

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nic mnie już nie cieszy

Jak odzyskać zwykłą radość bez kupowania
motocykla i przeprowadzki na Bali



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego **się pośmiać.**

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Kiedy „wszystko jest okej”, ale jakoś nie jest.....	8
Rozdział 2 - Twój mózg też się nudzi Netflixem	16
Rozdział 3 - Zmęczenie potrafi udawać brak sensu	25
Rozdział 4 - Nie wszystko, co wygląda jak radość, nią jest	36
Rozdział 5 - Nie próbuj być zachwycony przez cały czas..	47
Rozdział 6 - Radość przegrywa, kiedy wszystko robisz „na później”	58
Rozdział 7 - Jeśli wszystko jest przewidywalne, mózg przestaje klaskać	70
Rozdział 8 - Samotność potrafi wyglądać jak nuda	80
Rozdział 9 - Radość trzeba czasem zaplanować, zanim pojawi się ochota	92
Rozdział 10 - Odzyskaj ciało, bo sama głowa ma już nadgodziny	103
Rozdział 11 - Przestań czekać, aż życie zrobi się ciekawe samo	115
Rozdział 12 - Przestań próbować poczuć wszystko od razu	128
Rozdział 13 - Nie próbuj naprawiać całego życia jednym weekendem	141
Rozdział 14 - Zrób coś, w czym można być beznadziejnym	154
Rozdział 15 - Co robić, kiedy znowu nic ci się nie chce	168

Rozdział 16 - Nie każda pustka potrzebuje natychmiastowego wypełnienia	179
Rozdział 17 - Nie wracaj automatycznie do starego trybu ..	192
Rozdział 18 - Zwykła radość potrzebuje zwykłego życia ..	205
Rozdział 19 - Nie zepsuj poprawy, próbując ją perfekcyjnie utrzymać.....	220
Rozdział 20 - Nie musisz pokochać życia. Wystarczy, że znowu zaczniesz je lubić.....	232

INTRO

Jest sobota. Teoretycznie wszystko się zgadza. Nie musisz iść do pracy, nikt właśnie nie wysyła ci wiadomości z dopiskiem „PILNE”, lodówka jest pełna, pogoda nawet nie próbuje cię obrazić, a przed tobą kilka godzin wolnego czasu. Jeszcze parę lat temu taki zestaw okoliczności wystarczyłby, żeby człowiek poczuł coś na kształt zadowolenia. Teraz siedzisz na kanapie, patrzysz przed siebie i myślisz: „No dobra. I co ja mam z tym wszystkim zrobić?”. Włączasz serial. Po dziesięciu minutach sprawdzasz telefon. Otwierasz Instagram. Zamykasz Instagram. Otwierasz lodówkę, choć od poprzedniego otwarcia minęło siedem minut i nie ma żadnych przesłanek, że w tym czasie spontanicznie pojawił się tam sernik.

Nie pojawił się.

Próbujesz więc znaleźć coś, co cię „ruszy”. Może wyjazd? Nowy sprzęt? Restauracja? Koncert? Weekend w SPA? Buty? Konsola? Kurs robienia ceramiki, mimo że do wczoraj nie wiedziałeś, czym różni się glina szamotowa od zwykłej i właściwie nadal cię to nie obchodzi? Przeglądasz oferty, zapisujesz kilka rzeczy, może nawet coś kupujesz. Przez chwilę pojawia się lekkie pobudzenie. Nie radość. Raczej poczucie, że coś się wydarzyło. Jak wtedy, gdy kurier pisze, że paczka „została przekazana do doręczenia”. To nie jest jeszcze szczęście, ale przynajmniej mamy fabułę.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy kolejne rzeczy przestają działać coraz szybciej. Dawniej nowy telefon cieszył cię przez miesiąc. Potem przez tydzień. Teraz rozpakowujesz go, konfigurujesz aplikacje, przenosisz zdjęcia i po dwóch godzinach trzymasz w ręce dokładnie ten sam internet co wcześniej, tylko trochę szybciej. Wakacje? Świetnie.

