

Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

BRUTALNA PRAWDA O TYM, ŻE MASZ COŚ ZROBIĆ

Dlaczego wiesz dokładnie co zrobić,
a mimo to nigdy nie zaczynasz



SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Ten moment tuż przed	10
Rozdział 2 - Kiedy mówisz sobie „jeszcze nie teraz”	18
Rozdział 3 - Zanim zaczniesz, musisz się przygotować	26
Rozdział 4 - To musi mieć sens, zanim zacznę	34
Rozdział 5 - Najpierw muszę poczuć, że mi się chce	39
Rozdział 6 - Jeszcze sprawdzę jedną rzecz	44
Rozdział 7 - Zrobię to później, kiedy będę miał więcej czasu	49
Rozdział 8 - Jak już zacznę, to zrobię to porządnie	54
Rozdział 9 - Najpierw ogarnę inne rzeczy	59
Rozdział 10 - Muszę najpierw wiedzieć dokładnie, jak to zrobić	64
Rozdział 11 - Teraz już i tak za późno	69
Rozdział 12 - Zacznę od jutra	74
Rozdział 13 - Najpierw muszę poczuć, że mi się chce	79
Rozdział 14 - To zajmie za dużo czasu	84
Rozdział 15 - Zrobię to później, jak będę miał więcej energii	89
Rozdział 16 - To musi być zrobione dobrze, inaczej nie ma sensu	94
Rozdział 17 - Najpierw zrobię coś łatwiejszego, żeby się rozpędzić	99
Rozdział 18 - Muszę być pewny, że to ma sens	104

Rozdział 19 - Jeszcze tylko sprawdzę jedną rzecz	109
Rozdział 20 - Teraz nie mam głowy do tego	114
Rozdział 21 - To i tak nic nie zmieni	119
Rozdział 22 - Jeszcze nie teraz, jeszcze nie jestem gotowy	124
Rozdział 23 - Muszę najpierw uporządkować wszystko wokół	128
Rozdział 24 - Jak już zacznę, to zrobię to porządnie.....	133
Rozdział 25 - Najpierw zrobię coś szybkiego.....	137
Rozdział 26 - Najpierw sprawdzę jedną rzecz	142
Rozdział 27 - Jeszcze tylko dopracuję szczegóły.....	146
Rozdział 28 - Zrobię to, jak poczuję motywację.....	150
Rozdział 29 - Muszę mieć plan, zanim zacznę.....	154
Rozdział 30 - Zrobię to później, jak będzie więcej czasu...	158
Rozdział 31 - Jeszcze nie wiem wystarczająco dużo	162
Rozdział 32 - Najpierw ogarnę wszystko inne	166
Rozdział 33 - Jak będę miał lepszy dzień	170
Rozdział 34 - To zajmie za dużo energii.....	175
Rozdział 35 - Jeszcze tylko chwilę, zaraz zacznę	180

INTRO

Siedzisz przed ekranem, który świeci dokładnie tak samo jak wczoraj i przedwczoraj, i tydzień temu, i wiesz, że masz coś zrobić, ale nie robisz tego, bo najpierw sprawdzasz pocztę, potem wiadomości, potem coś, co nawet nie ma nazwy, tylko przesuwają się pod palcem jak automatyczna reakcja na napięcie. To nie jest lenistwo, chociaż tak to nazwiesz, żeby zamknąć temat i mieć święty spokój, tylko precyzyjny moment zawieszenia między świadomością a działaniem, w którym wszystko jest już jasne, ale jeszcze nic się nie wydarzyło. Ten moment jest krótszy, niż ci się wydaje, ale powtarza się tak często, że zaczyna wyglądać jak twój naturalny stan. Problem polega na tym, że to nie jest neutralna przestrzeń, tylko mechanizm, który działa dokładnie wtedy, kiedy powinienes ruszyć.

Wiesz dokładnie, co masz zrobić, i to jest pierwsza rzecz, która komplikuje sytuację, bo brak wiedzy byłby usprawiedliwieniem, a tutaj nie ma żadnego usprawiedliwienia, tylko czysta, niewygodna świadomość. Dokument jest otwarty, zadanie jest opisane, termin istnieje, a mimo to twoje ciało zachowuje się tak, jakby ktoś włączył niewidzialny hamulec, który działa szybciej niż jakakolwiek racjonalna decyzja. To nie jest przypadek ani chwilowa utrata motywacji, tylko powtarzalny wzorec, który pojawia się dokładnie w tym samym miejscu procesu. I za każdym razem wygląda trochę inaczej, żebyś mógł uwierzyć, że tym razem jest wyjątkowo.

