Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Choruję Przewlekle, Ale Mój Kalendarz Nadal Udaje, Że Jestem Zdrowy

Jak planować pracę, obowiązki i odpoczynek przy zmiennej sprawności bez układania każdego tygodnia dla swojej najlepszej wersji z ostatnich pięciu lat



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

Choruję Przewlekle, Ale Mój Kalendarz Nadal Udaje, Że Jestem Zdrowy

Jak planować pracę, obowiązki i odpoczynek przy zmiennej sprawności bez układania każdego tygodnia dla swojej najlepszej wersji z ostatnich pięciu lat

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-787-0

ALL-IN Rafał Płonkowski

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Kalendarz pokazuje wolne godziny, nie dostępne siły 10

Rozdział 2 - Pułapka dobrego dnia, czyli jak jedna chwila energii zadłuża cały tydzień 18

Rozdział 3 - Choroba zatrudnia cię na drugi etat. Bez pensji i bez urlopu 27

Rozdział 4 - Perfekcyjny planer nie naprawi życia, którego nie da się przewidzieć 36

Rozdział 5 - Odpoczynek to nie nagroda. Nie musisz na niego zasłużyć 46

Rozdział 6 - Cudze oczekiwania nie mają dostępu do twojego organizmu 56

Rozdział 7 - Zanim zrobisz jedną rzecz, musisz zrobić pięć innych 67

Rozdział 8 - Kiedy tydzień się posypie, nie musisz zaczynać życia od nowa 76

Rozdział 9 - Tydzień w trzech warstwach, czyli planowanie bez wróżenia z objawów 86

Rozdział 10 - Gorszy poranek: jak zmienić plan, zanim zamieni się w katastrofę 95

Rozdział 11 - Termin nie jest magiczną datą, przed którą organizm musi się podporządkować 105

Rozdział 12 - Dom musi działać także wtedy, gdy nie możesz być jego kierownikiem 114

Rozdział 13 - Wyjście z domu to nie jeden prostokąt w kalendarzu 126

Rozdział 14 - Nie odkładaj całego życia na dzień, kiedy poczujesz się lepiej 136

Rozdział 15 - Kiedy gorszy okres nie chce się skończyć, a życie nie może czekać 146

Rozdział 16 - Nie mogę po prostu robić mniej. Rachunki nie uznają gorszego samopoczucia 156

Rozdział 17 - Kiedy wszystko zawodzi naraz, nie musisz być jednoosobowym centrum zarządzania kryzysowego 167

Rozdział 18 - Stare nawyki wracają po cichu. Zwykle pod nazwą „tylko tym razem” 177

Rozdział 19 - Twoja własna instrukcja obsługi, czyli mniej decyzji wtedy, gdy najmniej masz na nie siły 187

Rozdział 20 - Nie musisz odzyskać dawnego siebie, żeby zacząć planować dobre życie 197

INTRO

Jest poniedziałek, godzina 7:12. Telefon przypomina ci, że o dziewiątej masz spotkanie, o jedenastej kolejne, po południu wizytę w przychodni, a wieczorem wypadałoby zrobić zakupy, przygotować coś do jedzenia i odpowiedzieć na wiadomość, która od trzech dni zaczyna się od niewinnego „Masz chwilę?". Kalendarz wygląda imponująco. Wszystko ma swój kolor, godzinę rozpoczęcia i elegancki prostokącik. Gdyby produktywność mierzono estetyką planu tygodnia, właśnie przyznano by ci medal. Jest tylko jeden drobiazg: twoje ciało nie przeczytało harmonogramu. Obudziło się z bólem, zmęczeniem albo innym objawem, który najwyraźniej nie uznaje spotkań wpisanych z dwutygodniowym wyprzedzeniem. Kalendarz proponuje „Rozpocznij dzień z energią!". Organizm odpowiada: „Proponuję negocjacje".

W przewlekłej chorobie jedną z najbardziej irytujących rzeczy bywa to, że życie wymaga przewidywalności, której twoja sprawność nie zawsze może dostarczyć. Praca lubi terminy, dom lubi czyste naczynia, rachunki szczególnie lubią punktualność, a bliscy czasem chcieliby wiedzieć, czy w sobotę dasz radę gdzieś pojechać. Ty też chcesz to wiedzieć. Niestety nie otrzymujesz co niedzielę wiarygodnej prognozy samopoczucia na siedem dni, z wykresem wydolności i ostrzeżeniem przed środowym spadkiem energii. Możesz mieć lepsze i gorsze okresy, a nawet dwa zupełnie różne dni przy podobnym planie. To, że wczoraj coś było możliwe, nie stanowi podpisanej przez organizm umowy na jutro.

