Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Boję się zmian

Jak ruszyć z miejsca, kiedy stara katastrofa wydaje się bezpieczniejsza od nowej możliwości



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

SPIS TREŚCI

INTRO 3

Rozdział 1 - Znane piekło ma regulamin 7

Rozdział 2 - Twój mózg właśnie nakręcił trailer końca świata 12

Rozdział 3 - Czekam na właściwy moment, czyli prawdopodobnie wiecznie 19

Rozdział 4 - Myślisz, że decyzja jest na zawsze 26

Rozdział 5 - Analiza, która dawno przestała być analizą 34

Rozdział 6 - Pytasz wszystkich, aż ktoś wreszcie powie „zostań” 42

Rozdział 7 - Skoro wytrzymałem pięć lat, może wytrzymam jeszcze dziesięć 51

Rozdział 8 - Nie boję się zmiany. Boję się stracić to, co mam 59

Rozdział 9 - Zmniejsz zmianę, zanim zmiana zmniejszy ciebie 67

Rozdział 10 - Zrób wersję próbną swojego nowego życia 77

Rozdział 11 - Zrób sobie siatkę bezpieczeństwa, zamiast liczyć na odwagę 87

Rozdział 12 - Decyzja na 70 procent wystarczy 97

Rozdział 13 - Najpierw przestań negocjować sam ze sobą 107

Rozdział 14 - Zrób to, zanim poczujesz się gotowy 116

Rozdział 15 - Ruszyłeś. I teraz chcesz natychmiast wracać 126

Rozdział 16 - Plan się posypał. Świetnie, teraz mamy prawdziwe dane 136

Rozdział 17 - Motywacja właśnie wyszła. Zostawiła klucze na stole 147

Rozdział 18 - Stary problem wraca w garniturze i mówi, że to rozsądek 158

Rozdział 19 - Nie wracaj do starego tylko dlatego, że nowe przestało być ekscytujące 168

Rozdział 20 - Nie musisz przestać się bać. Masz przestać stać 179

INTRO

Siedzisz w sytuacji, która od dawna ci nie pasuje. Praca męczy, związek stoi w miejscu, mieszkanie przestało ci służyć, codzienność działa mniej więcej jak stary odkurzacz: hałasuje, grzeje się i technicznie coś robi, ale nikt nie jest pewien co. Wiesz, że powinieneś coś zmienić. Nawet masz pomysł. Może dostałeś ofertę pracy. Może możesz się przeprowadzić. Może od miesięcy myślisz o odejściu z relacji, rozpoczęciu własnego projektu albo zwyczajnym powiedzeniu: „Nie, dziękuję, dłużej tak nie chcę".

I wtedy pojawia się on.

Twój wewnętrzny Departament Do Spraw Katastrof, Scenariuszy Awaryjnych i Paniki Bez Pokrycia.

W ciągu kilku minut produkuje raport liczący mentalnie czterysta stron. A co, jeśli nowa praca będzie gorsza? A co, jeśli stracisz pieniądze? A co, jeśli popełnisz błąd? A co, jeśli zatęsknisz za tym, czego teraz nie znosisz? A co, jeśli wszyscy zobaczą, że nie wiesz, co robisz? A co, jeśli w nowym mieszkaniu są głośni sąsiedzi, w nowej firmie psychopatyczny dyrektor, a nowa możliwość okaże się sprytnie przebranym początkiem końca twojego życia?

Nagle obecna sytuacja zaczyna wyglądać podejrzanie atrakcyjnie.

Owszem, jest źle. Ale przynajmniej wiadomo, jak jest źle.

To jedna z najbardziej przewrotnych cech ludzkiego umysłu: znane cierpienie potrafi wydawać się bezpieczniejsze niż nieznana poprawa. Nie dlatego, że jesteś nieracjonalny, słaby albo „niegotowy na sukces", jak zapewne oznajmiłby ci człowiek stojący o szóstej rano na tle oceanu i sprzedający kurs za 997 zł. Powód jest znacznie mniej mistyczny. Mózg bardzo lubi przewidywalność. Nawet kiepska przewidywalność daje mu coś, czego nie daje zmiana: mapę. Wiesz, gdzie są dziury. Wiesz, kiedy szef zaczyna się denerwować. Wiesz, która rozmowa kończy się

awanturą. Wiesz, że poniedziałek będzie paskudny, środa trochę mniej, a w piątek o 14:37 zaczniesz żyć.

To nie jest dobre życie.

Ale jest znajome.

