Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

# BRUTALNA PRAWDA O KFC

## JEDZENIE, KTÓRE DZIAŁA SZYBCIEJ NIŻ MYŚLENIE



# SPIS TREŚCI

INTRO.....3
Rozdział 1 - Numer zamiast decyzji .....9
Rozdział 2 - Cisza po pierwszym kęsie ..... 14
Rozdział 3 - Smak, który nie istnieje..... 19
Rozdział 4 - Sygnał sytości, który przychodzi za późno.....23
Rozdział 5 - Komfort, który nie ma ceny w momencie zakupu .....27
Rozdział 6 - Miejsce, które niczego nie pamięta ..... 31
Rozdział 7 - Szybkość, która udaje wolność .....35
Rozdział 8 - Powtarzalność, która uspokaja bardziej niż prawda.....39
Rozdział 9 - Decyzja, która zapada zanim ją podejmiesz.... 43
Rozdział 10 - Głód, który nie ma związku z jedzeniem..... 48
Rozdział 11 - Wstyd, który pojawia się dopiero po wyjściu...52
Rozdział 12 - Porcja, która decyduje za ciebie .....56
Rozdział 13 - Hałas, który zagłusza sygnał..... 60
Rozdział 14 - Wybór, który wygląda jak przyjemność ..... 64
Rozdział 15 - Opakowanie, które kończy myślenie..... 68
Rozdział 16 - Kolejka, która uczy cierpliwości bez refleksji .72
Rozdział 17 - Zapach, który podejmuje decyzję za ciebie ....76
Rozdział 18 - Promocja, która zmienia znaczenie..... 80
Rozdział 19 - Sytość, która nie daje spokoju ..... 84
Rozdział 20 - Ślad, którego nie ma.....88

Rozdział 21 - Nuda, która nie daje sygnału ostrzegawczego ..... 92
Rozdział 22 - Automatyzm, który przejmuje więcej niż jedzenie ..... 96
Rozdział 23 - Kolejny raz, który nie wygląda jak powtórka 100
Rozdział 24 - Decyzja, która nie ma konsekwencji tu i teraz ..... 104
Rozdział 25 - Szybkość, która zabiera sens ..... 108
Rozdział 26 - Komfort, który nie ma ceny emocjonalnej ..... 112
Rozdział 27 - Decyzja zbiorowa, która wygląda jak twoja... 116
Rozdział 28 - Moment, w którym wszystko się zgadza i nic nie pasuje ..... 120
Rozdział 29 - Zmęczenie, które nie wynika z wysiłku ..... 124
Rozdział 30 - Powód, który zawsze znajdziesz po fakcie.. 128
Rozdział 31 - Granica, której nie zauważasz, kiedy ją przekraczasz ..... 132
Rozdział 32 - Przyzwyczajenie, które zastępuje wybór ..... 136
Rozdział 33 - Zgoda, która nie była wypowiedziana ..... 140
Rozdział 34 - Moment, w którym widzisz za dużo i za późno ..... 144
Rozdział 35 - Mechanizm, który nie potrzebuje twojej uwagi ..... 148

# INTRO

Drzwi otwierają się szybciej, niż powinny, jakby miejsce samo nie mogło się doczekać kolejnego klienta, który na chwilę przestanie myśleć o sobie i zacznie myśleć o panierce, o chrupkości, o czymś, co ma zastąpić głód, którego nikt tutaj nie nazywa po imieniu. Wchodzisz do KFC i pierwsze, co czujesz, to nie zapach jedzenia, tylko znajome rozluźnienie, które przychodzi z decyzją, że dziś nie będziesz się starał bardziej, nie będziesz walczył, nie będziesz poprawiał swojego życia, tylko zamienisz to wszystko na zestaw numer trzy i chwilową ciszę w głowie. To nie jest przypadek ani efekt marketingu w banalnym sensie, tylko precyzyjnie zaprojektowany moment przejścia z odpowiedzialności w komfort, który działa szybciej niż jakakolwiek refleksja. Problem polega na tym, że im częściej wchodzisz w tę przestrzeń, tym mniej zauważasz, że to nie jest wybór jedzenia, tylko wybór stanu psychicznego, w którym przestajesz być wymagający wobec siebie.

