

Adrian Oddwell

SERIA DLACZEGO TO JEST TAKIE GLUPIE

DLACZEGO WSZYSTYCY SĄ ZMĘCZENI?



Epoka, która wygląda jak wieczny poniedziałek...

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Zmęczenie, które zaczyna się rano.....	8
Rozdział 2 - Spotkania, które wysysają energię	25
Rozdział 3 - Wiadomości, które nigdy się nie kończą	31
Rozdział 4 - Powiadomienia, które nigdy nie milkną	36
Rozdział 5 - Scrollowanie, które wygląda jak odpoczynek ..	41
Rozdział 6 - Myśl, że coś jeszcze trzeba zrobić	46
Rozdział 7 - Wieczór, w którym mózg nie chce się wyłączyć	51
Rozdział 8 - Sen, który zaczyna się od myślenia	56
Rozdział 9 - Poranek, który zaczyna się przed budzikiem ...	62
Rozdział 10 - Tempo, które nigdy nie zwalnia	67
Rozdział 11 - Poczucie, że dzień się nie domknął	72
Rozdział 12 - Jeszcze jedna rzecz.....	77
Rozdział 13 - Lista, która zawsze odrasta.....	82
Rozdział 14 - Rzeczy, które dzieją się jednocześnie	87
Rozdział 15 - Próba ogarnięcia wszystkiego	92
Rozdział 16 - „Na dziś wystarczy”	97
Rozdział 17 - Cisza, która okazuje się głośna	102
Rozdział 18 - Dzień, który nie ma pauzy	107
Rozdział 19 - Reagowanie na wszystko	112
Rozdział 20 - Powiadomienie, które przerywa wszystko	117
Rozdział 21 - Czas, który nagle płynie inaczej.....	122

Rozdział 22 - Spotkanie, które miało być krótkie	127
Rozdział 23 - Powrót do pracy, który trwa zaskakująco długo	132
Rozdział 24 - Drobne sprawy, które zajmują pół dnia	136
Rozdział 25 - Zmęczenie, którego nie da się wytłumaczyć.....	141
Rozdział 26 - Pośpiech, który stał się tłem dnia	146
Rozdział 27 - Wieczór, który miał być odpoczynkiem.....	150
Rozdział 28 - Jak to możliwe, że znowu jest tak późno	154
Rozdział 29 - Cisza przed snem, która wcale nie jest cicha	158
Rozdział 30 - Poranek, który zaczyna się zanim wstaniemy	162
Rozdział 31 - Przyzwyczajenie, które stało się stylem życia	166
Rozdział 32 - System, który nigdy się nie wyłącza.....	171
Rozdział 33 - Dlaczego właściwie nikogo to już nie dziwi .	176
Rozdział 34 - Nadzieja poranka.....	181
Rozdział 35 - Czy to naprawdę jest takie dziwne.....	185

INTRO

O 22:47 ktoś jeszcze raz otwiera laptopa tylko „na chwilę”. Na ekranie pojawia się dokument, który był już zamykany trzy razy tego dnia z poczuciem definitywnego końca. Obok stoi kubek kawy, który nie ma prawa być trzecią kawą o tej porze, ale wszyscy wiedzą, że jest. W tle świeci telefon, który właśnie przypomniał o wiadomości, której nikt nie chce czytać, ale też nikt nie chce zostawić na rano, bo rano jest jeszcze więcej rzeczy.

I w tej scenie nie ma niczego nadzwyczajnego. Nie ma dramatycznej muzyki, nie ma kryzysu, nie ma wielkiej życiowej decyzji. Jest zwykły wtorek wieczorem i człowiek, który jest zmęczony w sposób tak powszechny, że przestaliśmy uważać to za jakikolwiek problem. Zmęczenie stało się tłem cywilizacji, jak hałas miasta albo światło latarni.

Najbardziej zdumiewające jest jednak to, że wszyscy są zmęczeni jednocześnie. Nie jedna grupa ludzi, nie jeden zawód, nie jedno pokolenie. Wszyscy. Studenci są zmęczeni. Rodzice są zmęczeni. Ludzie bez dzieci są zmęczeni. Ludzie na wakacjach też są zmęczeni, tylko w bardziej egzotycznych miejscach.