Być może próbujesz rozwiązać ten problem tak, jak zwykle rozwiązuje się problemy organizacyjne: kupujesz planer, ustawiasz przypomnienia, dzielisz zadania na mniejsze, przesuwasz spotkania i postanawiasz wreszcie działać systematycznie. Przez chwilę wszystko wygląda obiecująco. Potem nadchodzi gorszy dzień, a starannie rozpisany tydzień zaczyna przypominać rozkład jazdy pociągów w kraju, w którym tory pojawiają się tylko przy dobrej pogodzie. Zaległości przechodzą na następny dzień, następny dzień robi się przepełniony, a odpoczynek trafia na koniec kolejki. Gdyby zaległe obowiązki dostawały punkty za konsekwencję, dawno wygrałyby ligę mistrzów.

Najbardziej podstępne jest jednak to, że człowiek zaczyna traktować niedotrzymany plan jak dowód własnej słabości. Przecież kiedyś dawało się pracować dłużej, wychodzić częściej, załatwiać więcej i jeszcze wieczorem mieć ochotę na rozmowę. W pamięci tamta wersja siebie wygląda wyjątkowo korzystnie. Nie odczuwa zmęczenia, świetnie zarządza czasem i prawdopodobnie samodzielnie wnosi lodówkę na czwarte piętro. Pamięć potrafi być znakomitym specjalistą od retuszu. Tyle że planowanie obecnego życia według możliwości sprzed pięciu lat jest trochę jak wpisywanie do domowego budżetu pensji z pracy, której już nie wykonujesz. Liczby wyglądają pięknie, dopóki nie trzeba nimi zapłacić.

Ta książka powstała wokół prostego pytania: jak organizować życie, kiedy twoja dostępność w kalendarzu nie oznacza automatycznie, że masz siłę coś zrobić? Odpowiedź wymaga czegoś więcej niż kolejnego systemu kolorowych etykiet. Musimy nauczyć się odróżniać czas od możliwości, obowiązek od oczekiwania, a rozsądny wysiłek od kosztownego przekraczania własnych granic. Trzeba też

przyjrzeć się temu, dlaczego tak trudno odwołać nawet niewielką rzecz, skoro odwołanie jej może oznaczać rozczarowanie kogoś innego. Choroba przewlekła nie odbywa się przecież w osobnym pokoju, gdzie życie uprzejmie czeka pod drzwiami. Towarzyszy zwyczajnym decyzjom, również tym dotyczącym pieniędzy, rodziny i zawodowych zobowiązań.

Nie będziemy udawać, że wystarczy codziennie wstać pół godziny wcześniej, by odzyskać kontrolę. Dla osoby, która źle spała z powodu objawów, taka porada może brzmieć jak sugestia, żeby naprawić zepsuty samochód, przyspieszając na autostradzie. Nie będziemy też przekonywać, że każdy problem znika po wykreśleniu kilku obowiązków. Niektóre rzeczy trzeba zrobić, nawet kiedy sił jest niewiele. Czasem nie ma komu ich przekazać, pracodawca nie dysponuje nieograniczoną cierpliwością, a czynsz pozostaje zadziwiająco obojętny wobec poziomu energii lokatora. Rozsądne planowanie musi uwzględniać te ograniczenia, zamiast wygłaszać motywacyjne przemówienia do człowieka, który potrzebuje usiąść.

Zajmiemy się więc planem, który potrafi wytrzymać zmianę okoliczności. Takim, w którym zadania mają różny stopień ważności, a odpoczynek nie jest nagrodą przyznawaną dopiero po idealnym wykonaniu wszystkich obowiązków. Przyjrzymy się również kosztowi wykonywania rzeczy, którego kalendarz zwykle nie pokazuje. Godzinna wizyta może oznaczać znacznie więcej niż godzinę: dojazd, czekanie, stres, powrót i konieczność odzyskania sił. Podobnie spotkanie zawodowe, rodzinne wydarzenie czy pozornie proste zakupy mogą zajmować niewiele miejsca w harmonogramie, ale pochłaniać dużą część dostępnych zasobów. Nie chodzi o przewidywanie każdej reakcji

organizmu z matematyczną dokładnością. Chodzi o uczciwsze szacowanie kosztów własnych decyzji.

