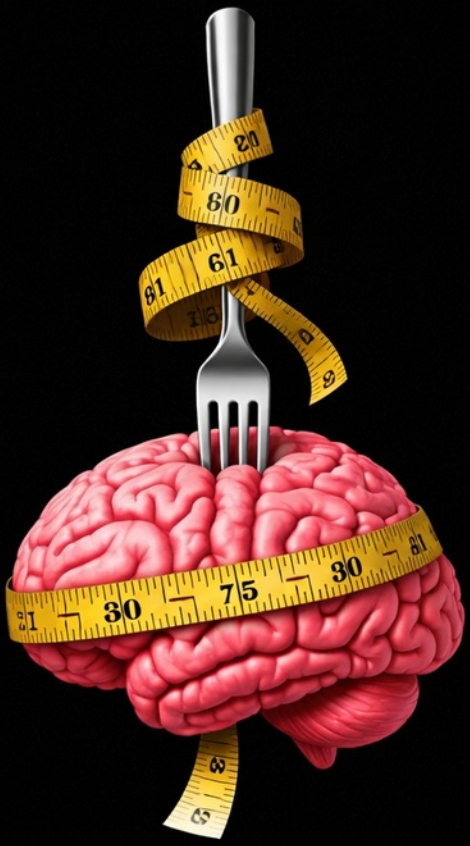
Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

Brutalna prawda o dietach

Dlaczego nigdy nie chodziło o jedzenie



SPIS TREŚCI

INTRO.....4

Rozdział 1 - Moment, w którym zaczynasz od poniedziałku 10

Rozdział 2 - Dzień, w którym „zasłużyłeś" 22

Rozdział 3 - Dzień, w którym „tym razem robisz to dobrze" 31

Rozdział 4 - Moment, w którym „już i tak wszystko poszło"40

Rozdział 5 - Dzień, w którym „jutro wszystko naprawisz" ...47

Rozdział 6 - Moment, w którym liczby zaczynają znaczyć więcej niż ty 52

Rozdział 7 - Dzień, w którym zaczynasz porównywać się z kimś, kto nie istnieje.....56

Rozdział 8 - Moment, w którym jedzenie przestaje być jedzeniem..... 61

Rozdział 9 - Dzień, w którym zaczynasz negocjować ze sobą 65

Rozdział 10 - Moment, w którym zaczynasz się „pilnować" 69

Rozdział 11 - Dzień, w którym zaczynasz się nagradzać za coś, co jeszcze się nie wydarzyło 73

Rozdział 12 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że to „ostatni raz" 77

Rozdział 13 - Dzień, w którym zaczynasz liczyć coś, czego wcześniej nie było 81

Rozdział 14 - Moment, w którym zaczynasz odkładać życie „na potem" 85

Rozdział 15 - Dzień, w którym zaczynasz traktować jedzenie jak test charakteru 89

Rozdział 16 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że „jak już zacząłeś, to wszystko stracone” 93

Rozdział 17 - Dzień, w którym zaczynasz wierzyć, że wszystko zależy od jednego dnia 97

Rozdział 18 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że kontrola rozwiąże wszystko 101

Rozdział 19 - Dzień, w którym zaczynasz wierzyć, że problemem jesteś ty 105

Rozdział 20 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że jak będziesz „idealny”, to wszystko się ułoży 109

Rozdział 21 - Dzień, w którym zaczynasz wierzyć, że „od jutra będzie inaczej” 113

Rozdział 22 - Moment, w którym zaczynasz jeść „za karę” 117

Rozdział 23 - Dzień, w którym zaczynasz ukrywać to, co robisz 120

Rozdział 24 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że już „powinieneś ogarniać” 124

Rozdział 25 - Dzień, w którym zaczynasz traktować swoje ciało jak projekt 128

Rozdział 26 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że wszystko musi mieć sens 131

Rozdział 27 - Dzień, w którym zaczynasz wierzyć, że to już zawsze tak będzie 135

Rozdział 28 - Moment, w którym jedzenie przestaje być przyjemnością, a zaczyna być obowiązkiem 139

Rozdział 29 - Dzień, w którym zaczynasz negocjować ze sobą jak z kimś obcym 143

Rozdział 30 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że „to się opłaca” 147