Stoisz w kolejce i patrzysz na ekran, który nie pokazuje jedzenia, tylko decyzje, które masz podjąć za pomocą uproszczonego języka obrazów i numerów, tak żebyś nie musiał się zastanawiać, tylko reagował, jak ktoś, kto już się zmęczył myśleniem zanim jeszcze zamówił. To nie jest wygoda, to jest redukcja oporu, która sprawia, że przestajesz analizować, czy tego naprawdę chcesz, bo wszystko zostało sprowadzone do poziomu, na którym wybór nie wymaga wysiłku, tylko impulsu. Mechanizm jest prosty i brutalny - im mniej energii wkładasz w decyzję, tym bardziej jesteś podatny na jej powtarzanie, bo nie zostawia ona śladu zmęczenia, tylko ślad przyjemności. Konsekwencja jest taka, że zaczynasz traktować takie decyzje jako neutralne, podczas gdy one

systematycznie przesuwają granicę tego, co uznajesz za normalne.

Siadasz przy stoliku, który wygląda tak samo jak setki innych stolików w setkach innych miejsc, i przez chwilę masz wrażenie, że jesteś w przestrzeni, która nie ma historii, nie ma kontekstu, nie ma ciężaru, bo wszystko zostało zaprojektowane tak, żebyś nie musiał niczego interpretować. To nie jest przypadek estetyczny, tylko eliminacja bodźców, które mogłyby uruchomić refleksję, bo refleksja jest wrogiem konsumpcji, a to miejsce istnieje po to, żebyś nie miał czasu ani ochoty jej uruchomić. Mechanizm polega na tym, że im mniej rzeczy wymaga od ciebie interpretacji, tym bardziej skupiasz się na tym, co jest podane bezpośrednio, czyli na jedzeniu i na chwilowej przyjemności. Cena tego jest niewidoczna w momencie, w którym jesz, ale ujawnia się później, kiedy orientujesz się, że coraz trudniej jest ci wytrzymać w przestrzeni, która nie jest tak uproszczona.

Pierwszy kęs nie jest o smaku, tylko o potwierdzeniu, że zrobiłeś coś, co miało cię uspokoić, i to działa, bo przez chwilę wszystko się zgadza, wszystko jest na miejscu, wszystko jest takie, jakie powinno być. To nie jest satysfakcja, tylko krótkotrwałe wyciszenie napięcia, które było w tobie zanim wszedłeś, i które nie znika, tylko zostaje przykryte czymś, co wygląda jak rozwiązanie. Mechanizm polega na tym, że organizm uczy się, że napięcie można rozładować w ten sposób, więc następnym razem nie szuka innych opcji, tylko wraca do tej samej ścieżki. Problem polega na tym, że im częściej to robisz, tym mniej masz dostępu do innych sposobów radzenia sobie, bo ten jest najszybszy i najmniej wymagający.

Obserwujesz ludzi wokół i widzisz, że każdy jest w swoim własnym procesie unikania, ale nikt nie nazywa tego w ten sposób, bo łatwiej jest udawać, że to tylko jedzenie, tylko chwila, tylko przerwa. To nie jest wspólnota, tylko równoległe ucieczki, które wyglądają podobnie, ale nie mają ze sobą nic wspólnego poza tym, że każdy próbuje na chwilę przestać czuć to, co czuł wcześniej. Mechanizm polega na tym, że kiedy coś jest masowe, przestaje być podejrzane, więc nie zadajesz pytań, tylko wpisujesz się w schemat, który już został zaakceptowany przez innych. Konsekwencja jest taka, że tracisz zdolność zauważania, kiedy coś jest dla ciebie szkodliwe, bo to, że robią to inni, działa jak usprawiedliwienie.

Najciekawsze dzieje się po wyjściu, kiedy napięcie zaczyna wracać, ale ty nie łączysz tego z tym, co się wydarzyło wcześniej, bo w twojej głowie to były dwa oddzielne momenty - jedzenie i życie. To rozdzielenie jest kluczowe, bo pozwala utrzymać iluzję, że to, co robisz w takich miejscach, nie ma wpływu na to, kim jesteś poza nimi. Mechanizm polega na tym, że jeśli coś jest postrzegane jako wyjątek, to nie podlega ocenie, więc nie musi być zmieniane. Problem polega na tym, że wyjątki mają tendencję do stawania się regułą, jeśli działają wystarczająco dobrze.

Ta książka nie jest o jedzeniu, mimo że jedzenie będzie się w niej pojawiać na każdej stronie jako pretekst do czegoś, co dzieje się głębiej i co jest znacznie mniej komfortowe do zobaczenia. To jest analiza mechanizmów, które sprawiają, że wybierasz łatwiejsze opcje nie dlatego, że są lepsze, tylko dlatego, że pozwalają ci uniknąć konfrontacji z czymś, czego nie chcesz zobaczyć. Mechanizm polega na tym, że umysł chroni się przed dyskomfortem, nawet jeśli oznacza to powtarzanie zachowań, które ten dyskomfort w dłuższej perspektywie zwiększają. Konsekwencja jest taka, że

zaczynasz żyć w systemie decyzji, które są logiczne tylko w krótkim czasie, ale destrukcyjne w długim.