I nikt nie jest szczególnie zaskoczony.

Kiedy dwie osoby spotykają się przypadkiem na ulicy, rozmowa bardzo często zaczyna się od krótkiego raportu energetycznego. „Padam”. „Nie mam siły”. „Ten tydzień mnie zabił”. Te zdania padają z taką naturalnością, jakby były odpowiednikami prognozy pogody. Nikt nie pyta, dlaczego. Nikt nie analizuje przyczyn. Wszyscy tylko kiwają głową z głębokim zrozumieniem, bo przecież każdy właśnie wraca z własnego maratonu niewyjaśnionego zmęczenia.

Człowiek z innej epoki mógłby uznać to za fascynujące zjawisko. Wyobraźmy sobie podróżnika z XIX wieku, który przyjeżdża do współczesnego miasta i zaczyna prowadzić notatki. Zauważa, że ludzie mają więcej wygód niż kiedykolwiek wcześniej, więcej technologii, więcej skrótów, więcej narzędzi oszczędzających czas. Następnie zapisuje kolejną obserwację: wszyscy wyglądają na permanentnie wyczerpanych.

To byłby moment prawdziwego zdumienia.

Bo przecież logika sugeruje coś zupełnie odwrotnego. Jeśli masz pralkę zamiast ręcznego prania, samochód zamiast kilkukilometrowego marszu i aplikację, która zamawia jedzenie w trzydzieści sekund, powinieneś mieć więcej energii niż człowiek sprzed stu lat. Powinieneś być najbardziej wypoczętym pokoleniem w historii gatunku.

A jednak jesteśmy pierwszym pokoleniem, które mówi „jestem zmęczony” zanim jeszcze usiądzie.

Paradoks polega na tym, że zmęczenie przestało być sygnałem alarmowym. Kiedyś oznaczało, że wydarzyło się coś wymagającego ogromnego wysiłku. Dziś oznacza po prostu dzień powszedni. Zmęczenie nie jest już efektem wyjątkowego wysiłku. Jest domyślnym stanem systemu.

To trochę tak, jakby całe społeczeństwo działało w trybie 12 procent baterii.

Najciekawsze jest jednak to, że nikt nie potrafi dokładnie wskazać momentu, w którym to się zaczęło. Nie było konferencji prasowej, na której ktoś ogłosił: „od jutra wszyscy będziemy zmęczeni”. Nie było wielkiej zmiany w kalendarzu, po której nagle wszyscy zaczęli zasypiać nad laptopami.

To wydarzyło się powoli, cicho i bardzo skutecznie.

Najpierw pojawiły się narzędzia, które miały oszczędzać czas. Potem pojawiły się kolejne narzędzia, które pozwalały zrobić jeszcze więcej w tym samym czasie. Następnie powstały systemy, które mierzyły, ile rzeczy można zrobić w ciągu dnia. W pewnym momencie ktoś zauważył, że skoro można zrobić więcej, to prawdopodobnie powinno się robić więcej.

I tak powstała epoka, w której każda oszczędność czasu natychmiast zostaje zainwestowana w nowe obowiązki.

Człowiek XXI wieku przypomina menedżera własnego zmęczenia. Każdego dnia zarządza projektami, powiadomieniami, wiadomościami, terminami, planami, planami planów i systemami organizacji planów. Kalendarz jest pełny, lista rzeczy do zrobienia jest dłuższa niż dzień, a jedynym stabilnym elementem tego układu jest poczucie, że coś jeszcze zostało.

Coś zawsze zostaje.

Najbardziej fascynujące jest jednak to, jak bardzo poważnie wszyscy traktują ten stan. Ludzie mówią o zmęczeniu z taką samą powagą, z jaką dawniej mówiło się o pracy w kopalni albo budowie mostów. Opowiadają o nim jak o nieuniknionej części dorosłości, jak o czymś wpisanym w strukturę świata.

A przecież większość zmęczenia nie pochodzi z rzeczy spektakularnych.

