Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

BOJĘ SIĘ, ŻE ZMARNOWAŁEM ŻYCIE:

Jak przestać robić bilans strat przed końcem pierwszej połowy



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

SPIS TREŚCI

INTRO 3

Rozdział 1 - Twój życiowy audyt jest ustawiony przeciwko tobie 8

Rozdział 2 - Za późno jest zaskakująco wcześnie 13

Rozdział 3 - Żałujesz nie tylko swoich decyzji 19

Rozdział 4 - Błąd nie oznacza zmarnowanego rozdziału 26

Rozdział 5 - Nostalgia też potrafi kłamać 33

Rozdział 6 - Nie próbuj nadrabiać życia sprintem 40

Rozdział 7 - Nie musisz odkryć swojego wielkiego sensu 48

Rozdział 8 - Pewność jest luksusem, którego nie potrzebujesz 56

Rozdział 9 - Przestań mierzyć życie cudzą linijką 64

Rozdział 10 - Zbuduj następne pięć lat, nie naprawiaj poprzednich dwudziestu 72

Rozdział 11 - Zrób listę rzeczy, których jeszcze nie przegapiłeś 81

Rozdział 12 - Zamień żal w decyzję 89

Rozdział 13 - Nie każdy brak trzeba natychmiast naprawić 98

Rozdział 14 - Zrób miejsce na rzeczy, które jeszcze mogą się wydarzyć 107

Rozdział 15 - A jeśli naprawdę masz mniej czasu, energii i możliwości? 116

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy motywacja znowu wyparuje 126

Rozdział 17 - Nie wszystko zdążysz. I właśnie dlatego wybieraj lepiej 137

Rozdział 18 - Naucz się rozpoznawać powrót starego bilansu
Rozdział 19 - Przestań odkładać życie na wersję, w której wszystko jest już ogarnięte 157
Rozdział 20 - Pierwsza połowa nie jest werdyktem 168

INTRO

Jest zwykły wieczór. Nic szczególnego się nie wydarzyło. Nikt cię nie zwolnił, nie uciekł z twoimi pieniędzmi i nie zadzwonił z teleturnieju z informacją, że właśnie przegapiłeś główną wygraną. Siedzisz na kanapie, być może przeglądasz telefon, i nagle trafiasz na zdjęcie człowieka mniej więcej w twoim wieku. On właśnie otworzył trzecią firmę. Albo przebiegł maraton. Albo kupił dom nad jeziorem. Albo po prostu wygląda na zdjęciu tak, jakby od siedemnastu lat dokładnie wiedział, dokąd zmierza. Patrzysz na niego. Potem na siebie. Potem jeszcze raz na niego, bo najwyraźniej pierwsze porównanie nie wyrządziło wystarczających szkód.

I wtedy pojawia się myśl: czy ja przypadkiem nie zmarnowałem życia?

Gratulacje. Właśnie rozpoczął się niezapowiedziany audyt egzystencjalny.

Twój mózg otwiera dział księgowości i natychmiast przystępuje do pracy. Studia? Mogłeś wybrać lepsze. Praca? Mogłeś wcześniej zmienić. Związek? Za długo tkwiłeś w niewłaściwym albo za późno wszedłeś we właściwy. Podróże? Za mało. Pieniądze? Wiadomo. Forma? Kiedyś miałeś zacząć ćwiczyć. Język hiszpański? Aplikacja wysyła ci powiadomienia od czterech lat, więc technicznie rzecz biorąc, relacja nadal trwa. Po kilku minutach masz gotowy bilans strat, w którym po stronie „zmarnowane" znajduje się połowa życia, a po stronie „osiągnięcia" dziwnym trafem zabrakło miejsca.

To charakterystyczne dla takich rozliczeń: księgowy jest stronniczy.

Kiedy boisz się, że zmarnowałeś życie, rzadko oceniasz je uczciwie. Nie siadasz przecież z pełną dokumentacją i nie analizujesz wszystkiego, co zrobiłeś, czego się nauczyłeś, czego uniknąłeś, komu pomogłeś, z czego wyszedłeś, ile razy zmieniłeś zdanie na lepsze i ile katastrof, które miały cię

rzekomo zniszczyć, dziś pamiętasz głównie dlatego, że Facebook czasem pokazuje zdjęcia sprzed jedenastu lat. Zamiast tego bierzesz kilka rzeczy, których żałujesz, dodajesz kilka rzeczy, których jeszcze nie zrobiłeś, porównujesz wynik z wyselekcjonowanym fragmentem życia innych ludzi i ogłaszasz werdykt.