Ważne będzie także nauczenie się języka, którym można mówić o ograniczeniach bez przedstawiania całej dokumentacji medycznej osobie pytającej, czy przyjdziesz w piątek. Nie zawsze trzeba się szczegółowo tłumaczyć, ale czasem warto jasno powiedzieć, co jest możliwe, czego nie możesz obiecać i kiedy potwierdzisz decyzję. To bywa trudniejsze niż samo planowanie. Zwłaszcza gdy otoczenie pamięta cię jako osobę, która zawsze dawała radę. Można jednak być odpowiedzialnym człowiekiem, nie składając obietnic w imieniu organizmu, który nie upoważnił nas do występowania jako jego rzecznik prasowy.

Nie każdy czytelnik tej książki będzie doświadczać choroby podobnie. Jedna osoba zmaga się przede wszystkim ze zmęczeniem, inna z bólem, ograniczoną mobilnością, trudnościami poznawczymi albo nieprzewidywalnymi zaostrzeniami. Różne są też wymagania leczenia i zalecenia medyczne. Dlatego proponowane tutaj sposoby organizacji nie zastępują indywidualnych ustaleń z zespołem medycznym ani nie służą ustalaniu bezpiecznego poziomu wysiłku. Szczególnie ważne jest to tam, gdzie aktywność może nasilać objawy lub wymaga ścisłych ograniczeń. Nie szukamy jednej uniwersalnej recepty na każde ciało. Szukamy lepszych pytań i decyzji, które można dostosować do własnych realiów.

Możliwe, że niektóre zmiany początkowo wydadzą ci się niewygodne. Zostawienie wolnego miejsca między obowiązkami może wyglądać na marnowanie czasu. Zaplanowanie mniej rzeczy niż zwykle może budzić niepokój. Odmówienie dodatkowego zobowiązania potrafi wywołać poczucie winy większe niż samo zobowiązanie.

Warto jednak sprawdzić, ile kosztuje dotychczasowy sposób funkcjonowania. Jeśli każdy dobry dzień prowadzi do nadrabiania wszystkiego, a każdy gorszy do kolejnych zaległości, być może problem nie tkwi wyłącznie w liczbie zadań. Być może twój harmonogram został zaprojektowany bez udziału najważniejszego uczestnika całego przedsięwzięcia: ciebie w obecnym stanie zdrowia.

Nie obiecam ci, że po przeczytaniu tej książki wszystkie tygodnie staną się przewidywalne. Nie odzyskasz magicznie dawnej sprawności, nie znikną wszystkie obowiązki, a kalendarz raczej nie zacznie sam przygotowywać obiadu. Możesz jednak nauczyć się planować z większą elastycznością, wybierać priorytety bez nieustannego poczucia porażki i wcześniej zauważać, kiedy harmonogram staje się zbyt wymagający. Być może najważniejszą zmianą będzie odejście od przekonania, że plan jest dobry tylko wtedy, gdy udaje się go wykonać w całości. Dobry plan powinien pomagać ci funkcjonować również wtedy, gdy rzeczywistość odbiega od założeń.

Na początek wystarczy spojrzeć na swój najbliższy tydzień i zadać jedno pytanie: czy ten plan został ułożony dla osoby, którą rzeczywiście jestem dzisiaj, czy dla kogoś, kim bardzo chciałbym znów być? Nie musisz od razu niczego wykreślać. Zauważ tylko różnicę. To ważny początek, bo przewlekła choroba może zmieniać twoje możliwości, ale nie odbiera ci prawa do sensownego życia, własnych ambicji i zwyczajnej przyjemności. Kalendarz ma służyć temu życiu, a nie przeprowadzać codzienny egzamin z bycia zdrowym. Zwłaszcza że zapisanie egzaminu na godzinę 8:00 w poniedziałek nie poprawi jego wyników.

