

Szczęście nie jest celem.
Szczęście jest narracją.

Narracją, którą ktoś musi podtrzymywać, żeby coś sprzedać.

Czasem produkt.

Czasem ideę.

Czasem ciebie.

Jeśli w trakcie czytania poczujesz lekki dyskomfort —
dobrze.

Jeśli złapiesz się na tym, że kiwasz głową, choć wolałbyś nie
— jeszcze lepiej.

Bo być może pierwszy raz nie próbujesz być szczęśliwy.

Tylko próbujesz być uczciwy.

Rozdział 1 – Szczęście jako KPI życia

Kiedys ludzie pytali: „Jak się masz?”
Dziś pytają: „Czy jesteś szczęśliwy?”

Różnica jest subtelna.
Pierwsze pytanie dopuszcza odpowiedź.
Drugie wymaga deklaracji.

Szczęście stało się wskaźnikiem efektywności istnienia.

Masz pracę?
Ale czy daje ci szczęście?

Masz związek?
Ale czy jesteś w nim szczęśliwy?

Masz dzieci?
Ale czy czujesz spełnienie?

- Jeśli nie czujesz ekstazy, coś robisz źle.
- Jeśli masz wątpliwości, to znak, że nie żyjesz w zgodzie ze sobą.
- Jeśli jesteś przeciętnie zadowolony, to prawie jak porażka.

Zadowolenie nie ma dobrego PR-u.

Nie jest sexy.
Nie jest transformacyjne.
Nie ma TEDx.

Dlatego musieliśmy podnieść poprzeczkę.

Już nie chodzi o to, żeby było okej.
Ma być WOW.

Codziennie.

Instagram nauczył nas, że szczęście to stan permanentny.
Uśmiech nie jest momentem.

Uśmiech jest strategią komunikacji.

- Wakacje nie są odpoczynkiem.
- Wakacje są dowodem.
- Związek nie jest relacją.
- Związek jest projektem wizerunkowym.

Nawet samotność musi być „świadomym wyborem”.

Nie możesz po prostu być sam.

Musisz być sam i szczęśliwy.

W pracy jest podobnie.

Kiedyś wystarczyło zarabiać.

Dziś masz się realizować.

Masz kochać to, co robisz.

Masz „żyć pasją”.

Masz „nie przepracować ani jednego dnia”.

- Jeśli jesteś zmęczony, to znaczy, że wybrałeś źle.
- Jeśli masz dość, to znaczy, że nie podążasz za sercem.
- Jeśli myślisz o zmianie, to znaczy, że powinieneś zrobić kurs za 4 997 zł.

Szczęście stało się narzędziem nacisku.

Nie jesteś szczęśliwy?

Zmień pracę.

Zmień partnera.

Zmień miasto.
Zmień siebie.

Zawsze jest coś do zmiany.

Bo jeśli przyznasz, że czasem jest po prostu przeciętnie,
cały system się rozpadnie.

Firmy nie sprzedają produktów.
Sprzedają obietnicę szczęścia.

- Nowy telefon nie poprawi twojego życia.
- Ale przez trzy dni poczujesz się kimś, kto ma kontrolę.
- Nowy samochód nie da ci sensu.
- Ale da ci złudzenie, że jedziesz szybciej niż inni.

I to wystarczy.

Relacje też podlegają audytowi szczęścia.

Nie pytasz: „Czy to stabilne?”
Pytasz: „Czy to mnie uszczęśliwia?”

Jakby druga osoba była aplikacją.

Jeśli przestaje działać — odinstaluj.

Nie uczymy się wytrzymywać.
Uczymy się optymalizować.

- Każde napięcie to sygnał do zmiany.
- Każdy kryzys to dowód niedopasowania.
- Każda nuda to błąd systemu.

A może nuda jest normalna.
Może napięcie jest naturalne.
Może szczęście nie jest stałym stanem, tylko krótkim impulsem.

Ale to się nie sprzedaje.

Sprzedaje się wizję, że możesz być stale na plusie emocjonalnym.

Że możesz mieć wykres wznoszący.

Że możesz być lepszą wersją siebie.

I tak zaczynasz mierzyć swoje życie.

Porównujesz się do innych.

Porównujesz się do wczoraj.

Porównujesz się do wyobrażonej wersji siebie z przyszłości.

- Twój obecny stan jest zawsze niewystarczający.
- Twoje szczęście zawsze może być większe.
- Twoje życie zawsze może być bardziej „Twoje”.

A kiedy czujesz zwykły spokój,
nie wiesz, co z nim zrobić.

Bo nie ma fajerwerków.

Szczęście jako KPI ma jedną wadę.
Nigdy nie jest osiągnięte.

Zawsze jest do poprawy.
Zawsze jest do podniesienia.
Zawsze jest w wersji beta.

I tak żyjesz w permanentnym teście A/B własnego istnienia.