

INTRO.....	3
Rozdział 1 – „Zostaniesz chwilę dłużej?”.....	7
Rozdział 2 – Work-Life Balance, czyli bajka dla dorosłych...	12
Rozdział 3 – Nadgodziny z wyboru (czyli jak sami sobie to robimy).....	19
Rozdział 4 – „To tylko intensywny okres”.....	26
Rozdział 5 – Dostępny zawsze, czyli jak technologia zjadła granice	33
Rozdział 6 – Bohater zespołu, czyli jak wypalenie wygląda jak sukces.....	40
Rozdział 7 – Kredyt, ambicja i inne eleganckie powody, żeby nie wychodzić o 16:00	47
Rozdział 8 – Minimalizm pracy to nowa herezja	53
Rozdział 9 – Nadgodziny jako waluta lojalności	59
Rozdział 10 – „Jeszcze tylko ten jeden mail”	66
Rozdział 11 – Kiedy zmęczenie staje się osobowością	72
Rozdział 12 – Urlop, czyli praca w innej lokalizacji	79
Rozdział 13 – Niedzielnny niepokój.....	85
Rozdział 14 – Open space, czyli teatr produktywności.....	91
Rozdział 15 – Slack, Teams i inne elektroniczne smycze	97
Rozdział 16 – „Masz chwilę?” czyli kultura mikrozadań.....	104
Rozdział 17 – Spotkania po godzinach, czyli kto naprawdę kontroluje twój kalendarz.....	111
Rozdział 18 – Kiedy dzieci wiedzą, że „tata/mama jeszcze pracuje”.....	117
Rozdział 19 – „Robię to z pasji” i inne piękne kłamstwa.....	123

Rozdział 20 – Kultura zapierdolu jako religia	129
Rozdział 21 – Kiedy praca staje się bezpieczniejsza niż życie	136
Rozdział 22 – Awans, który kosztuje więcej, niż wynosi podwyżka.....	141
Rozdział 23 – „Wszyscy tak mają” jako mechanizm uspokajający	147
Rozdział 24 – Zawsze w biegu, czyli uzależnienie od intensywności	153
Rozdział 25 – Wynik ponad wszystko.....	159
Rozdział 26 – Strach przed byciem zastąpionym	165
Rozdział 27 – Kiedy ciało mówi „stop”, a ty odpowiadasz „jeszcze chwilę”.....	171
Rozdział 28 – Czas wolny, który trzeba sobie zasłużyć	177
Rozdział 29 – Kiedy już nie wiesz, co lubisz.....	183
Rozdział 30 – Moment, w którym przestaje cię to cieszyć.	188
Rozdział 31 – Gdy praca kończy się szybciej niż twoja tożsamość.....	194
Rozdział 32 – Granica, której nikt nie wyznaczy za ciebie .	199
Rozdział 33 – Kiedy zaczynasz zazdrościć tym, którzy wychodzą punktualnie	205
Rozdział 34 – Cena, której nie widać w Excelu.....	211
Rozdział 35 – Brutalna prawda o nadgodzinach.....	216

INTRO

Nadgodziny nie zaczynają się od zegarka.

Zaczynają się od zdania: „Możesz zostać chwilę dłużej?”.

Chwilę.

W tym słowie mieści się wszystko. Twój wieczór. Twoje dziecko. Twój trening. Twój obiad, który znów będzie zimny. Twoje życie, które miało się zacząć „po pracy”.

Ale spokojnie. To tylko chwila.

Nadgodziny w XXI wieku nie są przymusem.
One są dowodem zaangażowania.

Nie są wyzyskiem.
Są ambicją.

Nie są czerwoną flagą.
Są „mindsetem”.

- Mówisz, że robisz to dla kariery.
- Robisz to, żeby nie wypaść z obiegu.
- Wiesz, że jak odmówisz, ktoś inny nie odmówi.

I już jesteś w środku.

Nie podpisywałeś umowy na oddanie wieczorów.
Nie składałeś przysięgi lojalności wobec Slacka po 18:00.
Nie marzyłeś w dzieciństwie, żeby odpowiadać na maile o 22:47.

A jednak.

Siedzisz.
Świeci ekran.
Twoje oczy bolą.
Twoja głowa szumi.

I mówisz sobie, że to przejściowe.

Nadgodziny to najbardziej elegancka forma współczesnego
zniewolenia.

Nikt nie musi cię pilnować.
Sam pilnujesz się lepiej.

- Sam sprawdzasz telefon w sobotę.
- Sam proponujesz, że „możesz to ogarnąć”.
- Sam przepraszasz, że wysłałeś coś za późno, choć i tak wysłałeś za wcześnie.

To nie jest książka o prawie pracy.

To nie jest poradnik, jak negocjować podwyżkę.

To nie jest instrukcja, jak odzyskać work-life balance, który
nigdy nie istniał.

To jest książka o tym, że nadgodziny stały się nową normą.
Nową religią.
Nowym miernikiem wartości człowieka.