Rozdział 1 - Kalendarz pokazuje wolne godziny, nie dostępne siły

We wtorek o 14:35 kończysz spotkanie, które miało potrwać dwadzieścia minut, ale przeciągnęło się do pięćdziesięciu. W kalendarzu nadal wygląda niewinnie. Jeden niebieski prostokąt, żadnej czerwonej ramki ostrzegawczej, żadnego komunikatu o przekroczeniu dopuszczalnego poziomu zmęczenia. Następne spotkanie zaczyna się o piętnastej, więc teoretycznie masz jeszcze dwadzieścia pięć minut. Wystarczająco dużo, żeby napić się wody, odpisać na wiadomość i przygotować dokumenty. Problem polega na tym, że po poprzedniej rozmowie ledwo utrzymujesz koncentrację, ból nasilił się podczas siedzenia, a znalezienie właściwego pliku wymaga wysiłku porównywalnego z odszukaniem testamentu w archiwum średniowiecznego klasztoru. Kalendarz pozostaje niewzruszony. Według niego wszystko przebiega zgodnie z planem. Można wręcz odnieść wrażenie, że gdyby miał ręce, właśnie poklepałby cię po ramieniu i zaproponował dodatkowe zadanie.

Właśnie tutaj zaczyna się jeden z podstawowych problemów planowania życia z chorobą przewlekłą. Tradycyjny kalendarz odpowiada na pytanie, kiedy możesz coś zrobić, ale nie sprawdza, czy rzeczywiście będziesz w stanie. Pokazuje czas, nie pokazuje bólu, zmęczenia, ograniczeń ruchowych, trudności poznawczych ani konieczności odpoczynku. Nie rozróżnia też godziny spędzonej na spokojnej czynności od godziny wymagającej intensywnej koncentracji, wysiłku fizycznego lub ciągłego kontaktu z ludźmi. Obie zajmują dokładnie sześćdziesiąt

minut. Z matematycznego punktu widzenia sprawa jest zamknięta. Z punktu widzenia twojego organizmu mogły to być dwa zupełnie różne przedsięwzięcia, z których jedno pozostawiło ci jeszcze możliwość normalnego funkcjonowania, a drugie zakończyło się negocjacjami z własnym układem nerwowym.

Większość popularnych sposobów organizowania czasu opiera się na założeniu, że głównym ograniczeniem jest liczba dostępnych godzin. Jeśli obowiązków jest za dużo, wystarczy lepiej je rozłożyć, skrócić przerwy, ograniczyć rozpraszacze albo wcześniej rozpocząć dzień. Te działania mogą pomagać w wielu sytuacjach, ale nie rozwiązują problemu zmiennej sprawności. Możesz mieć trzy wolne godziny i nie dysponować zasobami potrzebnymi do wykonania zaplanowanego zadania. Możesz też mieć tylko pół godziny, lecz wystarczającą koncentrację, żeby załatwić coś ważnego. Gdy traktujesz czas i zdolność działania jak synonimy, zaczynasz podejmować decyzje na podstawie niepełnych informacji. To trochę tak, jakby firma planowała dostawy wyłącznie według liczby wolnych miejsc parkingowych, nie sprawdzając, czy posiada sprawne samochody. Parking prezentuje się znakomicie. Towar stoi w magazynie.

Wolna godzina nie jest obietnicą sprawności. To rozróżnienie może wydawać się oczywiste, dopóki nie przyjrzysz się sposobowi, w jaki podejmujesz codzienne zobowiązania. Ktoś pyta, czy możesz porozmawiać w czwartek o szesnastej. Otwierasz kalendarz, widzisz pustą przestrzeń i odpowiadasz twierdząco. Nie sprawdzasz, czy wcześniej masz badania, dojazd, wymagające spotkanie albo czynność, po której zwykle potrzebujesz odpoczynku. Nie zastanawiasz się również, czy rozmowa będzie

wymagała koncentracji, której o tej porze często już ci brakuje. Sam fakt, że godzina nie jest zajęta, wystarcza do podjęcia decyzji. Dopiero w czwartek odkrywasz, że sprzedałeś komuś możliwość skorzystania z zasobów, których dostępności nigdy nie sprawdziłeś.

Ukryta cena zwykłych obowiązków

Wyobraź sobie wizytę lekarską zaplanowaną na 10:30. W elektronicznym kalendarzu zajmuje trzydzieści minut. W praktyce trzeba wcześniej przygotować dokumentację, dotrzeć na miejsce, znaleźć gabinet, poczekać, odbyć konsultację i wrócić. Dodatkowo sama wizyta może być stresująca albo wiązać się z czynnościami, po których nie czujesz się najlepiej. Nie każda konsultacja będzie miała taki przebieg, ale ignorowanie tych możliwości prowadzi do zabawnych wyłącznie na papierze harmonogramów. Wizyta kończy się o jedenastej, spotkanie zawodowe zaczyna o 11:15, a pomiędzy nimi należy najwyraźniej opanować sztukę teleportacji i błyskawicznej regeneracji. Gdy plan się rozsypuje, zwykle uznajesz, że źle oszacowałeś czas. Tymczasem mogłeś również pominąć koszt fizyczny i poznawczy całego przedsięwzięcia.

