

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników zprzymrużeniem oka ;)

Kiedyś Rozmawialiśmy. Teraz Wysyłamy Sobie Rolki

**Jak odzyskać uwagę i bliskość w związku,
kiedy telefony są zawsze pod ręką,
a najdłuższa rozmowa dnia ma trzy emoji**



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

Kiedyś Rozmawialiśmy. Teraz Wysyłamy Sobie Rolki

Jak odzyskać uwagę i bliskość w związku,
kiedy telefony są zawsze pod ręką, a
najdłuższa rozmowa dnia ma trzy emoji

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Jesteśmy razem, ale każde gdzie indziej	11
Rozdział 2 - „Tylko sprawdzę” ma bardzo długie ręce	19
Rozdział 3 - Rolki mówią za nas	27
Rozdział 4 - Telefon jest łatwym podejrzanym	36
Rozdział 5 - Nie wygrasz z algorytmem samą silną wołą	45
Rozdział 6 - Nie każda rozmowa musi zmieniać wasze życie	52
Rozdział 7 - Nie rób z telefonu testu miłości	60
Rozdział 8 - Być dostępnym to nie to samo co być blisko	68
Rozdział 9 - Kwadrans, który nie musi być randką	76
Rozdział 10 - Najpierw zrozum, potem odpowiadaj	84
Rozdział 11 - Zauważ, kiedy partner właśnie do ciebie puka	92
Rozdział 12 - Zróbcie coś, zanim znowu będzie „nie ma o czym gadać”	99
Rozdział 13 - Trudnych rzeczy nie załatwiał między dwoma powiadomieniami	107
Rozdział 14 - Flirt nie powinien kończyć się po wspólnym haśle do Wi-Fi	114
Rozdział 15 - Kiedy tylko jedno z was chce coś zmienić	122

Rozdział 16 - Gorszy tydzień nie oznacza, że wszystko wróciło do starego.....	130
Rozdział 17 - Cisza też może być bliskością. Albo murem.....	138
Rozdział 18 - Zauważcie oddalenie, zanim stanie się normalne.....	145
Rozdział 19 - Zasady mają pasować do was, nie do internetu	152
Rozdział 20 - Nie musicie wygrać z telefonem	160

INTRO

Siedzicie obok siebie na kanapie. Naprawdę obok siebie - odległość między waszymi łokciami wynosi jakieś siedem centymetrów, więc według wszelkich kryteriów geograficznych jesteście w tej samej strefie klimatycznej. Jedno trzyma telefon. Drugie też. Nagle dostajesz wiadomość. Od osoby siedzącej siedem centymetrów dalej. Rolka. Otwierasz. Pies ubrany jak kierownik budowy patrzy z wyrzutem na przewróconą doniczkę. Śmiejesz się, wysyłasz emoji płaczące ze śmiechu i przez chwilę macie poczucie, że właśnie wydarzyło się coś wspólnego. Potem wracacie do swoich ekranów. Piętnaście minut później jedno pyta: „Co jutro robimy?“, drugie odpowiada: „Nie wiem, zobaczymy“, a następnie oboje płynnie przechodzicie do oglądania materiału o człowieku, który zbudował miniaturową restaurację dla wiewiórek. I trzeba przyznać, że restauracja jest wykonana znakomicie. Problem polega tylko na tym, że wiewiórki właśnie dostały więcej waszej wspólnej uwagi niż wasz własny wieczór.

Nie musi być źle. To właśnie bywa najbardziej mylące. Nie rzucacie talerzami, nikt dramatycznie nie pakuje walizki, nie ma nawet spektakularnej ciszy, podczas której można by przynajmniej poczuć się jak bohater europejskiego kina. Jest zwyczajnie. Jesteście razem, funkcjonujecie, robicie zakupy, opłacacie rachunki, pytacie, czy kupić mleko, i potraficie bez słów ustalić, kto ma wstać, kiedy coś dziwnie zapiszczy w kuchni. A jednak rozmowy zaczynają przypominać komunikację pomiędzy dwoma sprawnie działającymi działami logistycznymi. „Będiesz dziś później?“ „Tak.“ „Kupić coś?“ „Nie.“ „Okej ❤️“. Trzy wiadomości, jedno serduszko, pełna operacyjność. Firma

działa. Tylko czasem trudno sobie przypomnieć, kiedy ostatnio siedzieliście razem i rozmawialiście o czymś, czego nie trzeba było kupić, odebrać, zawieźć, naprawić, zarezerwować albo wpisać do kalendarza.

Telefon oczywiście nie wszedł do waszego związku w czarnym płaszczu i nie oznajmił: „Od dziś przejmuję bliskość”. Był bardzo pomocny. Nadal jest. Dzięki niemu można się znaleźć, napisać, wysłać zdjęcie, sprawdzić trasę, zapłacić rachunek, pamiętać o urodzinach człowieka, o którego urodzinach bez Facebooka nie pamiętałby nawet jego kuzyn. Można też wysłać komuś zabawny film właśnie dlatego, że się o nim pomyślało. Rolka może znaczyć: „To jesteś ty”, „Przypomniało mi się, jak wtedy...”, „Wiem, że masz ciężki dzień”, albo po prostu: „Spójrz na tę kozę, ona ewidentnie ma konflikt z administracją”. To nie jest książka przeciwko telefonom. Gdyby rozwiązaniem miało być wyrzucenie smartfona do jeziora i rozpoczęcie nowego życia przy świetle świecy, problem byłby prosty. Trochę drogi, prawdopodobnie nielegalny w zakresie zaśmiecania jeziora, ale prosty.