Nie pytają już: „Kim jesteś?”.
Pytają: „Ile pracujesz?”.

Jeśli kończysz o 16:00, jesteś podejrzany.
Jeśli wyłączasz komputer punktualnie, jesteś mało ambitny.
Jeśli nie odbierasz po godzinach, jesteś „trudny we
współpracy”.

A jeśli zawsze jesteś dostępny - jesteś wzorem.

Wzorem do wypalenia.

- Nadgodziny są ciche.
- Nadgodziny są eleganckie.
- Nadgodziny nie krzyczą.

One tylko powoli zjadają wszystko, co nie jest pracą.

Najpierw hobby.

Potem relacje.

Na końcu poczucie, że masz jakąkolwiek kontrolę.

Mówisz, że to cena sukcesu.

Mówisz, że „tak trzeba”.

Mówisz, że „wszyscy tak mają”.

I właśnie dlatego ta książka istnieje.

Bo wszyscy tak mają.

I wszyscy udają, że to normalne.

W tej książce nie znajdziesz motywacyjnych haseł.

Nie będzie tu cytatów o pasji.

Nie będzie listy pięciu sposobów na efektywność.

Będzie lustro.

I będzie trochę za blisko.

Jeśli czytając poczujesz lekki ucisk w klatce piersiowej - to nie stres.

To świadomość.

A świadomość boli bardziej niż deadline.

Rozdział 1 – „Zostaniesz chwilę dłużej?”

To nigdy nie brzmi groźnie.

„Zostaniesz chwilę dłużej?”

Uśmiech.

Lekki ton.

Jakby chodziło o wspólną kawę, a nie o kolejną godzinę twojego życia.

Nie ma w tym presji.

Presja jest w twojej głowie.

Bo wiesz, że odpowiedź „nie” nie jest neutralna.

- „Nie” oznacza, że nie jesteś zespołowy.
- „Nie” oznacza, że nie zależy ci wystarczająco.
- „Nie” oznacza, że ktoś to zapamięta.

Nie od razu.

Ale zapamięta.

Pierwsza nadgodzina jest niewinna.

Druga jest logiczna.

Trzecia jest oczywista.

Czwarta jest już standardem.

Zaczyna się od projektu „na już”.

Od klienta, który „nie może czekać”.

Od prezentacji, która „musi być dopieszczona”.

Zawsze jest powód.

Zawsze jest narracja.

Nigdy nie ma pytania:
„A co z twoim czasem?”

Bo twój czas jest elastyczny.

Rozciąga się jak guma.

Do momentu, aż pęknie.

Ale zanim pęknie, zdążysz uwierzyć, że to twój wybór.

- Wmawiasz sobie, że to inwestycja w przyszłość.
- Wmawiasz sobie, że to tylko intensywny okres.
- Wmawiasz sobie, że po tym projekcie będzie luźniej.

Nie będzie.

Bo system nie działa na zasadzie: „Dajemy ci w kość, a potem odpocznij”.

System działa na zasadzie: „Skoro dałeś radę, to znaczy, że możesz więcej”.

I możesz.

Człowiek może bardzo dużo.

Może pracować 10 godzin dziennie.

Może pracować 12.

Może funkcjonować na kawie i adrenaliny.

Może też przestać czuć.

Moment, w którym nadgodziny przestają być wyjątkowe, jest niezauważalny.

To nie jest wielka decyzja.

To jest seria małych zgód.

Zgoda na jednego maila wieczorem.

Zgoda na poprawki w niedzielę.

Zgoda na telefon podczas kolacji.

I nagle twoje życie zaczyna mieć przypis:

„W razie potrzeby dostępny.”

Nie ma już wyraźnej granicy.

Jest płynne przechodzenie z „jestem w pracy” do „pracuję zawsze”.

- Odpowiadasz z kanapy.
- Odpowiadasz z łóżka.
- Odpowiadasz z wakacji.

Potem mówisz, że praca daje ci wolność.

Wolność od czego?

Od czasu wolnego?

Najgorsze w nadgodzinach nie jest zmęczenie.

Zmęczenie mija.

Najgorsze jest to, że zaczynasz budować swoją wartość na tym, ile wytrzymasz.

Im bardziej jesteś wyczerpany, tym bardziej czujesz się potrzebny.

To jest perwersyjna wymiana.

Oddajesz energię.
Dostajesz uznanie.

Oddajesz wieczory.
Dostajesz pochwałę.

Oddajesz zdrowie.
Dostajesz „świetną robotę”.

I zaczyna ci się to podobać.

Bo pochwała jest natychmiastowa.
Konsekwencje - odroczone.

Szef mówi: „Super, że można na ciebie liczyć”.

Nie mówi: „Przykro mi, że nie masz życia”.

Zespół mówi: „Dzięki, uratowałeś projekt”.

Nie mówi: „Widzimy, że powoli znikasz”.

A ty?

Ty mówisz: „Spoko”.

Choć nie jest spoko.