Podobny problem dotyczy obowiązków domowych. Przygotowanie obiadu może oznaczać dwadzieścia minut pracy dla kogoś, kto ma wszystkie składniki, może swobodnie stać i dobrze znosi wysiłek. Dla innej osoby ta sama czynność wymaga przerw, siedzenia, rozłożenia przygotowań na etapy albo pomocy przy zakupach. Sam przepis nie mówi nic o dostępnej sprawności kucharza. Co ciekawe, gotowanie często planujemy tak, jakby organizm był częścią wyposażenia kuchennego, objętą gwarancją nieprzerwanej pracy. Patelnia ma instrukcję użytkowania,

piekarnik zabezpieczenie przed przegrzaniem, a człowiek otrzymuje polecenie: „Przecież to tylko obiad".

Nie każda aktywność obciąża jednak w ten sam sposób. Możesz mieć trudności z chodzeniem, ale zachować dobrą koncentrację. Możesz stosunkowo sprawnie wykonywać spokojne czynności fizyczne, a źle znosić długie rozmowy i nadmiar bodźców. Czasem sam rodzaj zadania nie stanowi problemu, dopóki nie połączysz go z kilkoma innymi. Dlatego dzielenie dni wyłącznie na dobre i złe bywa niewystarczające. Warto zauważyć, jakie wymagania stawiają poszczególne obowiązki i które z nich rzeczywiście są dla ciebie obciążające. Nie potrzebujesz do tego skomplikowanego systemu punktowego. Wystarczy uczciwa obserwacja, w której twoje aktualne możliwości są ważniejsze niż przekonanie, ile dana czynność powinna kosztować wysiłku.

Dobrym początkiem jest przyjrzenie się jednemu zwyczajnemu dniowi, najlepiej takiemu, który nie był ani wyjątkowo udany, ani szczególnie trudny. Zamiast zapisywać wyłącznie wykonane zadania, spróbuj przypomnieć sobie, co działo się pomiędzy nimi. Kiedy pojawiło się wyraźne zmęczenie? Czy po określonej aktywności potrzebowałeś dłuższego odpoczynku? Które obowiązki dało się połączyć bez większej trudności, a które okazały się zbyt wymagające wykonywane jeden po drugim? Warto zapisać również sytuacje, w których plan zadziałał. Celem nie jest sporządzenie aktu oskarżenia przeciwko własnemu organizmowi. Chodzi o odkrycie wzorców, które mogą pomóc podejmować rozsądniejsze decyzje. Jeżeli obserwowanie objawów staje się nadmiernie obciążające, ogranicz zapiski do informacji rzeczywiście potrzebnych przy planowaniu.

Dzień nie składa się wyłącznie z zadań

Pomyśl o osobie, która pracuje zdalnie i od pewnego czasu ma trudności z utrzymaniem koncentracji przez kilka kolejnych godzin. Jej kalendarz zawiera cztery spotkania, każde po trzydzieści minut. Łącznie to zaledwie dwie godziny, więc pozostaje mnóstwo czasu na pozostałą pracę. Jednak spotkania są rozrzucone od rana do popołudnia. Przed każdym trzeba przypomnieć sobie kontekst, po każdym uporządkować ustalenia, a pomiędzy nimi trudno rozpocząć coś wymagającego głębszego skupienia. Do tego dochodzi zmęczenie rozmowami. Formalnie kalendarz pozostaje w połowie pusty, lecz rzeczywista możliwość wykonania innych zadań jest znacznie mniejsza. Rozwiązaniem może być zebranie części rozmów w jeden blok, jeżeli taka koncentracja spotkań jest dobrze tolerowana, albo przeciwnie, rozdzielenie ich większymi przerwami. Nie istnieje jedna poprawna konfiguracja. Ważne, żeby wynikała z obserwacji, a nie z estetyki prostokątów na ekranie.