Zmiana odbiera ci tę mapę. Nagle nie wiadomo, co będzie dalej, a mózg reaguje na brak informacji mniej więcej jak człowiek próbujący znaleźć wyjście z centrum handlowego po zamknięciu. Zaczyna biegać po wszystkich możliwych scenariuszach, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które zawierają porażkę, wstyd, utratę pieniędzy i konieczność tłumaczenia rodzinie przy niedzielnym obiedzie, dlaczego „jednak nie wyszło".

Co ciekawe, mózg rzadko przygotowuje równie szczegółowy film pod tytułem: „A co, jeśli będzie lepiej?".

To najwyraźniej produkcja zbyt eksperymentalna.

Lęk przed zmianą często udaje rozsądek. To dlatego tak trudno go zauważyć. Nie mówi: „Boję się". Mówi: „Muszę to jeszcze dokładnie przemyśleć". Nie mówi: „Nie chcę stracić kontroli". Mówi: „To nie jest jeszcze odpowiedni moment". Nie mówi: „Przeraża mnie możliwość, że będę początkujący". Mówi: „Najpierw muszę się lepiej przygotować". Wszystko brzmi dojrzale, odpowiedzialnie i niemal korporacyjnie. Problem pojawia się wtedy, gdy po pół roku nadal „analizujesz", a jedyną rzeczą, która się zmieniła, jest liczba otwartych kart w przeglądarce.

Czterdzieści siedem.

Trzy z nich dotyczą kursu hiszpańskiego, którego nawet nie planowałeś zaczynać.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie człowieka, który kocha zmiany. Nie musisz kochać zmian. Niektórzy ludzie lubią skoki ze spadochronem. Inni lubią wieczorem sprawdzić trzy razy, czy drzwi są zamknięte. Świat potrzebuje obu grup, choć prawdopodobnie nie w tym samym samolocie. Chodzi o coś znacznie bardziej praktycznego: żeby strach przestał mieć prawo weta wobec

każdej decyzji, której wyniku nie możesz przewidzieć z dokładnością do trzeciego miejsca po przecinku.

Bo tak naprawdę większość zmian nie wymaga pewności.

Wymaga wystarczającej ilości informacji, rozsądnego zabezpieczenia i pierwszego kroku.

Problem polega na tym, że często próbujemy najpierw uzyskać stuprocentową gwarancję, a dopiero potem ruszyć. Tymczasem życie uparcie odmawia wystawiania gwarancji. Nie dostaniesz certyfikatu: „Zmiana pracy – satysfakcja minimum 87%, przełożony bez cech idioty, zwroty przyjmujemy przez 30 dni". Nie będziesz wiedzieć, czy nowy związek się uda, zanim go przeżyjesz. Nie będziesz wiedzieć, czy firma wypali, zanim spróbujesz ją zbudować. Nie będziesz wiedzieć, czy przeprowadzka była dobrą decyzją, dopóki któregoś ranka nie obudzisz się tam i nie stwierdzisz: „No proszę. Człowiek nadal oddycha".

Brak pewności nie oznacza, że decyzja jest zła.

Oznacza tylko, że przyszłość bezczelnie pozostaje przyszłością.

W tej książce rozłożymy lęk przed zmianą na części, ale nie po to, żeby przez sto stron podziwiać problem pod różnymi kątami. Zobaczymy, dlaczego znane potrafi wygrać z lepszym, jak odróżnić rozsądne ryzyko od paniki podszywającej się pod analizę, dlaczego tak łatwo czekamy na „właściwy moment" oraz w jaki sposób podejmować decyzje, kiedy nie ma idealnego rozwiązania. Będziemy też pracować nad czymś znacznie ważniejszym niż motywacja: nad sposobem działania, który nadal działa wtedy, gdy jesteś zmęczony, niepewny i masz ochotę wrócić do starego układu tylko dlatego, że przynajmniej znasz tam hasło do Wi-Fi.

Nie będziemy też robić rewolucji dla samej rewolucji. „Zmień wszystko!" brzmi świetnie na plakacie, gorzej w poniedziałek rano, kiedy orientujesz się, że rzuciłeś pracę, przeprowadziłeś się do Portugalii i dopiero teraz odkrywasz,

że nie lubisz oceanu. Dobra zmiana nie polega na chaotycznym przewracaniu życia do góry nogami. Polega na świadomym wybieraniu tego, co warto zmienić, ograniczaniu ryzyka tam, gdzie się da, i zaakceptowaniu tego, że pewnego fragmentu drogi po prostu nie zobaczysz z miejsca, w którym teraz stoisz.