Rozdział 31 - Dzień, w którym zaczynasz się bać normalnego jedzenia 151

Rozdział 32 - Moment, w którym przestajesz ufać własnym sygnałom 154

Rozdział 33 - Dzień, w którym jedzenie zaczyna organizować twoje życie 157

Rozdział 34 - Moment, w którym zaczynasz wierzyć, że problemem jesteś ty 160

Rozdział 35 - Dzień, w którym wszystko zaczyna wyglądać „normalnie” 163

INTRO

Zaczyna się niewinnie, prawie niezauważalnie, jakby ktoś tylko przesunął krzesło o kilka centymetrów, ale nie zmienił układu całego pokoju, a jednak wszystko nagle wydaje się inne. Stoisz w kuchni, patrzysz na lodówkę i wiesz, że za chwilę wydarzy się coś, co już wydarzało się dziesiątki razy, tylko tym razem ma być inaczej. Tym razem to nie jest impuls, nie jest chwilowa motywacja, tylko decyzja, która ma coś naprawić, coś odzyskać, coś przywrócić do stanu sprzed momentu, którego nie potrafisz dokładnie wskazać. To nie jest głód. To nie jest nawet kwestia jedzenia. To jest próba odzyskania kontroli nad czymś, co wymknęło się dużo wcześniej, tylko że dieta jest jedynym miejscem, w którym wciąż można udawać, że ma się wpływ.

W tej chwili nie chodzi jeszcze o kalorie, makroskładniki ani plan żywieniowy, tylko o napięcie, które znalazło ujście w decyzji. Bo dieta nigdy nie zaczyna się od jedzenia, tylko od uczucia, że coś jest nie tak, choć trudno powiedzieć co dokładnie. To uczucie nie ma konkretnej nazwy, ale ma bardzo konkretny kierunek działania, który prowadzi zawsze w to samo miejsce, nawet jeśli opakowany jest w inne słowa, inne aplikacje i inne obietnice. Problem polega na tym, że im bardziej wydaje się racjonalny, tym mniej ma wspólnego z rzeczywistością, którą próbuje zmienić. I właśnie dlatego działa.

Pierwszy dzień diety ma w sobie coś z rytuału oczyszczenia, który nie ma nic wspólnego z jedzeniem, ale bardzo dużo z tożsamością, którą próbujesz na nowo zbudować. Wyrzucasz rzeczy z lodówki, planujesz zakupy, zapisujesz się na coś, co ma wyglądać jak system, a tak naprawdę jest tylko kolejną wersją tej samej historii. Każdy ruch jest przemyślany, każdy

wybór wydaje się świadomy, a jednak wszystko dzieje się według scenariusza, który powtarza się z niepokojącą dokładnością. To nie jest spontaniczne działanie, tylko dobrze wytrenowany schemat, który uruchamia się zawsze wtedy, gdy rzeczywistość przestaje pasować do obrazu, jaki masz o sobie.

Najbardziej ironiczne jest to, że dieta bardzo często pojawia się nie wtedy, gdy ciało tego potrzebuje, tylko wtedy, gdy psychika nie wytrzymuje napięcia między tym, kim jesteś, a tym, kim miałeś być. To napięcie nie znika, tylko zmienia formę, a dieta jest jedną z najbardziej eleganckich form jego maskowania, bo wygląda jak działanie, a nie jak ucieczka. Właśnie dlatego jest tak trudna do podważenia, bo każdy, kto próbuje ją zakwestionować, automatycznie zostaje wrzucony do kategorii ludzi, którzy nie rozumieją troski o siebie. Problem polega na tym, że troska jest tu tylko pretekstem.

Dieta obiecuje prostą relację przyczynowo-skutkową, która w rzeczywistości nie istnieje, ale jest wystarczająco przekonująca, żeby działać przez jakiś czas. Jeśli zrobisz A, wydarzy się B, a jeśli wydarzy się B, to wreszcie poczujesz to, czego teraz nie czujesz, choć powinieneś. Ta obietnica jest tak silna, że potrafi przysłonić wszystkie wcześniejsze doświadczenia, które mówiły dokładnie coś przeciwnego. To nie jest brak pamięci, tylko selektywne jej używanie, które pozwala utrzymać iluzję, że tym razem będzie inaczej, bo tym razem wszystko jest bardziej świadome, bardziej przemyślane, bardziej dojrzałe.

W tym miejscu zaczyna się mechanizm, który będzie powracał przez całą książkę, tylko w różnych konfiguracjach i z różnymi konsekwencjami. To mechanizm, który nie polega na tym, że robisz coś złego, tylko na tym, że robisz coś, co wydaje się

dobre, ale działa z zupełnie innego powodu, niż myślisz. To nie jest błąd logiczny, tylko błąd interpretacji własnych motywacji, który jest tak subtelny, że trudno go zauważyć bez zatrzymania się na dłużej. A zatrzymanie jest ostatnią rzeczą, na jaką pozwala dieta, bo jej siłą jest ruch, nie refleksja.

Każda dieta potrzebuje historii, którą można opowiedzieć sobie i innym, żeby nadać jej sens, który wykracza poza jedzenie. Ta historia musi być spójna, musi mieć początek, rozwinięcie i obietnicę zakończenia, które wszystko uporządkuje. Problem polega na tym, że zakończenie nigdy nie przychodzi w formie, w jakiej zostało obiecane, ale to nie unieważnia historii, tylko zmusza do jej aktualizacji. I tak powstaje kolejna wersja tej samej narracji, która różni się szczegółami, ale nie zmienia struktury.