Pierwszego dnia robisz zdjęcie zachodu słońca. Drugiego dnia trochę odpoczywasz. Trzeciego zaczynasz sprawdzać maile. Czwartego zastanawiasz się, czy może jednak trzeba byłoby coś zmienić w życiu. Piątego wracasz z plaży i oglądasz w telefonie filmiki ludzi, którzy są na innych plażach.

Ludzkość osiągnęła ciekawy etap rozwoju: można siedzieć pod palmą i mieć FOMO z powodu cudzej palmy.

Kiedy nic specjalnie nie cieszy, łatwo dojść do wniosku, że potrzebujesz czegoś większego. Mocniejszego. Bardziej spektakularnego. Skoro spacer już nie działa, może trekking w Himalajach. Skoro kolacja nie działa, może restauracja z gwiazdką Michelin. Skoro codzienność nie działa, może trzeba kupić motocykl, rzucić pracę, zapuścić brodę i zacząć przedstawiać się jako „człowiek, który wreszcie wybrał siebie”. A jeśli jesteś wystarczająco długo w internecie, wcześniej czy później ktoś zasugeruje Bali. Bali ma niezwykłą właściwość. Według internetu rozwiązuje wypalenie, brak sensu, problemy w związku, niechęć do poniedziałków i prawdopodobnie źle ustawiony router.

Tylko że zwykle nie chodzi o Bali.

I nie chodzi też o to, że jesteś niewdzięczny, zepsuty albo „nie potrafisz doceniać życia”. To bardzo wygodne wyjaśnienie, szczególnie dla ludzi, którzy właśnie mówią ci, że powinieneś cieszyć się bardziej, ponieważ „inni mają gorzej”. Owszem, inni mają gorzej. Ktoś ma również lepiej. Ta informacja zaskakująco rzadko reguluje działanie układu nerwowego. Gdyby działała, wystarczyłoby raz dziennie przeczytać statystyki światowego ubóstwa i natychmiast odzyskać entuzjazm do wtorkowego obiadu.

Radość nie jest nagrodą przyznawaną za poprawnie przeprowadzony audyt własnych przywilejów.

Czasem problem polega na tym, że przez długi czas funkcjonujesz głównie w trybie zadaniowym. Praca, obowiązki, zakupy, wiadomości, rachunki, dzieci, rodzice, terminy, korki, powiadomienia, kolejne rzeczy „do ogarnięcia”. Nawet odpoczynek zaczyna mieć wskaźniki efektywności. Weekend powinien być „dobrze wykorzystany”. Urlop ma być „niezapomniany”. Hobby powinno rozwijać. Spacer najlepiej liczyć aplikacją, bo jeśli nie znamy liczby kroków, istnieje ryzyko, że spacer w ogóle się nie wydarzył. Przyjemność zostaje wciągnięta do działu zarządzania projektami i po kilku miesiącach sama składa wypowiedzenie.

Do tego dochodzi jeszcze przyzwyczajenie do intensywnej stymulacji. Telefon potrafi w kilka minut dostarczyć ci śmieszny film, wiadomość, awanturę, reklamę wakacji, zdjęcie znajomego, katastrofę polityczną, promocję na ekspres do kawy i człowieka, który twierdzi, że budzi się codziennie o 4:17, ponieważ sukces nie śpi. Na tym tle spokojna kawa przy oknie ma słaby dział marketingu. Nie miga. Nie wysyła powiadomień. Nie ma przycisku „zobacz więcej”. Po prostu smakuje jak kawa.

I właśnie tu zaczyna się ważna część tej książki.

Odzyskiwanie zwykłej radości bardzo często nie polega na dodawaniu kolejnych atrakcji. Polega na odzyskaniu zdolności zauważania tego, co już jest. Nie w wersji „cieszyć się każdym promieniem słońca, piękna duszo”, bo jeśli ktoś wypowie do ciebie takie zdanie w poniedziałek o 7:12, masz pełne prawo ograniczyć kontakt. Chodzi o coś znacznie bardziej praktycznego: sprawdzenie, co stępiło twoją zdolność odczuwania przyjemności, które nawyki ją zagłuszają, dlaczego ciągle potrzebujesz mocniejszego bodźca i jak stopniowo wrócić do życia, w którym dobra kawa

jest naprawdę dobra, spotkanie z kimś daje coś więcej niż kolejne zdjęcie do galerii, a wolne popołudnie nie wymaga natychmiastowego stworzenia planu transformacji osobistej.