To ważne, bo możesz spędzić naprawdę dużo czasu, próbując zobaczyć całą trasę przed pierwszym krokiem.

Google Maps również czasem każe skręcić w jezioro.

Dostaniesz więc konkretne sposoby podejmowania decyzji, testowania nowych możliwości w małej skali, zabezpieczania się przed najgorszym rozsądnym scenariuszem i rozpoznawania momentu, w którym przygotowanie kończy się, a zaczyna elegancko ubrana ucieczka. Będzie też Plan B, bo życie ma dziwną słabość do ignorowania naszych idealnie opracowanych planów. Jeśli jakaś metoda okaże się zbyt trudna, poszukamy wersji minimum. Jeśli zabraknie odwagi, nie będziemy czekać, aż spadnie z nieba razem z inspirującą muzyką w tle. Zrobimy coś mniejszego.

Ale zrobimy.

Bo najważniejsza różnica między człowiekiem, który od pięciu lat chce coś zmienić, a człowiekiem, który rzeczywiście zmienia swoje życie, często nie polega na odwadze. Polega na tym, że ten drugi nauczył się ruszać również wtedy, gdy nadal trochę się boi.

Strach nie musi zniknąć przed zmianą.

Wystarczy, że przestanie prowadzić samochód.

Rozdział 1 - Znane piekło ma regulamin

Wyobraź sobie, że od trzech lat narzekasz na swoją pracę. Wiesz dokładnie, które spotkanie w poniedziałek będzie bez sensu, kto napisze „masz minutkę?", a następnie zabierze ci czterdzieści pięć, i o której godzinie w piątek zaczniesz mentalnie pakować się do domu, choć ciało nadal będzie siedziało przed komputerem. Znasz wszystkie absurdy, wszystkie procedury i wszystkie nazwiska, przy których na Teamsach odruchowo prostujesz plecy.

A potem przychodzi oferta z innej firmy.

Lepsze pieniądze. Ciekawsza rola. Sensowniejszy zakres obowiązków.

I nagle obecna praca zaczyna wyglądać jak rodzinny pensjonat.

„W sumie nie jest aż tak źle."

Oczywiście, że jest. Przez ostatnie trzy lata opowiadałeś o tym każdemu, kto popełnił błąd i zapytał: „Co tam w pracy?". Ale nowa opcja ma jedną ogromną wadę: jeszcze jej nie znasz. Nie wiesz, jaki będzie szef. Nie wiesz, czy zespół okaże się normalny. Nie wiesz, czy po dwóch miesiącach nie odkryjesz, że „dynamiczne środowisko" oznacza pięć pożarów dziennie i firmowy czat aktywny o 23:14.

Stara katastrofa przynajmniej dostarczyła instrukcję obsługi.

I to jest pierwszy mechanizm, który trzeba zrozumieć: mózg nie zawsze wybiera to, co jest lepsze. Bardzo często wybiera to, co jest bardziej przewidywalne. Znane kłopoty dają poczucie kontroli, nawet jeśli ta kontrola jest dość symboliczna. Wiesz, gdzie boli. Wiesz, kiedy boli. Wiesz nawet, co wtedy zrobić: ponarzekać, zrobić kawę i wysłać koledze wiadomość „ja już naprawdę nie mogę".

Nowa sytuacja pozbawia cię tej przewidywalności. Nie masz jeszcze na nią gotowych odpowiedzi, więc mózg natychmiast próbuje wypełnić pustkę. A ponieważ nie jest

zatrudniony w dziale marketingu przyszłości, tylko raczej w dziale bezpieczeństwa, najchętniej wypełnia ją zagrożeniami.

Może się nie udać.

Może będzie gorzej.

Może pożałujesz.

Może stracisz to, co już masz.

Może okaże się, że zrobiłeś błąd.

Zauważ, że wszystkie te zdania są możliwe.

Ale możliwe nie znaczy prawdopodobne.

To ważne rozróżnienie. Twój mózg ma tendencję do traktowania samej możliwości katastrofy jak argumentu przeciwko działaniu. Jeśli coś może pójść źle, zachowuje się tak, jakby właśnie otrzymał oficjalne potwierdzenie, że pójdzie źle.

To trochę jak rezygnowanie z wakacji, bo samolot może mieć opóźnienie.

Może.

Możesz też podczas urlopu zjeść fatalną pizzę.

Ludzkość mimo wszystko nadal podróżuje.