Najtrudniejsze w tym wszystkim nie jest to, że dieta nie działa w sposób, w jaki obiecuje, tylko to, że działa wystarczająco dobrze, żeby podtrzymać wiarę w jej sens. Pierwsze efekty, pierwsze zmiany, pierwsze sygnały kontroli nad czymś, co wcześniej było nieuchwytne, tworzą wrażenie, że wreszcie udało się znaleźć rozwiązanie. To wrażenie jest tak silne, że potrafi zneutralizować wszystkie wcześniejsze doświadczenia, które mówiły coś zupełnie innego. Nie dlatego, że były mniej prawdziwe, tylko dlatego, że były mniej aktualne.

W tym miejscu pojawia się coś, co rzadko jest nazywane, ale bardzo często jest odczuwane jako cichy dyskomfort, który trudno jednoznacznie zlokalizować. To moment, w którym zaczynasz zauważać, że dieta nie jest tylko narzędziem, ale zaczyna przejmować kontrolę nad przestrzeniami, które wcześniej były neutralne. Jedzenie przestaje być jedzeniem, a zaczyna być decyzją, która ma konsekwencje wykraczające

poza talerz. Każdy wybór staje się komunikatem, który wysyłasz do siebie, a nie tylko do ciała.

To przesunięcie jest tak subtelne, że łatwo je zignorować, zwłaszcza jeśli wszystko wciąż działa zgodnie z planem, który został wcześniej ustalony. Problem polega na tym, że plan nie uwzględnia momentu, w którym zaczyna działać przeciwko temu, co miał wspierać. To nie jest nagłe załamanie, tylko powolne przesuwanie granic, które prowadzi do miejsca, w którym nie wiadomo już, czy dieta jest środkiem, czy celem. I to właśnie w tym miejscu zaczyna się prawdziwy koszt.

Koszt diety nie jest mierzony tylko w kilogramach, które wracają lub nie wracają, tylko w relacji, jaką budujesz z własnym ciałem i własnymi decyzjami. Każda próba kontroli wzmacnia przekonanie, że bez niej nie jesteś w stanie funkcjonować w sposób, który uznasz za akceptowalny. To przekonanie nie pojawia się od razu, tylko buduje się stopniowo, poprzez małe decyzje, które wydają się niewinne, ale razem tworzą system zależności, z którego trudno się wycofać bez poczucia straty.

Relacyjny koszt diety jest jeszcze trudniejszy do uchwycenia, bo nie objawia się wprost, tylko w drobnych zmianach w sposobie, w jaki funkcjonujesz z innymi ludźmi. Spotkania zaczynają być filtrowane przez pryzmat jedzenia, rozmowy zaczynają krążyć wokół tematów, które wcześniej były tylko tłem, a spontaniczność ustępuje miejsca kalkulacji. To nie jest dramatyczna zmiana, tylko powolne dostosowanie, które wydaje się racjonalne, dopóki nie zaczyna ograniczać rzeczy, które wcześniej były naturalne.

Najgłębszy koszt jest jednak tożsamościowy, bo dieta nie tylko zmienia sposób, w jaki jesz, ale zaczyna wpływać na sposób, w jaki myślisz o sobie. Zaczynasz postrzegać siebie

przez pryzmat kontroli, dyscypliny, sukcesu lub porażki, które są definiowane przez coś, co miało być tylko narzędziem. To przesunięcie jest tak silne, że trudno je odwrócić, bo każdy kolejny krok jest interpretowany w kontekście tej nowej definicji siebie.

W tej książce nie chodzi o to, żeby powiedzieć, że diety są złe albo że nie mają sensu, bo to byłoby zbyt proste i zbyt powierzchowne. Chodzi o to, żeby zobaczyć mechanizmy, które sprawiają, że coś, co wygląda jak racjonalne działanie, staje się elementem systemu, który działa niezależnie od tego, czy przynosi efekty, czy nie. To nie jest opowieść o jedzeniu, tylko o sposobie, w jaki próbujesz poradzić sobie z czymś, co nie ma nic wspólnego z jedzeniem, ale bardzo dużo z tym, kim jesteś i jak chcesz być postrzegany.

Każdy rozdział będzie rozbierał jeden z tych mechanizmów na części pierwsze, pokazując go w konkretnych sytuacjach, które mogą wydawać się znajome do tego stopnia, że aż niewygodne. To nie będą ogólne obserwacje, tylko sceny, które mają swoją dynamikę, swoje napięcia i swoje konsekwencje, które nie zawsze są widoczne od razu. Chodzi o to, żeby zobaczyć nie tylko, co się dzieje, ale dlaczego dzieje się właśnie tak, a nie inaczej, nawet jeśli efekt końcowy jest daleki od tego, co było zamierzone.

