

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Moje Życie To 17 Niedokończonych Spraw

**Jak domykać małe zaległości, przestać
nosić je wszystkie w głowie i odzyskać spokój
bez organizowania trzydniowej akcji naprawczej**



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

Moje Życie To 17 Niedokończonych Spraw

Jak domykać małe zaległości, przestać
nosić je wszystkie w głowie i odzyskać
spokój bez organizowania trzydniowej
akcji naprawczej

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - To Nie Są Drobiazgi. To Są Otwarte Pętle.....	11
Rozdział 2 - Dlaczego Pięć Minut Potrafi Wisieć Trzy Tygodnie.....	18
Rozdział 3 - „Zrobię To Później” Nie Jest Terminem	25
Rozdział 4 - Wielka Sobota Naprawcza Niczego Nie Naprawi Na Stałe	33
Rozdział 5 - Nie Każdą Zaległość Trzeba Ratować	41
Rozdział 6 - Im Dłużej Zwlekasz, Tym Więcej Musisz Tłumaczyć	48
Rozdział 7 - Czekanie Też Trzeba Domknąć.....	55
Rozdział 8 - Najgorsze Zadania To Te Bez Miejsca	61
Rozdział 9 - Nie Zaczynaj Od Najłatwiejszego. Zaczynij Od Tego, Co Najbardziej Cię Gryzie.....	68
Rozdział 10 - Dotknąłeś Sprawy? Doprowadź Ją Do Sensownego Końca.....	75
Rozdział 11 - Ustal Domyślne Decyzje, Zanim Znowu Zacznieś Debatę	82
Rozdział 12 - Zdecyduj, Co Znaczy „Gotowe”	89
Rozdział 13 - Zbuduj Miejsce, W Którym Sprawy Naprawdę Się Kończą	96
Rozdział 14 - Zamykaj Małe Sprawy Partiami, Ale Nie Rób Z Tego Drugiej Pracy.....	103
Rozdział 15 - Gdy Masz Siłę Tylko Na Absolutne Minimum	111

Rozdział 16 - Kiedy Wszystko Znowu Się Nazbiera	118
Rozdział 17 - Jeśli Ta Sama Sprawa Wraca, Problemem Może Nie Być Sprawa	125
Rozdział 18 - Zaległości Dają Sygnały, Zanim Zrobi Się Tłok.....	132
Rozdział 19 - Naucz Się Wierzyć, Że Wrócisz Do Sprawy.....	139
Rozdział 20 - Nie Ogarniasz Życia Raz Na Zawsze.....	146

INTRO

Jest 21:47. Wchodzisz do kuchni po wodę i w ciągu trzydziestu sekund przypominasz sobie, że trzeba odpisać na wiadomość sprzed dwóch dni, zamówić filtr, umówić jakiś termin, wysłać komuś zdjęcie dokumentu, oddać rzecz, która od tygodnia mieszka przy drzwiach, i sprawdzić, dlaczego z konta zeszła podejrzaną znajoma kwota. Otwierasz lodówkę, choć nie po to tu przyszedłeś, patrzysz na ser, a ser patrzy na ciebie z miną człowieka, który również chciałby wiedzieć, co właściwie robimy. Wracasz do salonu bez wody. Po drodze zauważasz torbę do wyniesienia i myślisz: „A, właśnie”. Nie wynosisz jej, bo przypomniało ci się coś jeszcze. Pięć minut później siedzisz z telefonem w ręce, masz otwarte trzy aplikacje, żadna nie dotyczy pierwotnego zadania, a w głowie odbywa się zebranie zarządu siedemnastu niedokończonych spraw. Wszystkie są małe. Wszystkie są „na chwilę”. Wszystkie najwyraźniej uznały, że właśnie teraz jest idealny moment, żeby przemawiać.