Zaczyna się niewinnie, od drobnego przesunięcia uwagi, które nie wygląda jak ucieczka, tylko jak przygotowanie, bo przecież musisz się zebrać, musisz wejść w rytm, musisz jeszcze coś sprawdzić, zanim naprawdę zaczniesz. Ten etap

jest najbardziej zdradliwy, bo nie daje ci poczucia, że coś robisz źle, tylko wręcz przeciwnie, tworzy iluzję kontroli, w której wszystko wydaje się logiczne i uzasadnione. W rzeczywistości to nie jest przygotowanie, tylko odwlekanie w wersji premium, zaprojektowane tak, żeby nie bolało od razu. Im dłużej trwa, tym bardziej zaczyna przypominać działanie.

W pewnym momencie orientujesz się, że minęło więcej czasu, niż powinno, ale zamiast wrócić do zadania, zaczynasz negocjować ze sobą warunki, na których to zadanie w ogóle będzie możliwe. Pojawia się myśl, że teraz to już i tak za późno, że nie masz odpowiedniego nastroju, że lepiej zacząć później, ale zrobić to dobrze, niż teraz, ale byle jak. To brzmi rozsądnie, dopóki nie zauważysz, że ta sama logika powtarza się w każdej podobnej sytuacji i zawsze prowadzi do tego samego miejsca. To nie jest decyzja o jakości, tylko strategia odsuwania konfrontacji.

Mechanizm, który tu działa, nie polega na tym, że nie chcesz zrobić tego, co masz zrobić, tylko na tym, że nie chcesz doświadczyć tego, co się z tym wiąże, czyli napięcia, niepewności, możliwości porażki albo zwykłego zmęczenia. Zadanie jest tylko pretekstem, a prawdziwym problemem jest stan, w który musiałbyś wejść, żeby je wykonać. Dlatego tak łatwo jest znaleźć powody, żeby jeszcze chwilę poczekać, bo czekanie nie wymaga od ciebie niczego poza podtrzymywaniem iluzji, że zaraz się zacznie. To „zaraz” jest najwygodniejszym miejscem, jakie istnieje.

Z zewnątrz wygląda to jak brak dyscypliny, ale w środku to jest bardzo uporządkowany system unikania, który działa szybciej niż jakiekolwiek świadome postanowienie. Nie budzisz się rano z myślą, że dzisiaj będziesz sabotował własne działania, tylko po prostu wchodzisz w kolejne

mikrodecyzje, które każda z osobna wydaje się niewinna. Dopiero kiedy spojrzysz na nie jako całość, zaczynasz widzieć, że to nie są przypadkowe odchylenia, tylko spójna struktura, która prowadzi dokładnie tam, gdzie nie chciałeś się znaleźć. I właśnie dlatego tak trudno ją zatrzymać.

Najbardziej niewygodna część polega na tym, że ten mechanizm daje ci coś w zamian, bo gdyby tylko zabierał, byłby łatwiejszy do rozpoznania i odrzucenia. Daje ci chwilowe poczucie ulgi, które pojawia się dokładnie wtedy, kiedy odsuwasz moment działania, i to poczucie jest wystarczająco silne, żebyś chciał je powtarzać. To nie jest nagroda za nicnierobienie, tylko ulga od napięcia, którego nie musisz jeszcze doświadczać. Problem polega na tym, że każda taka ulga wzmacnia cały układ i sprawia, że następnym razem będzie działał jeszcze sprawniej.

W pewnym momencie zaczynasz wierzyć, że potrzebujesz odpowiednich warunków, żeby zacząć, że musi być cisza, spokój, koncentracja, właściwy moment dnia albo tygodnia, bo inaczej nie ma sensu się za to brać. Ta wiara wygląda jak troska o jakość, ale w rzeczywistości jest jednym z najbardziej eleganckich sposobów unikania, bo pozwala ci nie zaczynać, jednocześnie utrzymując obraz siebie jako osoby wymagającej i świadomej. To nie jest przypadkowa narracja, tylko konstrukcja, która chroni twoją tożsamość przed zderzeniem z rzeczywistością działania. Im bardziej w nią wierzysz, tym mniej musisz robić.