Sprawa zamknięta. Oskarżony przegrał własne życie.

Problem polega na tym, że bardzo łatwo pomylić „nie jestem tam, gdzie kiedyś myślałem, że będę" z „zmarnowałem wszystko". To nie jest to samo. Pierwsze zdanie może być trafną obserwacją. Drugie jest zwykle dramatyczną interpretacją stworzoną przez mózg, który najwyraźniej uznał, że skoro nie zostałeś do trzydziestki milionerem, maratończykiem, kochającym rodzicem, właścicielem domu w Toskanii i człowiekiem potrafiącym samodzielnie składać prześcieradło z gumką, to coś poszło fundamentalnie nie tak.

Poszło inaczej.

A „inaczej" to znacznie mniej dramatyczne słowo niż „zmarnowane".

W pewnym wieku zaczynamy jednak zauważać coś niewygodnego: życie naprawdę nie jest nieskończone. Kiedy masz osiemnaście lat, pięć lat brzmi jak epoka geologiczna. Można studiować, rzucić studia, zakochać się, odkochać, pojechać do Londynu, wrócić z Londynu, założyć zespół, rozwiązać zespół i nadal mieć poczucie, że właściwe życie zacznie się kiedyś później. Potem pewnego dnia orientujesz się, że „kiedyś później" właśnie chodzi po mieszkaniu w twoich kapciach.

To potrafi zaboleć.

I nie ma sensu udawać, że każdą taką myśl należy natychmiast przykryć cytatem o wdzięczności. Czasem rzeczywiście straciłeś kilka lat na coś, co ci nie służyło. Czasem za długo siedziałeś w pracy, której nie znosiłeś. Czasem bałeś się zrobić krok, którego dziś żałujesz. Czasem

odrzuciłeś okazję. Czasem zaniedbałeś relację. Czasem odkładałeś coś tak długo, że „zacznę w przyszłym roku" zdążyło przejść na emeryturę.

Ta książka nie będzie ci więc wmawiać, że wszystko było idealne i dokładnie tak miało być.

Bo nie wszystko było.

Ale z tego nadal nie wynika, że życie zostało zmarnowane.

Żal może być użyteczny, jeśli potraktujesz go jak informację. Problem zaczyna się wtedy, gdy robisz z niego adres zamieszkania. Możesz spojrzeć na poprzednie lata i powiedzieć: „tego nie chcę już powtarzać". To jest analiza. Możesz też przez kolejne pięć lat codziennie zastanawiać się, dlaczego przez poprzednie pięć lat nie zrobiłeś czegoś wcześniej. To już dość oryginalny sposób na rozwiązanie problemu straconego czasu: stracić jeszcze trochę czasu na rozpamiętywanie straconego czasu.

Model biznesowy słaby, ale bardzo popularny.

Do tego dochodzi jedna z największych pułapek dorosłości: porównujesz prawdziwe życie z jego alternatywną wersją, która nigdy się nie wydarzyła. W tej wersji wybrałeś właściwy kierunek studiów, kupiłeś mieszkanie przed wzrostem cen, nie związałeś się z niewłaściwą osobą, zacząłeś inwestować przed hossą, regularnie ćwiczyłeś, miałeś odwagę zmienić pracę dokładnie w idealnym momencie i jeszcze kupiłeś bitcoina wtedy, kiedy kosztował tyle co przeciętny obiad. Alternatywny ty podejmuje same dobre decyzje, ponieważ został napisany po fakcie.

To bardzo wygodny przeciwnik.

Nigdy nie stoi w korku. Nigdy nie choruje. Nigdy nie podejmuje decyzji ze zbyt małą ilością informacji. Nie ma rodziny, która czegoś od niego potrzebuje, rachunków, lęków ani poniedziałku o 6:40. Zawsze wie, co okaże się właściwe za dziesięć lat. Porównywanie się z nim jest mniej

więcej tak uczciwe jak przegrywanie w szachy z człowiekiem, który zna twoje ruchy trzy dni wcześniej.

W tej książce nie będziemy próbować udowodnić, że przeszłość była idealna. Zrobimy coś znacznie bardziej praktycznego: oddzielimy faktyczne straty od dramatycznych interpretacji, zobaczymy, dlaczego mózg tak chętnie tworzy scenariusz „jest już za późno", nauczymy się patrzeć na własną historię bez wybielania jej i bez urządzania jej publicznej egzekucji. Potem przejdziemy do najważniejszej części: co można jeszcze zrobić z tym, co zostało.