Nie będzie tutaj rozwiązań, bo rozwiązania są kolejną formą ucieczki, która daje poczucie kontroli bez konieczności realnej zmiany, a ta książka nie jest zainteresowana dawaniem ci komfortu. Zamiast tego dostaniesz rozbiór sytuacji, które znasz aż za dobrze, ale których nie analizujesz, bo są zbyt codzienne, żeby wydawały się istotne. Mechanizm polega na tym, że to, co powtarzalne, staje się niewidoczne, a to, co niewidoczne, nie podlega zmianie. Problem polega na tym, że właśnie te rzeczy mają największy wpływ na to, kim jesteś.

Każdy rozdział będzie brał jeden konkretny moment, jedną decyzję, jedną scenę i rozciągał ją tak długo, aż przestanie być banalna i zacznie być niewygodna, bo dopiero wtedy widać, co naprawdę się w niej dzieje. To nie będzie szybka narracja, tylko powolne rozbieranie rzeczywistości na elementy, które zazwyczaj ignorujesz, bo nie masz na nie czasu albo nie chcesz go mieć. Mechanizm polega na tym, że szybkość chroni przed głębokością, więc jeśli coś dzieje się szybko, nie masz szansy tego zrozumieć. Konsekwencja jest taka, że żyjesz w ciągłym ruchu, który wygląda jak życie, ale jest tylko jego powierzchnią.

Będziesz miał momenty, w których poczujesz opór, bo coś zacznie się zgadzać w sposób, którego nie chciałeś zobaczyć, i to jest jedyny moment, który ma tutaj znaczenie. To nie jest opór wobec książki, tylko wobec siebie, wobec obrazu, który zaczyna się chwiać, kiedy ktoś pokazuje ci mechanizm zamiast historii. Mechanizm polega na tym, że tożsamość broni się przed zmianą, nawet jeśli ta zmiana byłaby dla niej dobra, bo każda zmiana oznacza utratę czegoś, co było znane. Problem polega na tym, że trzymasz się rzeczy,

które już dawno przestały działać, tylko dlatego, że są znajome.

To, co wydaje się niewinne, jak szybki posiłek, okazuje się być jednym z wielu punktów, w których oddajesz kontrolę nad sobą w zamian za chwilowy spokój, który nie rozwiązuje niczego, tylko przesuwa problem w czasie. Mechanizm polega na tym, że umysł preferuje odroczenie bólu zamiast jego rozwiązania, bo odroczenie jest łatwiejsze i natychmiastowe. Konsekwencja jest taka, że budujesz życie oparte na unikaniu, które z zewnątrz wygląda normalnie, ale od środka jest coraz trudniejsze do utrzymania.

Nie chodzi o to, żeby przestać jeść w takich miejscach, bo to byłoby zbyt proste i kompletnie nie trafiałoby w sedno, które jest znacznie głębiej niż wybór restauracji. Chodzi o to, żeby zobaczyć, co się dzieje w momencie, kiedy ten wybór wydaje się oczywisty, naturalny i neutralny, bo właśnie tam ukrywa się mechanizm, który działa bez twojej świadomości. Mechanizm polega na tym, że największy wpływ mają rzeczy, które nie wymagają twojej uwagi, bo wtedy działają bez oporu. Problem polega na tym, że jeśli ich nie zobaczysz, nie masz żadnej szansy ich zmienić.

Ta książka nie próbuje cię przekonać do niczego, bo przekonywanie zakłada, że problem leży w braku wiedzy, a problem leży w czymś znacznie bardziej niewygodnym, czyli w tym, że wiedza często nie ma żadnego znaczenia, kiedy wchodzą w grę nawyki i mechanizmy obronne. Mechanizm polega na tym, że możesz wiedzieć wszystko i nadal robić to samo, bo wiedza nie zmienia zachowania, jeśli nie dotyka jego źródła. Konsekwencja jest taka, że czytanie tej książki niczego nie zmieni, jeśli potraktujesz ją jak kolejną informację zamiast jak konfrontację.