Kiedy ktoś z zewnątrz pyta, dlaczego jeszcze tego nie zrobiłeś, masz gotową odpowiedź, która brzmi sensownie i trudno ją podważyć, bo zawiera elementy prawdy, tylko pomieszaną w taki sposób, żeby ukryć sedno problemu. Mówisz o czasie, o priorytetach, o innych obowiązkach, o

zmęczeniu, i wszystko to jest prawdziwe, tylko nie dotyczy tego, co naprawdę się dzieje. Prawda jest mniej wygodna, bo nie daje ci żadnej ochrony, tylko pokazuje, że stoisz w miejscu, mimo że masz wszystkie narzędzia, żeby się ruszyć. I właśnie dlatego tak rzadko ją wybierasz.

Najciekawsze jest to, że im dłużej to trwa, tym bardziej zaczynasz się przyzwyczajać do stanu zawieszenia, który na początku był tylko chwilowy, a potem staje się czymś, co trudno odróżnić od normalności. Nie czujesz już takiego napięcia jak wcześniej, bo nauczyłeś się je rozpraszać zanim zdąży się rozwinąć, ale to nie znaczy, że problem zniknął, tylko że zmienił formę. Zamiast ostrego dyskomfortu pojawia się rozmyte poczucie niedokończenia, które towarzyszy ci w tle, niezależnie od tego, co robisz. To jest cena, której nie widzisz od razu, bo nie ma jednego momentu, w którym ją płacisz.

Relacje zaczynają to odczuwać, nawet jeśli nikt nie mówi tego wprost, bo niedotrzymane deklaracje, przesuwane terminy i niekończące się „zaraz” mają swoją wagę, której nie da się przykryć dobrą intencją. Ktoś czeka, ktoś liczy, ktoś zakłada, że skoro powiedziałeś, to zrobisz, a ty wchodzisz w ten sam mechanizm, który już znasz, tylko tym razem konsekwencje wychodzą poza twoją głowę. To nie jest dramatyczny konflikt ani spektakularna porażka, tylko powolne osuwanie się zaufania, które dzieje się tak cicho, że łatwo je zignorować. A potem nagle okazuje się, że coś się zmieniło i nie do końca wiesz kiedy.

Twoja tożsamość też zaczyna się przesuwac, ale robi to subtelnie, bez jednego wyraźnego momentu, w którym możesz powiedzieć, że coś poszło nie tak. Na początku widzisz siebie jako osobę, która ma dużo na głowie i chwilowo

nie ogarnia wszystkiego, potem jako kogoś, kto odkłada rzeczy, ale ma tego świadomość, a w końcu jako kogoś, kto po prostu tak działa. Ten proces nie jest świadomą decyzją, tylko wynikiem setek małych sytuacji, w których wybrałeś odsunięcie działania zamiast wejścia w nie. I każda z tych sytuacji była wystarczająco mała, żeby ją zignorować.

Ironia polega na tym, że im więcej razy powtarzasz ten schemat, tym bardziej rośnie presja związana z zadaniem, które na początku było stosunkowo neutralne, a teraz zaczyna być obciążone całą historią unikania. To już nie jest tylko jedna rzecz do zrobienia, tylko zbiór wszystkich momentów, w których tego nie zrobiłeś, i to właśnie sprawia, że staje się jeszcze trudniejsze do rozpoczęcia. Mechanizm zamyka się sam w sobie, bo unikanie zwiększa napięcie, a napięcie zwiększa potrzebę unikania. I tak powstaje pętla, która wygląda jak brak działania, ale w rzeczywistości jest bardzo aktywna.

W środku tej pętli pojawia się jeszcze jeden element, który komplikuje wszystko jeszcze bardziej, czyli porównanie z innymi, którzy robią, publikują, kończą, dostarczają i jakoś nie zatrzymują się w tym samym miejscu co ty. To porównanie nie motywuje, tylko pogłębia rozdźwięk między tym, kim myślisz, że powinieneś być, a tym, jak faktycznie działasz, i ten rozdźwięk staje się kolejnym źródłem napięcia. Zamiast pchać cię do działania, zaczyna cię paraliżować, bo każde rozpoczęcie zadania oznaczałoby konfrontację z tym, gdzie naprawdę jesteś. A to jest dokładnie to, czego ten mechanizm chce uniknąć.