Nie jesteśmy wyczerpani dlatego, że codziennie biegniemy maraton. Jesteśmy wyczerpani dlatego, że mamy trzydzieści siedem drobnych spraw do zamknięcia przed snem. Odpowiedzieć na wiadomość. Sprawdzić jedną rzecz. Wysłać

plik. Zajrzeć do aplikacji bankowej. Zamówić coś, co miało być zamówione wczoraj.

Każda z tych rzeczy trwa minutę.

Razem tworzą epokę.

I właśnie dlatego zmęczenie współczesnego człowieka jest tak trudne do opisanie. Nie ma jednego winowajcy. Nie ma jednej katastrofy, którą można wskazać palcem. Jest raczej gigantyczny system drobnych oczekiwań, które sumują się w coś, co przypomina bardzo długi dzień, który nigdy do końca się nie kończy.

Czasami zmienia tylko porę dnia.

Najbardziej ironiczne jest to, że wszyscy jednocześnie wiedzą, że coś jest w tym systemie dziwne. Ludzie żartują z poniedziałków, memów o zmęczeniu, kawy jako paliwa cywilizacji i weekendów, które znikają szybciej niż się pojawiają. Humor jest sposobem radzenia sobie z czymś, czego nikt nie ma czasu dokładnie przeanalizować.

Bo analiza też wymaga energii.

Ta książka nie jest próbą rozwiązania problemu zmęczenia. Nie jest poradnikiem o produktywności, planowaniu czasu ani zarządzaniu energią. Świat ma już wystarczająco dużo poradników, które obiecują, że jeśli tylko ktoś zacznie wstawać o 5:12 rano i pić zielony koktajl z determinacją olimpijczyka, to wszystko się nagle ułoży.

Ta książka robi coś znacznie prostszego.

Zatrzymuje się na chwilę i patrzy na to wszystko z prawdziwym zdumieniem.

Bo kiedy naprawdę przyjrzeć się współczesnemu zmęczeniu, zaczyna ono wyglądać jak jeden z najbardziej niezwykłych wynalazków naszej epoki. System, w którym ludzie posiadają najwięcej udogodnień w historii i jednocześnie czują się bardziej wyczerpani niż kiedykolwiek wcześniej. Mechanizm, który działa tak dobrze, że nikt już nie pamięta, jak wyglądał świat bez niego.

A jeśli coś działa tak skutecznie i tak absurdalnie jednocześnie, to znaczy, że zasługuje na bardzo dokładne obejrzenie.

Najlepiej zaczynając od jednej bardzo prostej sceny.

Człowiek siedzi wieczorem na kanapie, trzyma w ręku telefon i mówi do siebie zdanie, które w tej epoce brzmi jak motto całego pokolenia: „Jestem strasznie zmęczony, ale jeszcze tylko sprawdzę jedną rzecz”.

I właśnie w tym momencie zaczyna się cała historia.

Rozdział 1 - Zmęczenie, które zaczyna się rano

Budzik dzwoni o 6:30 i jest to jeden z najbardziej optymistycznych momentów dnia, choć nikt by tego tak nie nazwał. Przez pierwsze dwie sekundy mózg wierzy w historię, którą opowiadał sobie poprzedniego wieczoru: że tym razem będzie inaczej, że sen był wystarczający, że dzień zacznie się spokojnie i bez chaosu. Potem pojawia się pierwsza myśl, która natychmiast kasuje ten scenariusz. To zdanie brzmi zwykle bardzo podobnie u większości ludzi i ma w sobie zaskakująco dużo rezygnacji jak na godzinę 6:30. „Już jestem zmęczony”.

To niezwykle zdanie, jeśli się nad nim chwilę zastanowić. Człowiek właśnie spędził kilka godzin w stanie zaprojektowanym przez naturę wyłącznie po to, żeby odzyskać energię. Nie kopał rowu, nie przebiegł półmaratonu, nie zbudował domu. Spał. A mimo to pierwszą myślą dnia jest raport o wyczerpaniu. Tak jakby noc była nie tyle odpoczynkiem, co krótką przerwą reklamową między dwoma blokami zmęczenia.