I właśnie dlatego zaczynamy od miejsca, które wydaje się najbardziej banalne, bo banalność jest najlepszym kamuflażem dla rzeczy, które działają najskuteczniej, a KFC jest tylko jednym z wielu przykładów systemu, który rozumie człowieka lepiej, niż człowiek rozumie siebie. Mechanizm polega na tym, że systemy optymalizują się pod twoje słabości szybciej, niż ty jesteś w stanie je zauważyć. Problem polega na tym, że kiedy już je zauważysz, jesteś w nich znacznie głębiej, niż chciałbyś przyznać.

# Rozdział 1 - Numer zamiast decyzji

Stoisz przed ekranem i zauważasz, że nie czytasz nazw, tylko rozpoznajesz układy, kolory i numery, które mają zastąpić proces myślenia czymś szybszym i mniej wymagającym. W momencie, w którym widzisz zestaw oznaczony jako „2" albo „5", nie analizujesz składników ani konsekwencji, tylko reagujesz na coś, co zostało zaprojektowane jako gotowa odpowiedź na twoje zmęczenie decyzyjne. To nie jest uproszczenie dla twojej wygody, tylko struktura, która ma przejąć część twojej autonomii, zanim zdążysz się zorientować, że ją oddajesz. Mechanizm polega na tym, że im częściej korzystasz z gotowych opcji, tym mniej rozwijasz zdolność podejmowania świadomych decyzji, bo przestajesz jej używać. Konsekwencja jest taka, że zaczynasz funkcjonować w trybie wyboru pozornego, gdzie decyzje istnieją tylko na poziomie formy, a nie treści.

Patrzysz na menu i czujesz znajome przyspieszenie, które nie wynika z presji czasu, tylko z wewnętrznej potrzeby zakończenia tego momentu jak najszybciej, żeby wrócić do stanu, w którym nie trzeba wybierać. To nie jest przypadek ani cecha charakteru, tylko efekt wielokrotnego wzmacniania schematu, w którym decyzja jest traktowana jako obciążenie, a nie jako element kontroli nad własnym życiem. Mechanizm polega na tym, że mózg uczy się unikać wysiłku poznawczego, jeśli istnieje łatwa alternatywa, nawet jeśli ta alternatywa prowadzi do gorszych rezultatów. Problem polega na tym, że ta strategia zaczyna wychodzić poza kontekst jedzenia i wchodzi w inne obszary, gdzie konsekwencje są znacznie poważniejsze.

Zamawiasz zestaw, który już znasz, bo znajomość daje złudzenie bezpieczeństwa, które jest silniejsze niż

jakakolwiek chęć zmiany. To nie jest preferencja smakowa, tylko decyzja oparta na minimalizacji ryzyka, które w tym przypadku nie istnieje w realnym sensie, ale jest odczuwane jako coś, czego trzeba uniknąć. Mechanizm polega na tym, że powtarzalność redukuje niepewność, a redukcja niepewności jest interpretowana jako komfort, nawet jeśli prowadzi do stagnacji. Konsekwencja jest taka, że zaczynasz wybierać to, co znane, nie dlatego, że jest lepsze, tylko dlatego, że nie wymaga konfrontacji z czymś nowym.

Siadasz i jesz, a jednocześnie czujesz, że ten moment jest przewidywalny do granic, które zaczynają być niezauważalne, bo nic cię w nim nie zaskakuje. To nie jest przypadek, tylko efekt standaryzacji doświadczenia, które zostało zaprojektowane tak, żeby było identyczne niezależnie od miejsca, czasu i kontekstu. Mechanizm polega na tym, że przewidywalność eliminuje potrzebę adaptacji, a brak adaptacji prowadzi do spadku elastyczności psychicznej. Problem polega na tym, że im mniej rzeczy cię zaskakuje, tym mniej jesteś przygotowany na sytuacje, które wykraczają poza ten schemat.

W pewnym momencie zaczynasz jeść szybciej, niż jesteś w stanie świadomie odczuwać smak, bo jedzenie przestaje być doświadczeniem, a staje się czynnością, którą trzeba zakończyć. To nie jest kwestia pośpiechu, tylko przesunięcia uwagi z jakości na tempo, które jest bardziej kompatybilne z mechanizmem natychmiastowej gratyfikacji. Mechanizm polega na tym, że im szybciej coś kończysz, tym szybciej dostajesz nagrodę w postaci zakończenia napięcia, które towarzyszyło oczekiwaniu. Konsekwencja jest taka, że zaczynasz preferować krótkie, intensywne doświadczenia kosztem tych, które wymagają czasu i zaangażowania.