Kłopot zaczyna się wtedy, gdy narzędzie do kontaktu zaczyna niepostrzeżenie zastępować sam kontakt. To dzieje się łatwo, bo ekran proponuje gotową treść, a rozmowa z człowiekiem wymaga chwili wysiłku. Trzeba coś zauważyć, zapytać, czasem poczekać, aż druga osoba zbierze myśli. Może odpowiedzieć inaczej, niż się spodziewaliśmy. Może powiedzieć coś niewygodnego. Może też przez pierwsze trzy minuty twierdzić, że „nic się nie dzieje”, po czym w minucie czwartej okazuje się, że dzieje się siedem rzeczy i jedna z nich zaczęła się w zeszły wtorek. Telefon jest pod tym względem niezwykle uprzejmy. Nie potrzebuje rozgrzewki emocjonalnej. Wystarczy przesunąć kciukiem i

już pojawia się następny człowiek mówiący coś interesującego w czterdzieści sekund, najlepiej z napisami, muzyką i obietnicą, że na końcu zdradzi sekret.

W ten sposób nie trzeba podejmować świadomej decyzji: „Od dzisiaj będę poświęcać partnerowi mniej uwagi”. Nikt tak nie planuje. Uwaga wycieka małymi porcjami. Najpierw sprawdzasz jedną wiadomość podczas rozmowy, bo przecież to tylko sekunda. Potem druga osoba również coś sprawdza, skoro i tak na chwilę zniknąłeś. Za tydzień jecie kolację przy dwóch ekranach, a za kilka miesięcy potraficie spędzić razem trzy godziny, z których każde pamięta zupełnie inny internet. To nie świadczy automatycznie o braku miłości ani o katastrofie związku. Świadczy raczej o tym, że łatwe zachowania mają paskudny zwyczaj utrwalania się bez głosowania, zebrania zarządu i oficjalnego komunikatu. Nikt nie podjął decyzji, a mimo to powstał system. Bardzo nowoczesny. Dwie osoby, jeden dom, czternaście aplikacji i pytanie: „Ej, mówileś coś?”

Najbardziej kusząca reakcja brzmi wtedy: trzeba częściej odkładać telefon. Technicznie prawda. Równie użyteczna jak rada „żeby mniej się spóźniać, należy przychodzić wcześniej”. Problem nie polega na braku znajomości tego genialnego odkrycia. Prawdopodobnie oboje wiecie, że patrzenie sobie czasem w twarz jest dla związku bardziej obiecujące niż wspólne ignorowanie się przy ładowarce. Trudniejsze pytanie brzmi: co właściwie robić po odłożeniu telefonu? O czym rozmawiać, kiedy przez miesiące komunikacja skurczyła się do logistyki? Jak zacząć bez sztucznego „No dobrze, teraz budujemy bliskość”? Jak nie zamienić romantycznego wieczoru w posiedzenie komisji do spraw jakości relacji? I co zrobić, kiedy jedno z was chce

więcej kontaktu, a drugie po całym dniu ma zdolność konwersacyjną toster?

Bo bliskości nie odbudowuje się samym zakazem. Jeśli zabierzesz z wieczoru ekran, ale zostawisz zmęczenie, automatyzm, niewypowiedziane pretensje, brak ciekawości i przyzwyczajenie do rozmów wyłącznie użytkowych, otrzymasz dwoje ludzi patrzących na siebie w ciszy. Po minucie ktoś zapyta: „No i?” Po dwóch: „Co no i?” Po trzech oboje zaczną tęsknić za kozą skonfliktowaną z administracją. Dlatego potrzebne są nie wielkie gesty, lecz konkretne umiejętności: odzyskiwanie małych fragmentów wspólnej uwagi, ponowne uruchamianie ciekawości drugiej osoby, tworzenie rozmów, które nie brzmią jak przesłuchanie, oraz rozpoznawanie momentów, w których telefon nie jest prawdziwym problemem, tylko wygodnym miejscem ucieczki od czegoś trudniejszego.

Nie chodzi też o stworzenie związku, w którym od dziewiętnastej trzydzieści urządzenia trafiają do metalowej kasetki, partnerzy siadają naprzeciwko siebie i przez dziewięćdziesiąt minut prowadzą Głęboką Rozmowę zgodnie z normą ISO Bliskość 2026. Życie nie wygląda tak elegancko. Czasem ktoś jest zmęczony. Czasem naprawdę chce bezmyślnie pooglądać filmy. Czasem macie ochotę leżeć obok siebie, nic nie mówić i pokazywać sobie głupoty z internetu - i to może być całkiem przyjemna forma bycia razem. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy opcja domyślna staje się jedyną opcją. Kiedy nie wybieracie ekranu, tylko automatycznie w niego wpadacie. Kiedy łatwiej wysłać partnerowi rolkę o komunikacji w związku niż powiedzieć: „Mam wrażenie, że ostatnio mało ze sobą rozmawiamy”. Internet docenia tę ironię. Prawdopodobnie już przygotował na jej temat rolkę.