Bo zostało całkiem sporo.

Nauczysz się między innymi rozpoznawać moment, w którym refleksja zamienia się w ruminację, czyli mentalne przeżuwanie tego samego problemu bez uzyskania nowej odpowiedzi. Zobaczysz, jak odróżnić prawdziwe pragnienie zmiany od paniki wywołanej cudzym sukcesem. Zamiast tworzyć dziesięcioletni plan naprawy całej egzystencji, zbudujemy znacznie mniej widowiskowy, ale bardziej przydatny sposób decydowania: czego naprawdę żałuję, co jeszcze mogę zmienić, czego już nie odzyskam i gdzie najrozsądniej skierować energię teraz.

Bez wyjazdu do klasztoru.

Bez rzucania pracy podczas przerwy obiadowej.

Bez kupowania motocykla tylko dlatego, że ktoś użył przy tobie sformułowania „kryzys wieku średniego".

Najważniejsze będzie jednak coś jeszcze. Przestaniesz traktować swoje życie jak projekt, którego termin oddania minął. Człowiek nie jest mieszkaniem deweloperskim. Nie istnieje harmonogram, według którego do trzydziestki powinieneś mieć fundamenty, do czterdziestki elewację, a po pięćdziesiątce pozostaje już tylko konserwacja instalacji. Ludzie zmieniają zawody, związki, miasta, poglądy i kierunki później, niż wcześniej planowali. Nie dlatego, że odkryli sekret nieśmiertelności. Dlatego, że życie nie kończy się w

momencie, w którym zauważasz upływ czasu.

Czasem właśnie wtedy zaczynasz używać go bardziej świadomie.

Nie cofniesz lat. Nie poprawisz każdej decyzji. Nie dostaniesz również możliwości ponownego rozegrania 2014 roku z aktualną wiedzą, choć byłaby to funkcja znacznie bardziej przydatna niż kolejne aktualizacje aplikacji pogodowej.

Możesz za to przestać wystawiać fakturę teraźniejszości za błędy przeszłości.

I dokładnie tym będziemy się tutaj zajmować.

Nie będziemy udowadniać, że niczego nie zmarnowałeś.

Sprawdzimy, dlaczego tak bardzo boisz się, że zmarnowałeś wszystko — i jak nie zmarnować następnych lat na samo sprawdzanie.

Rozdział 1 - Twój życiowy audyt jest ustawiony przeciwko tobie

W niedzielny wieczór potrafisz zrobić coś, czego nie zrobiłbyś żadnej firmie, którą naprawdę chciałbyś uczciwie ocenić: wyciągasz kilka najgorszych wyników, pomijasz wszystko, co działa, ignorujesz warunki, w jakich podejmowałeś decyzje, a potem ogłaszasz katastrofę. W firmie taki raport wylądowałby w koszu po trzech minutach. W głowie dostaje status „ostateczna prawda o moim życiu".

Najczęściej zaczyna się niewinnie. Widzisz znajomego z dawnych lat. Ma dzieci, dom, firmę, umięśnione przedramiona i zdjęcie z Dolomitów, na którym wygląda, jakby właśnie odkrył sens istnienia między jednym espresso a drugim. Ty tymczasem masz za sobą dzień, w którym największym osiągnięciem było odpisanie na trzy zaległe wiadomości i znalezienie skarpetki, której szukałeś od wtorku.

Porównanie zostaje uruchomione.

Za chwilę pojawia się lista.

„Gdybym wtedy..." „Powinienem był..." „Za późno..." „Mogłem..." „Straciłem..."

Mózg w takich chwilach nie prowadzi neutralnej analizy. Prowadzi proces karny, w którym jesteś jednocześnie oskarżonym i jedynym świadkiem, a prokurator ma dostęp do wiedzy z przyszłości.

To dość ważne, bo wiele osób traktuje myśl „zmarnowałem życie" jak wynik obiektywnego pomiaru. Tymczasem najczęściej jest to wniosek powstały z bardzo wadliwego zestawu danych. Nie chodzi o to, że masz sobie wmówić, iż wszystkie decyzje były świetne. Nie były. Niektóre mogły być fatalne. Chodzi o to, żeby przestać robić bilans, w którym każda pomyłka jest stratą, każda zmiana zdania porażką, każdy zakręt dowodem braku kierunku, a każda cudza przewaga potwierdzeniem twojego opóźnienia.