Najbardziej niewygodne w tym wszystkim jest to, że nie ma jednego momentu przełomu, w którym coś się psuje, tylko ciągłość, która sprawia, że wszystko wydaje się w miarę pod

kontrolą, nawet jeśli w rzeczywistości tak nie jest. Nie ma alarmu, nie ma wyraźnej granicy, tylko powolne przesuwanie się w stronę stanu, w którym coraz więcej rzeczy pozostaje niedokończonych. To właśnie ta ciągłość jest największą siłą tego mechanizmu, bo pozwala mu działać bez zwracania na siebie uwagi. A kiedy zaczynasz go zauważać, często jest już dobrze osadzony.

Ta książka nie będzie próbowała cię zmotywować ani przekonać, że wystarczy zmienić nastawienie, żeby wszystko zaczęło działać, bo to jest kolejna warstwa narracji, która tylko przykrywa problem, zamiast go rozebrać. Zamiast tego przyjrzymy się dokładnie temu momentowi, w którym wiesz, że masz coś zrobić, i nie robisz tego, mimo że nic zewnętrznego cię nie zatrzymuje. Każdy rozdział będzie brał ten moment i rozkładał go na części, które zazwyczaj pozostają niewidoczne, bo są zbyt zwyczajne, żeby się nad nimi zatrzymać. I właśnie dlatego działają tak skutecznie.

Nie znajdziesz tu prostych odpowiedzi ani listy kroków, które nagle wszystko naprawią, bo to nie jest problem do rozwiązania, tylko mechanizm do zrozumienia, a zrozumienie nie daje natychmiastowej ulgi, tylko raczej odbiera wygodne wymówki. To, co dostaniesz, to dokładny obraz tego, co się dzieje, kiedy zatrzymujesz się w pół kroku, oraz kosztów, które się z tym wiążą, nawet jeśli nie widzisz ich od razu. Ten obraz nie będzie przyjemny, bo nie ma powodu, żeby był. Ale będzie precyzyjny.

Bo prawda jest taka, że moment, w którym masz coś zrobić i tego nie robisz, nie jest pusty ani neutralny, tylko wypełniony działaniem, które idzie w przeciwnym kierunku niż to, co deklarujesz. I dopóki widzisz w nim tylko brak ruchu, dopóty ten mechanizm będzie działał bez przeszkód, bo nie ma się

czego bać, jeśli nic się nie dzieje. Problem polega na tym, że dzieje się bardzo dużo, tylko nie tam, gdzie patrzysz. A ta książka zmienia kierunek patrzenia.

Rozdział 1 - Ten moment tuż przed

Siedzisz przy biurku, masz wszystko przygotowane, dokument jest otwarty, kursor mruga jak metronom przypominający, że czas jednak istnieje, i dokładnie w tym momencie zaczynasz robić coś, co nie ma żadnego znaczenia, ale daje ci poczucie, że jeszcze nie musisz zaczynać. To może być sprawdzenie wiadomości, poprawienie jednego zdania w zupełnie innym pliku albo nawet patrzenie w ekran bez ruchu, jakby samo skupienie miało zastąpić działanie. Ten moment nie jest pusty, tylko pełen mikrodecyzji, które wszystkie prowadzą w jednym kierunku, czyli odsunięciu startu o kilka sekund, a potem o kilka minut. I każda z tych decyzji jest wystarczająco mała, żeby nie wzbudzić alarmu.

Na zewnątrz wygląda to jak neutralna chwila zawahania, ale w środku to jest bardzo precyzyjny proces, w którym twój umysł próbuje opóźnić wejście w stan, którego nie chce doświadczać. To nie jest opór wobec samego zadania, tylko wobec tego, co się z nim wiąże, czyli utraty kontroli nad tym, jak coś wyjdzie, i konieczności zmierzenia się z własnymi ograniczeniami. Dlatego właśnie nie uciekasz daleko, tylko krążysz wokół punktu startowego, jakbyś chciał być blisko działania, ale nie w nim. Ta bliskość daje ci iluzję, że zaraz zaczniesz.

Najbardziej zdradliwe jest to, że potrafisz sobie w tym momencie powiedzieć, że przecież za chwilę naprawdę zaczniesz, tylko jeszcze coś sprawdzisz, jeszcze coś uporządkujesz, jeszcze chwilę się przygotujesz. To „jeszcze” nie ma konkretnej granicy, bo jego jedyną funkcją jest odsuwanie momentu, w którym musisz przestać myśleć o zadaniu i zacząć je wykonywać. Każde kolejne „jeszcze”