Problem pojawia się wtedy, kiedy nieznanemu automatycznie przypisujesz większe ryzyko niż znanemu. Tymczasem obecna sytuacja również ma ryzyko. Jeśli zostajesz w pracy, której nie znosisz, ryzykujesz kolejnymi latami frustracji. Jeśli zostajesz w związku, który od dawna nie działa, ryzykujesz utratą czasu, energii i coraz większym poczuciem utknięcia. Jeśli nie zaczynasz projektu, bo boisz się porażki, ryzykujesz czymś mniej spektakularnym, ale bardzo realnym: że za trzy lata nadal będziesz mówił „kiedyś”.

Brak decyzji też jest decyzją.

Tyle że często bez ceremonii.

Nie podpisujesz dokumentu „postanawiam przez kolejne pięć lat nie zmieniać niczego". Po prostu kolejny miesiąc mija. Potem następny. Nie ma fanfar. Nie ma dramatycznej muzyki. Jest czwartek, pranie i nagle odkrywasz, że sytuacja, którą miałeś „jeszcze chwilę poobserwować", ma już własną historię rodzinną.

Lęk przed zmianą działa wyjątkowo skutecznie, kiedy porównujesz realną teraźniejszość z wyobrażoną katastrofą. To bardzo niesprawiedliwy pojedynek. Obecną sytuację oceniasz na podstawie faktów, ale przyszłą na podstawie najgorszych scenariuszy. Praca obecna: pensja wpływa, ludzi znasz, firma istnieje. Praca nowa: może szef jest psychopatą, firma zbankrutuje, system nie działa, a na integracji każą tańczyć belgijkę.

W ten sposób prawie każda nowa opcja przegrywa.

Bo rzeczywistość konkuruje z thrillerem.

Jeśli chcesz podejmować rozsądniejsze decyzje, zacznij od uczciwego porównania. Nie pytaj tylko: „Co złego może się wydarzyć, jeśli zmienię?". Zadaj drugie pytanie: „Co złego może się wydarzyć, jeśli nie zmienię niczego?".

To jedno pytanie potrafi nagle zmienić układ sił.

Załóżmy, że rozważasz odejście z pracy. Typowa analiza wygląda tak:

- mogę trafić na gorszego szefa, - mogę nie przejść okresu próbnego, - mogę nie odnaleźć się w zespole, - mogę żałować decyzji.

W porządku. Teraz druga kolumna:

- mogę zostać jeszcze trzy lata w pracy, która mnie wypala, - mogę dalej odkładać zmianę wynagrodzenia, - mogę przestać się rozwijać, - mogę coraz bardziej bać się odejścia, bo im dłużej zostaję, tym bardziej to miejsce staje się „bezpieczne".

Nagle okazuje się, że pozostanie również ma cenę.

Tylko faktura przychodzi w ratach.

To właśnie dlatego tak łatwo jej nie zauważyć.

Jednorazowe ryzyko zmiany jest widoczne. Rezygnujesz, przeprowadzasz się, zaczynasz projekt, kończysz relację. Jest konkretny moment. Serce bije szybciej. Rodzina dzwoni. Ktoś mówi: „A jesteś pewien?". To wszystko wygląda poważnie.

Koszt pozostania jest cichy.

Trochę frustracji dziś.

Trochę rezygnacji jutro.

Trochę „może za miesiąc".

Aż po kilku latach masz bardzo stabilne życie, którego nie chcesz.

Stabilność sama w sobie nie jest problemem. Problemem jest mylenie stabilności z bezpieczeństwem. Możesz być bardzo stabilnie nieszczęśliwy. Możesz mieć bardzo przewidywalny chaos. Możesz dokładnie wiedzieć, że każdy wtorek będzie fatalny.

Gratulacje, system działa bez zakłóceń.

Dlatego warto zrobić prosty audyt swojej „bezpiecznej" sytuacji. Nie po to, żeby wmówić sobie, że wszystko jest fatalne i natychmiast trzeba uciekać do lasu. Chodzi o uczciwość.

Weź kartkę albo notatkę w telefonie i odpowiedz na cztery pytania:

1. Co dokładnie daje mi pozostanie? Nie „bezpieczeństwo". Konkret. Stałą pensję? Bliskość rodziny? Znajomość obowiązków? Dostęp do klientów? Niski czynsz?

2. Co dokładnie zabiera mi pozostanie? Czas? Energię? Rozwój? Pieniądze? Zdrowe relacje? Poczucie wpływu?

3. Jak będzie wyglądało moje życie za rok, jeśli niczego nie zmienię? Nie idealizuj. Nie dramatyzuj. Przedłuż obecną linię.