Tak nie da się wygrać nawet teoretycznie.

Pierwszy problem z życiowym audytem polega na tym, że oceniasz przeszłość wiedzą, której wtedy nie miałeś. Dziś wiesz, że tamta praca nie dała ci rozwoju. Wtedy wiedziałeś tylko, że dawała pensję, stabilność, znajome środowisko i być może święty spokój, który w tamtym momencie był dla ciebie ważniejszy niż ekscytujący slajd z napisem „wyjdź ze strefy komfortu". Dziś wiesz, że związek nie miał przyszłości. Wtedy miał wspólne śniadania, wakacje, plany i człowieka, z którym rzeczywiście chciałeś spróbować.

Pamięć lubi usuwać niepewność z dawnych decyzji.

Patrzysz wstecz i myślisz: „Przecież było oczywiste, że to się źle skończy". Nie było. Gdyby było, prawdopodobnie zachowałbyś się inaczej. To, że coś stało się oczywiste po fakcie, jest jedną z najtańszych sztuczek, jakie wykonuje mózg.

Po meczu każdy zna idealny skład.

Drugi problem polega na tym, że przeceniasz znaczenie tego, czego nie zrobiłeś, a nie doceniasz kosztów alternatywy. Wyobrażasz sobie, że gdybyś piętnaście lat temu wyjechał za granicę, dziś byłbyś bogatszy, pewniejszy siebie i mówił perfekcyjnym angielskim. Być może. Ale równie dobrze mógłbyś po roku wrócić, nienawidzić miasta, stracić relację, popaść w długi albo odkryć, że twoim głównym kontaktem z kulturą Zachodu jest kierownik magazynu o imieniu Dave, który nie cierpi poniedziałków bardziej niż ty.

Alternatywne życie zawsze ma podejrzanie dobrą pogodę.

Nie widzisz w nim kosztów, bo nigdy się nie wydarzyło. Dlatego możesz je dowolnie idealizować. Gdy myślisz „mogłem zostać lekarzem", zwykle wyobrażasz sobie prestiż, sens pracy i większe zarobki. Nie dyżury, zmęczenie, lata nauki, odpowiedzialność i siedzenie nad dokumentacją o 2:13 w nocy, gdy ktoś obok mówi „doktorze,

system znowu nie działa”.

To nie znaczy, że wybrana ścieżka była najlepsza.

Znaczy tylko, że niewybrana nie była darmowa.

Trzeci błąd to liczenie życia wyłącznie przez spektakularne wyniki. Dom. Awans. Firma. Małżeństwo. Dzieci. Podróże. Kwota na koncie. Forma fizyczna. Nagroda. Tytuł zawodowy. Są konkretne, więc łatwo je policzyć. Znacznie trudniej policzyć lata, w których nauczyłeś się stawiać granice. Moment, gdy przestałeś wracać do kogoś, kto cię źle traktował. To, że stałeś się lepszym rodzicem. Że wyszedłeś z finansowego bałaganu. Że przestałeś palić. Że nauczyłeś się rozpoznawać własne błędy.

Na LinkedInie raczej nie napiszesz:

„Z przyjemnością informuję, że po siedmiu latach nauczyłem się nie przepraszać za rzeczy, których nie zrobiłem.”

A szkoda.

Nie wszystko, co ważne, dobrze wygląda w podsumowaniu rocznym.

Czwarta pułapka to uwzględnianie wyłącznie utraconych możliwości. Jeśli pięć lat temu nie podjąłeś ryzyka, dziś zapisujesz to w rubryce „strata”. Ale jeśli pięć lat temu ryzyka podjąłeś i ono się nie opłaciło, również zapisujesz to w rubryce „strata”. W ten sposób niezależnie od decyzji przeszłość zawsze przegrywa.

Nie zmieniłeś pracy? Tchórzostwo.

Zmieniłeś i było gorzej? Głupota.

Zostałeś w związku? Zmarnowane lata.

Odszedłeś? Może trzeba było jeszcze walczyć.

Z takim systemem oceniania nawet idealna wersja ciebie dostałaby tróję minus za brak konsekwencji.

Dlatego zanim odpowiesz sobie na pytanie „czy zmarnowałem życie?”, zmień metodę liczenia.