Najbardziej irytujące w małych zaległościach jest to, że pojedynczo wyglądają niewinnie. Oddzwonić. Kliknąć. Wysłać. Przenieść. Zanieść. Sprawdzić. Umówić. Zapłacić. Wrzucić coś do paczkomatu, zanim paczkomat stanie się symbolem niespełnionych ambicji. Żadna z tych rzeczy nie brzmi jak problem wymagający książki, specjalnej strategii ani poważnej narady rodzinnej przy stole. A jednak kiedy takich drobiazgów robi się kilkanaście, przestają być drobiazgami. Zaczynają tworzyć warstwę tła - cichy szum „muszę jeszcze”, który pojawia się podczas pracy, kolacji, odpoczynku, spaceru i dokładnie wtedy, gdy próbujesz zasnąć. O 14:00 nie pamiętasz, komu miałeś odpisać. O

23:18 twój umysł nagle odzyskuje pełną dokumentację sprawy, łącznie z datą, nazwiskiem i lekkim poczuciem winy. Doskonała obsługa klienta, fatalne godziny otwarcia.

Problem nie polega więc wyłącznie na tym, że czegoś nie zrobisz. Problem polega na tym, że niedokończone sprawy zajmują miejsce także wtedy, gdy fizycznie nic z nimi nie robisz. Trzeba je pamiętać, omijać, odkładać, ponownie zauważać i od czasu do czasu tłumaczyć sobie, dlaczego jeszcze nie teraz. To jest zaskakująco dużo pracy jak na coś, czego rzekomo „nie robisz”. Mała zaległość może trwać pięć minut, ale przez tydzień wywołać dwadzieścia pięć krótkich przypomnień: podczas mycia zębów, w samochodzie, na spotkaniu, przy parzeniu kawy. Sama czynność kosztuje niewiele, za to jej ciągłe mentalne przechowywanie działa jak człowiek, który wynajął jedną szufladę, a następnie zaczął korzystać również z kuchni, łazienki i twojego miejsca na kanapie. Po pewnym czasie nie czujesz już nawet wyraźnie, co jest do zrobienia. Czujesz tylko, że „mam strasznie dużo rzeczy”. To zdanie jest nieprecyzyjne, ale potrafi skutecznie zepsuć wieczór.

Wtedy pojawia się wielki plan naprawczy. Skoro rzeczy nazbierało się siedemnaście, postanawiasz urządzić sobotę pod kryptonimem NOWE ŻYCIE. Wstaniesz wcześnie. Zrobisz listę. Posortujesz dokumenty. Odpiszesz wszystkim. Wyczyścisz skrzynkę, uporządkujesz szafkę, oddasz, odbierzesz, zamówisz, zarejestrujesz, a przy okazji zapewne wymienisz uszczelkę, nauczysz się włoskiego i zaktualizujesz testament. Plan ma tę wadę, że powstał w środę wieczorem, kiedy sobota jest jeszcze abstrakcyjnym kontynentem pełnym wolnego czasu. W sobotę okazuje się, że jesteś człowiekiem, trzeba zrobić zakupy, ktoś czegoś chce, pogoda jest podejrzanie ładna, a lista zaległości po

przeczytaniu od góry do dołu powoduje potrzebę położenia się. Zamiast trzydniowej akcji naprawczej zaczyna się trzydniowa akcja negocjacyjna z samym sobą. „Może najpierw kawa.” Kawa, jak wiadomo, wielokrotnie ratowała cywilizację, ale rzadziej odpowiada na zaległe maile.

Druga popularna strategia jest bardziej elegancka: będziesz pamiętać. Nie potrzebujesz niczego zapisywać, bo przecież to tylko kilka rzeczy. Ta metoda sprawdza się znakomicie mniej więcej do momentu, w którym pojawia się kolejna rzecz. Potem jeszcze jedna. Potem ktoś mówi ci coś w drzwiach, dostajesz wiadomość w trakcie innej rozmowy, zauważasz na stole kopertę, a przed snem przypominasz sobie termin. W głowie powstaje system zarządzania, którego główna funkcjonalność polega na wysyłaniu losowych powiadomień bez możliwości ustawienia godziny. „Pamiętaj o rachunku” - świetnie, dziękuję, prowadzę właśnie samochód. „Musisz kupić ten element” - oczywiście, jestem pod prysznicem. „Nie odpisałeś Tomkowi” - idealnie, jest pierwsza trzynaście. Umysł potrafi być bardzo zaangażowanym asystentem, tylko czasami zachowuje się, jakby pracował w innej strefie czasowej.