Nie będzie tu rozwiązań, bo rozwiązania zakładają, że problem jest prosty, a w tym przypadku prostota jest tylko iluzją, która pozwala utrzymać cały mechanizm w ruchu. Zamiast tego będzie próba zrozumienia, która nie daje ulgi, ale daje coś innego, co może być trudniejsze do przyjęcia, ale jednocześnie bardziej prawdziwe. To zrozumienie nie zatrzymuje procesu, ale pozwala zobaczyć go w całości, a to już zmienia sposób, w jaki w nim uczestniczysz.

To, co może być najbardziej niewygodne, to momenty, w których rozpoznasz siebie w sytuacjach, które do tej pory wydawały się odległe albo dotyczące innych ludzi. To rozpoznanie nie będzie spektakularne, tylko ciche, ale właśnie dlatego będzie trudne do zignorowania. Nie będzie też jednoznaczne, bo każdy mechanizm działa trochę inaczej w zależności od kontekstu, ale jego struktura pozostaje zaskakująco stała.

Dieta nie jest wyjątkiem ani błędem w systemie, tylko jego naturalnym przedłużeniem, które działa dokładnie tak, jak powinno, nawet jeśli efekt końcowy jest inny, niż oczekiwany. To, że coś nie działa tak, jak obiecuje, nie oznacza, że nie działa w ogóle, tylko że działa w sposób, który nie został uwzględniony w pierwotnej narracji. I właśnie to będzie przedmiotem tej książki.

Na końcu nie będzie podsumowania, które wszystko porządkuje, ani wniosków, które można zastosować w praktyce, bo to nie jest książka, która ma coś naprawić. To jest książka, która ma coś pokazać, nawet jeśli to, co pokazuje, nie jest wygodne ani łatwe do przyjęcia. To nie jest też opowieść o zmianie, tylko o mechanizmach, które sprawiają, że zmiana wygląda na możliwą, nawet jeśli w praktyce jest tylko kolejną wersją tego samego.

I właśnie dlatego wszystko zaczyna się od tej jednej chwili w kuchni, która wydaje się tak zwyczajna, że aż nieistotna, a jednak zawiera w sobie cały schemat, który będzie się powtarzał w różnych formach i różnych kontekstach. Ta chwila nie jest początkiem, tylko kolejnym punktem w cyklu, który nie ma wyraźnego początku ani końca, tylko ciągłość, która sprawia, że każda decyzja wydaje się nowa, nawet jeśli jest dokładnie taka sama jak poprzednie.

Rozdział 1 - Moment, w którym zaczynasz od poniedziałku

Budzik dzwoni wcześniej niż zwykle, choć nic zewnętrznego nie wymaga tej zmiany, a jednak czujesz, że to konieczne, bo dzisiejszy dzień musi się różnić od poprzednich w sposób, który da się zauważyć już od pierwszych minut. Wstajesz szybciej, poruszasz się trochę ciszej, jakbyś nie chciał zakłócić czegoś, co jeszcze się nie wydarzyło, ale już zostało uznane za ważne. To nie jest zwykły poranek, tylko początek czegoś, co ma nadać kierunek kolejnym dniom, choć ten kierunek istnieje głównie w wyobrażeniu. I właśnie dlatego działa, bo wyobrażenie jest czystsze niż rzeczywistość, którą ma zastąpić.

Kawa smakuje inaczej, choć jest taka sama, a śniadanie nie jest wyborem, tylko decyzją, która ma znaczenie wykraczające poza talerz, bo każdy składnik niesie ze sobą deklarację, kim jesteś od dzisiaj. Nie chodzi o to, że naprawdę zmieniłeś swoje nawyki, tylko że na chwilę uwierzyłeś, że możesz to zrobić w sposób natychmiastowy, bez przejścia, bez tarcia, bez kosztu, który pojawi się później. To nie jest transformacja, tylko moment zawieszenia, w którym wszystko wygląda prościej, niż jest w rzeczywistości. Problem polega na tym, że ten moment jest zbyt krótki, żeby cokolwiek zmienić, ale wystarczająco długi, żeby coś obiecać.

Mechanizm, który uruchamia się w tym momencie, nie dotyczy jedzenia, tylko czasu, a dokładniej jego symbolicznego podziału na to, co było i to, co ma być, jakby granica między nimi była realna, a nie umowna. Poniedziałek staje się czymś więcej niż dniem tygodnia, bo zaczyna pełnić funkcję resetu, który pozwala odciąć się od wszystkiego, co