Najbardziej zdumiewające jest to, jak bardzo to zdanie stało się normalne. Ludzie mówią je z taką naturalnością, jakby było elementem porannej rutyny, podobnie jak mycie zębów czy włączanie ekspresu do kawy. Nikt nie zatrzymuje się, żeby zapytać, czy coś w tej konstrukcji świata nie jest przypadkiem dziwne. Jeśli człowiek budzi się zmęczony, to znaczy, że dzień zapowiada się zupełnie standardowo.

Gdyby ktoś z zewnątrz obserwował poranek współczesnego człowieka, prawdopodobnie zauważyłby jedną rzecz natychmiast. Ten poranek nie zaczyna się od powolnego

budzenia się świata. On zaczyna się od informacji. Telefon świeci. Ekran jest pełen wiadomości, powiadomień, maili, przypomnień, aplikacji, które przypominają o czymś, co trzeba zrobić zanim jeszcze człowiek zdąży wstać z łóżka.

W rezultacie pierwszą aktywnością dnia nie jest oddychanie, przeciąganie się ani patrzenie przez okno. Pierwszą aktywnością jest zarządzanie światem.

Telefon staje się czymś w rodzaju porannego raportu z frontu cywilizacji. Ile rzeczy wydarzyło się w nocy. Ile maili przyszło. Ile spraw już czeka. Ile rzeczy zaczęło się bez ciebie i teraz musisz je dogonić. Człowiek nawet jeszcze nie wstał z łóżka, a już ma poczucie lekkiego opóźnienia wobec własnego życia.

To niezwykle uczucie, być spóźnionym zanim jeszcze zacznie się dzień.

Jednym z najbardziej fascynujących elementów współczesnego poranka jest to, że większość ludzi próbuje rozpocząć go od minimalnej dawki kontroli. Sprawdzenie telefonu ma w teorii uspokoić sytuację. To szybki przegląd świata, który ma odpowiedzieć na jedno bardzo ważne pytanie: czy coś się zawaliło w nocy. Zwykle nic się nie zawaliło, ale lista rzeczy do zrobienia zdążyła się już lekko wydłużyć.

To wystarczy, żeby zmęczenie nabrało oficjalnego charakteru.

„Najbardziej ironiczne w dorosłości jest to, że dzień zaczyna się od sprawdzania, ile rzeczy już jest nie do ogarnięcia”.

To zdanie mogłoby spokojnie wisieć na ścianie większości biur, kuchni i sypialni. Nie jako żart, ale jako precyzyjny opis pierwszych pięciu minut dnia. Człowiek nie wstaje już do

świata, który dopiero się zaczyna. Wstaje do świata, który zdążył się rozpędzić i czeka, aż do niego dołączy.

Następnie zaczyna się najbardziej skomplikowany moment poranka: decyzja o wstaniu.

Z zewnątrz wygląda to bardzo prosto. Człowiek wstaje z łóżka. W rzeczywistości jest to krótki proces negocjacji między ciałem a rzeczywistością. Ciało przedstawia argument, że jest zmęczone. Rzeczywistość przedstawia listę rzeczy, które istnieją niezależnie od poziomu energii. Po kilku minutach kompromis zostaje osiągnięty i człowiek wstaje z poczuciem, że już trochę przegrał dzień.

To fascynujące, jak bardzo zmęczenie potrafi pojawić się jeszcze zanim wydarzy się cokolwiek męczącego.

Poranek współczesnego człowieka jest wypełniony drobnymi czynnościami, które same w sobie nie są szczególnie wymagające. Włączyć czajnik. Wziąć prysznic. Znaleźć klucze. Sprawdzić pogodę. Odpisać na jedną wiadomość. Każda z tych rzeczy trwa chwilę i żadna nie wygląda jak coś, co powinno wyczerpać człowieka.

Ale razem tworzą coś bardzo interesującego.

Tworzą poranek zarządzania.

Bo współczesny poranek to nie jest moment powolnego wejścia w dzień. To jest moment konfiguracji dnia. Człowiek włącza systemy, sprawdza powiadomienia, planuje kolejność wydarzeń, przegląda kalendarz, przypomina sobie o sprawach, które czekają. Jeszcze zanim wyjdzie z domu, jego mózg zdążył już przeprowadzić serię małych operacji logistycznych.

I każda z nich zużywa odrobinę energii.