Jeszcze inny wariant to odkładanie wszystkiego, co nie jest pilne, dopóki nie stanie się pilne. Ta metoda ma pewną brutalną skuteczność: nagle jest energia, termin i niezwykle klarowna motywacja. Problem w tym, że drobiazgi zaczynają wtedy żyć według schematu „spokojnie, spokojnie, spokojnie, O MATKO”. Paczka, którą można było nadać we wtorek, w ostatnim dniu zwrotu staje się operacją logistyczną. Telefon, który przez tydzień miał zająć cztery minuty, po kolejnym przypomnieniu zaczyna mieć ciężar rozmowy dyplomatycznej. Dokument, który należało tylko wysłać, po miesiącu wymaga najpierw znalezienia

dokumentu, sprawdzenia, czy nadal jest aktualny, i zrekonstruowania, dlaczego w ogóle miał zostać wysłany. Niedokończone sprawy mają paskudny zwyczaj komplikowania się podczas leżenia. Nie wszystkie, oczywiście. Niektóre po prostu leżą bardzo profesjonalnie.

Ta książka nie będzie próbowała zamienić cię w człowieka, który wszystko robi natychmiast, ma pustą skrzynkę odbiorczą, szuflady opisane czcionką techniczną i odpowiada „załatwione” siedem sekund po otrzymaniu wiadomości. Tacy ludzie być może istnieją, ale nie będziemy ich teraz niepokoić. Celem jest coś znacznie bardziej użytecznego: przestać traktować wszystkie drobne zaległości jak jedną wielką, niewyraźną masę i nauczyć się domykać je w taki sposób, żeby nie wymagało to heroicznego zrywu. Będziemy rozdzielać rzeczy, które naprawdę trzeba zrobić, od tych, które można skreślić, uprościć, przekazać albo świadomie zostawić. Będziemy też szukać sposobów, dzięki którym drobna sprawa dostaje konkretny następny ruch, zamiast statusu „muszę kiedyś ogarnąć”. „Kiedyś” jest bowiem fascynującym terminem - nie występuje w żadnym kalendarzu, a mimo to ma stale przepełniony grafik.

Ważne będzie również odzyskanie prawa do tego, żeby nie kończyć wszystkiego naraz. Wielkie nadrabianie zaległości brzmi rozsądnie, bo daje obietnicę jednego spektakularnego finału: dziś cierpię, jutro jestem wolny. Tyle że życie ma brzydki zwyczaj dokładania nowych spraw w czasie, gdy domykasz stare. Możesz w sobotę osiągnąć skrzynkę zero, a w poniedziałek rano świat odpowie: „Świetnie, widzę, że mamy miejsce”. Dlatego bardziej przyda się system odporny na zwykły wtorek niż idealny rytuał przeznaczony na wyjątkowy weekend pełen energii.

Nie chodzi o to, żeby nigdy niczego nie odkładać. Chodzi o to, żeby odkładanie było decyzją, a nie naturalnym stanem materii. Różnica jest ogromna: jedno daje kontrolę, drugie sprawia, że stara reklamówka z rzeczą do oddania zaczyna być pełnoprawnym elementem wystroju przedpokoju.

Być może masz teraz poczucie, że zaległości świadczą o twoim charakterze. Gdybyś był bardziej zdyscyplinowany, dokładny, poukładany, odpowiedzialny albo po prostu „normalny”, wszystko byłoby zrobione. Taka interpretacja jest wygodna głównie dlatego, że nie wymaga analizy - wystarczy uznać siebie za problem i temat zamknięty. W praktyce drobne sprawy często przegrywają nie dlatego, że są trudne, lecz właśnie dlatego, że są małe, pozbawione jasnego momentu wykonania i łatwe do przesunięcia o jeden dzień. Nie krzyczą wystarczająco głośno, żeby dostać pierwszeństwo, ale nie znikają wystarczająco skutecznie, żeby przestać przeszkadzać. To specyficzna kategoria obowiązków: za mała, żeby ją planować z fanfarami, za duża, żeby bez końca przechowywać ją w pamięci. I właśnie dlatego warto nauczyć się traktować ją osobno, zamiast wrzucać do tego samego worka co duże projekty, kryzysy i rzeczy rzeczywiście pilne.