Nie będziemy tutaj budować „najlepszej wersji siebie”.

Obecna wersja ma wystarczająco dużo roboty.

Będziemy za to przyglądać się temu, jak działa przyzwyczajenie, dlaczego oczekiwanie na wielkie emocje potrafi zniszczyć małe przyjemności, jak przewlekłe przeciążenie odbiera smak rzeczom, które kiedyś były dobre, oraz dlaczego kupowanie kolejnych doświadczeń czasami przypomina dolewanie perfum do pokoju, w którym należałoby po prostu otworzyć okno. Pojawia się bardzo małe działania, bo właśnie małe działania mają tu przewagę. Jeśli człowiekowi nic się nie chce, plan wymagający dwóch godzin medytacji, prowadzenia pięciu dzienników i porannej kąpieli w lodzie ma mniej więcej taką samą wartość użytkową jak instrukcja budowy helikoptera.

Zacniemy od rzeczy wykonalnych.

Jednocześnie jest jedna ważna granica. Jeśli brak radości utrzymuje się długo, obejmuje niemal wszystkie obszary życia albo towarzyszą mu wyraźne problemy ze snem, apetytem, energią, koncentracją, poczuciem własnej wartości czy codziennym funkcjonowaniem, warto potraktować to poważnie i porozmawiać z lekarzem lub specjalistą zdrowia psychicznego. Brak odczuwania przyjemności może czasem występować przy problemach wymagających profesjonalnego wsparcia. Ta książka nie będzie próbowała diagnozować cię między żartem o lodówce a rozdziałem o telefonie.

Poradnik ma pomagać. Nie przebierać się za psychiatrę.

Jeżeli natomiast masz poczucie, że gdzieś po drodze życie zrobiło się szare, wszystko stało się „w porządku”, ale prawie nic nie jest już naprawdę fajne, jesteś w dobrym miejscu. Nie będziemy próbować zmienić całego twojego życia w festiwal zachwyty. To byłoby męczące. Człowiek nie musi codziennie budzić się z wdzięcznością za cud istnienia. Czasem wystarczy obudzić się i nie mieć od razu ochoty zamknąć dnia.

Celem jest coś znacznie bardziej zwyczajnego.

Żeby znowu smakowało jedzenie. Żeby muzyka czasem naprawdę weszła. Żeby spacer nie był tylko przemieszczaniem ciała między budynkami. Żeby spotkanie z kimś było przyjemne bez konieczności robienia z niego „wyjątkowego doświadczenia”. Żeby sobota mogła być po prostu sobotą, a nie testem z tego, czy właściwie korzystasz z życia.

I żebyś nie musiał kupować motocykla.

Chociaż oczywiście, jeśli naprawdę chcesz motocykl, to jest osobna sprawa.

Rozdział 1 - Kiedy „wszystko jest okej”, ale jakoś nie jest

Wyobraź sobie, że ktoś pyta: „Co u ciebie?”. Odpowiadasz: „W sumie dobrze”. I technicznie rzecz biorąc, nie kłamiesz. Masz gdzie mieszkać. Lodówka nie świeci wyłącznie żarówką. Praca może nie jest spełnieniem dziecięcych marzeń, ale pensja wpływa. Nikt właśnie nie podpala ci samochodu. Rodzina funkcjonuje mniej więcej w granicach swoich możliwości. Zdrowie jakoś się trzyma. Katastrofy brak.

A mimo to nic specjalnie nie cieszy.

Nie chodzi nawet o to, że jest źle. Gdyby było naprawdę źle, przynajmniej wiadomo byłoby, z czym walczysz. Problem jest bardziej podstępny: życie jest „w porządku”, tylko ten porządek przypomina poczekalnię u dentysty. Czysto, jasno, można usiąść, ale trudno nazwać to miejscem, do którego człowiek marzy, żeby wracać.