Ta książka ma pomóc odzyskać wybór. Nie idealny wieczór, nie permanentną romantyczność i nie stan, w którym nigdy więcej nie spojrzycie na telefon podczas kolacji. Chodzi o zauważanie, kiedy jesteście razem tylko fizycznie, i umiejętność zrobienia małego ruchu w stronę prawdziwego kontaktu, zanim oddalenie stanie się nową normalnością. Będziemy zajmować się tym, jak przywracać rozmowie miejsce bez produkowania presji, jak mówić o telefonach bez rozpoczynania procesu sądowego pod tytułem „Ty zawsze siedzisz w tym telefonie”, jak odróżnić wspólne korzystanie z technologii od równoległego znikania w dwóch światach i jak budować zwyczaje, które mają szansę przetrwać zwykły wtorek, a nie tylko romantyczny weekend z dobrym światłem i brakiem powiadomień.

Nie potrzebujesz do tego nagłej przemiany osobowości. Nie musisz stać się fascynującym rozmówcą, który każdego wieczoru ma siedem pytań o marzenia, trzy anegdoty i refleksję o sensie życia. Bliskość częściej wraca przez rzeczy mniejsze: zauważenie czegoś i powiedzenie tego na głos, dopytanie zamiast automatycznego „aha”, pięć minut uwagi bez równoległego przewijania, żart, którego nie trzeba przestać, bo można go opowiedzieć. Czasem przez rozmowę, która zaczyna się zupełnie nieefektownie: „Wiesz co, ostatnio chyba trochę się mijamy”. Nie brzmi jak finał romantycznej komedii. I bardzo dobrze. Prawdziwe związki rzadko mają odpowiednią muzykę w tle, a jeśli już mają, to zwykle ktoś zostawił włączone Spotify.

Jeżeli więc macie siebie nadal blisko, ale wasza uwaga coraz częściej mieszka gdzie indziej, nie będziemy urządzać pogrzebu technologii ani nostalgicznie wracać do czasów, kiedy ludzie rzekomo rozmawiali bez przerwy, bo nie mieli TikToka. Oni też potrafili milczeć przy telewizorze przez trzy

godziny. Zajmiemy się czymś bardziej użytecznym: tym, jak w obecnym życiu, z obecnymi telefonami, obowiązkami, zmęczeniem i bardzo skutecznym internetem ponownie częściej wybierać siebie. Bez teatralnych deklaracji. Bez kontroli czasu ekranowego partnera jak funkcjonariusz straży granicznej. Bez udawania, że trzy emoji nigdy nic nie znaczą. Czasem znaczą bardzo dużo. Po prostu dobrze, żeby od czasu do czasu po nich pojawiło się jeszcze kilka prawdziwych zdań.

Rozdział 1 - Jesteśmy razem, ale każde gdzie indziej

Jest 20:47. Jedno z was siedzi na kanapie, drugie obok, telewizor gra coś, czego żadne właściwie nie ogląda, bo pierwszy ekran służy tylko za dekorację dla dwóch mniejszych ekranów. Ty sprawdzasz wiadomość, potem pogodę, chociaż jutro i tak masz wyjść z domu niezależnie od tego, czy aplikacja pokaże słońce, deszcz czy deszcz poziomy z elementami końca cywilizacji. Partner przewija coś obok. Co jakiś czas jedno mówi: „Patrz”, drugie podnosi wzrok, ale dokładnie pół sekundy za późno, więc następuje powtórzenie filmu, krótkie „hehe” i powrót do własnej cyfrowej działki. Formalnie spędzacie wieczór razem. Gdyby ktoś robił zdjęcie z drugiego końca pokoju, wyglądałoby to nawet przytulnie. Gdyby jednak zapytał później: „O czym rozmawialiście?”, mogłoby się okazać, że najdłuższa wymiana zdań dotyczyła tego, czy ładowarka leży pod stolikiem, czy może „znowu gdzieś ją wzięłeś”. To właśnie jedna z najbardziej podstępnych wersji oddalania się: nic spektakularnego się nie wydarza. Po prostu coraz częściej jesteście razem w sensie meblowym.

To rozróżnienie jest ważne, bo wspólna przestrzeń bardzo łatwo udaje wspólny czas. Mieszkacie razem, śpicie w jednym łóżku, robicie zakupy, wymieniacie informacje, być może nawet regularnie pytacie „Jak tam?”, więc mózg chętnie wystawia certyfikat: relacja obsłużona. Tymczasem fizyczna obecność i uwaga to nie to samo. Można siedzieć naprzeciwko kogoś przy stole i być mentalnie trzy kontynenty dalej, właśnie oglądając porównanie siedmiu walizek kabinowych, mimo że żadnego lotu nie planujesz.