Nie będziemy więc urządzać nowego życia od poniedziałku. Nie będzie obowiązkowego pobudzenia o piątej rano, siedemnastu kolorów zakreślaczy ani systemu, którego samo prowadzenie wymaga osobnego systemu. Będziemy schodzić do poziomu realnych decyzji: co właściwie jest otwarte, dlaczego nadal jest otwarte, jaki jest najmniejszy sensowny ruch i co zrobić, kiedy energii wystarczy dokładnie na „nie teraz”. Nauczysz się też zauważać moment, w którym jedna niedokończona rzecz zaczyna mnożyć następne, oraz moment przeciwny - kiedy

jej zamknięcie naprawdę daje ulgę, a nie tylko estetyczne poczucie porządku. Czasem najlepszym zakończeniem sprawy będzie wykonanie. Czasem rezygnacja. Czasem krótka wiadomość zamiast idealnej odpowiedzi, a czasem decyzja, że coś nie zasługuje już na dalsze piętnaście minut życia. Domykanie nie oznacza robienia wszystkiego. Oznacza przestawanie z każdą rzeczą negocjować bez końca.

Jeśli więc masz w głowie listę, której nawet nie zapisałeś, na krześle rzecz, która „zaraz” gdzieś pojedzie, w telefonie rozmowę wymagającą odpowiedzi i przynajmniej jedną sprawę zaczynającą się od słów „muszę w końcu...”, jesteś dokładnie tam, gdzie trzeba. Nie potrzebujesz trzech wolnych dni ani przyływu nowej osobowości. Potrzebujesz sposobu, dzięki któremu małe otwarte sprawy przestaną ustawiać się w kolejce do twojej uwagi jak klienci pięć minut przed zamknięciem sklepu. Nie zrobimy wszystkiego dziś. Nie będzie wielkiej czystki, marszu triumfalnego i symbolicznego wyrzucania kalendarza przez okno. Zamiast tego zaczniemy domykać życie po kawałku, tak żeby głowa mogła znowu zajmować się czymś innym niż przypominaniem o siedemnastu rzeczach, których rzekomo nie robisz. I może wreszcie pójdziesz po tę wodę, po którą wszedłeś do kuchni dwadzieścia minut temu.

Rozdział 1 - To Nie Są Drobiazgi. To Są Otwarte Pętle

W poniedziałek rano szukasz ładowarki do laptopa, bo oczywiście nie leży tam, gdzie „zawsze leży”, czyli w miejscu, którego nikt nigdy nie potrafi wskazać na mapie. Podnosisz stertę papierów, przesuwasz książkę, zaglądasz do torby i nagle znajdujesz trzy rzeczy, których wcale nie szukałeś: kartkę z numerem do dentysty, kopertę, którą miałeś nadać cztery dni temu, i kabel do urządzenia, którego już nawet nie pamiętasz. W tym momencie większość ludzi nie myśli: „O, odkryłem strukturę mojego obciążenia poznawczego”. Większość ludzi myśli raczej: „No pięknie” albo krótszą wersję tego zdania, taką bardziej soczystą i mniej nadającą się do druku. I to jest właśnie moment, w którym warto powiedzieć sobie coś bardzo ważnego: problemem nie jest tylko ładowarka. Problemem nie jest nawet koperta. Problemem jest system małych otwartych spraw, który zaczął żyć własnym życiem i rozsiać się po mieszkaniu, telefonie, głowie i poczuciu winy jak wyjątkowo zdeterminowany bluszcz.

Małe zaległości są podstępne, bo nie wyglądają jak prawdziwa robota. Raport wygląda jak robota. Remont wygląda jak robota. Rozmowa, której się boisz, wygląda jak robota. Ale sprawdzenie jednej umowy, zamówienie filtra, wysłanie skanu, doklejenie guzika, zwrot bluzy, uzupełnienie formularza i oddanie książki do biblioteki wyglądają jak zawartość jednej, nieco smutnej kieszeni. Każda z tych rzeczy osobno wydaje się za mała, by poświęcać jej poważną uwagę. W efekcie trafiają do kategorii „zaraz”, a „zaraz”, jak już ustaliliśmy, jest jednym z najbardziej