To właśnie ten stan bywa najbardziej dezorientujący. Jeśli obiektywnie nie dzieje się nic strasznego, zaczynasz podejrzewać siebie. Może jesteś niewdzięczny? Może masz za dobrze? Może za dużo oczekujesz? Może trzeba „doceniać małe rzeczy”? I wtedy ktoś z internetu, oparty o parapet w Inianej koszuli, mówi ci, że szczęście jest wyborem.

Oczywiście.

Podobnie jak numer buta i pogoda w listopadzie.

Brak radości rzadko pojawia się w jednej spektakularnej chwili. Częściej wślizguje się bocznymi drzwiami. Najpierw przestajesz czekać na weekend. Potem muzyka, która kiedyś

poprawiała humor, staje się tłem. Spotkania zaczynają przypominać kolejne punkty w kalendarzu. Jedzenie jest okej. Film jest okej. Wyjazd jest okej. Wszystko jest okej.

„Okej” zaczyna powoli pożerać całe życie.

To nie znaczy automatycznie, że masz jakiś konkretny problem psychiczny. Może chodzić o przewlekłe zmęczenie, monotonię, stres, przeciążenie, nadmiar bodźców, brak odpoczynku, życie podporządkowane obowiązkom albo zwyczajne przyzwyczajenie do tego, co kiedyś dawało frajdę. Czasem kilka takich rzeczy nakłada się na siebie tak skutecznie, że człowiek zaczyna funkcjonować jak bardzo sprawny robot z opcją płatności zbliżeniowej.

Robisz, co trzeba.

Tylko nie bardzo czujesz, po co.

Radość nie musi wyglądać jak reklama napoju energetycznego

Pierwszy błąd polega na tym, że mamy często kompletnie zepsuty obraz tego, czym w ogóle jest radość. Wyobrażamy ją sobie jako stan dużego pobudzenia: ekscytację, śmiech, energię, spontaniczne tańczenie w kuchni i ochotę wysłania znajomym wiadomości: „ŻYCIE JEST PIĘKNE”.

Tymczasem spora część codziennej radości jest dużo cichsza.

To może być moment, kiedy siadasz z kawą i przez pięć minut naprawdę niczego nie musisz. Może być dobre jedzenie. Ciepły prysznic po trudnym dniu. Ulubiona piosenka w samochodzie. Rozmowa, przy której zapominasz spojrzeć na telefon. Poczucie ulgi, że coś się udało. Pierwszy chłodny wieczór po upalnym tygodniu. Czysta pościel.

Czysta pościel jest niedocenioną instytucją społeczną.

Jeśli przez radość rozumiesz tylko fajerwerki emocjonalne, prawdopodobnie zaczniesz uważać większość normalnego życia za wadliwą. A większość życia jest normalna. To ważna wiadomość, choć marketingowo dość fatalna. Nie będziesz codziennie jechać cabrio wzdłuż wybrzeża Portugalii o zachodzie słońca. Czasami będziesz po prostu wyrzucać szkło i zastanawiać się, dlaczego człowiek produkuje tyle słoików.

Problem pojawia się wtedy, gdy nawet małych rzeczy prawie nie rejestrujesz.

Nie smakuje ci kawa, bo pijesz ją podczas odpisywania na wiadomości. Nie zauważasz spaceru, bo słuchasz podcastu na przyspieszeniu 1,8. Nie czujesz przyjemności z rozmowy, bo równocześnie przeglądasz powiadomienia. Nie odpoczywasz, bo podczas odpoczynku planujesz kolejny tydzień.

Teoretycznie robisz coś przyjemnego.

Praktycznie twój mózg siedzi na innym spotkaniu.

Zrób prosty test

Przez jeden zwykły dzień nie pytaj siebie: „Czy jestem szczęśliwy?”. To pytanie jest zbyt wielkie i bardzo szybko prowadzi do filozoficznego bałaganu. Po trzech minutach możesz skończyć na pytaniu, czy twoje życie ma sens, czy dobrze wybrałeś zawód i czy jednak powinieneś być studiować architekturę.

Zamiast tego zauważ trzy rzeczy:

- kiedy było ci choć odrobinę przyjemnie, - kiedy było ci obojętnie, - kiedy czułeś napięcie albo znużenie.