Kiedy zaczynasz zauważać rzeczywiste koszty zadań, pojawia się pokusa stworzenia idealnego modelu własnej sprawności. Można przecież przyznać każdej czynności odpowiednią liczbę punktów, opracować arkusz kalkulacyjny, dodać wykresy i uzyskać system, który wygląda jak panel sterowania elektrownią. Niektórym osobom takie narzędzia pomagają, szczególnie gdy przez dłuższy czas widać powtarzalne zależności. Problem zaczyna się wtedy, gdy model zostaje uznany za bardziej wiarygodny niż aktualne samopoczucie. Choroba przewlekła nie zawsze przestrzega średnich wyliczonych z poprzednich tygodni. Jeśli liczby mówią, że powinieneś dać radę, a objawy wskazują coś innego, arkusz nie otrzymuje

automatycznie prawa głosu rozstrzygającego. Można mu podziękować za analizę, ale nie należy mianować go ordynatorem.

W praktyce pomocniejsze może być zadanie sobie przed przyjęciem nowego zobowiązania trzech prostych pytań. Po pierwsze, ile czasu wymaga ono naprawdę, uwzględniając przygotowanie i czynności towarzyszące? Po drugie, jakiego rodzaju wysiłku wymaga i co już mam zaplanowane wokół niego? Po trzecie, co stanie się z resztą dnia, jeśli okaże się bardziej obciążające, niż przewiduję? Ostatnie pytanie jest szczególnie ważne, ponieważ pokazuje nie tylko koszt pojedynczego obowiązku, ale także jego wpływ na pozostałe plany. Czasami sam obowiązek jest wykonalny, lecz umieszczenie go w konkretnym miejscu harmonogramu czyni cały dzień zbyt trudnym.

Nie oznacza to konieczności rozważania każdego telefonu i każdej drobnej czynności tak, jakby chodziło o operację logistyczną międzynarodowej korporacji. Nadmierne planowanie również zużywa uwagę i może zwiększać napięcie. Warto przyglądać się przede wszystkim zadaniom wymagającym dużego wysiłku, trudnym do przeniesienia lub takim, których konsekwencje odczuwasz później. Jeśli spokojne przeczytanie wiadomości zwykle nie sprawia ci trudności, nie potrzebuje osobnej analizy ryzyka. Jeśli jednak wyjazd na całodniowe szkolenie regularnie oznacza konieczność ograniczenia innych aktywności, rozsądnie jest uwzględnić to przed potwierdzeniem udziału. Planowanie ma zmniejszać liczbę przykrych niespodzianek, a nie produkować nowe w ramach wewnętrznego działu kontroli jakości.

Istotnym elementem planu jest również przestrzeń, której nie przeznaczasz na żadne zobowiązanie. Osoby

przyzwyczajone do intensywnego działania często traktują ją jako zmarnowaną okazję. Skoro między dwiema aktywnościami są czterdzieści minut, można przecież coś jeszcze załatwić. A jeżeli zostaje całe wolne popołudnie, pojawia się niemal moralny obowiązek wykorzystania go produktywnie. Tymczasem niezarezerwowany czas może pełnić konkretną funkcję: umożliwiać odpoczynek, spokojne przejście między czynnościami albo reagowanie na nieprzewidzianą zmianę sprawności. Nie musi być każdorazowo wypełniony regeneracją ani nicnierobieniem. Jego wartość polega również na tym, że pozostaje dostępny wtedy, kiedy rzeczywiście jest potrzebny.

Odpowiedzialność bez udawania niezniszczalności

Pozostaje kwestia obowiązków, których nie możesz swobodnie przesuwać. Praca, opieka nad bliskimi, terminy urzędowe czy niezbędne wizyty nie znikają dlatego, że lepiej rozumiesz własne ograniczenia. W takich przypadkach warto zacząć od rozpoznania, które elementy zadania są niezbędne, a które wynikają ze zwyczaju. Być może spotkanie musi się odbyć, ale nie musi trwać godziny. Może konieczny jest osobisty udział, lecz przygotowanie dokumentów można wykonać wcześniej lub z czyjąś pomocą. Czasami jedyną rozsądną możliwością pozostaje ograniczenie innych aktywności w tym samym dniu. Nie jest to rozwiązanie wszystkich problemów, lecz konkretny sposób zmniejszenia obciążenia tam, gdzie zakres obowiązków nie daje pełnej swobody.

Takie decyzje wymagają też zgody na to, że własna sprawność nie jest argumentem, który trzeba codziennie udowadniać innym. Możesz wyglądać dobrze i nie mieć sił na kolejne zadanie. Możesz wykonać coś wymagającego, a później potrzebować odpoczynku. Możesz również mieć

dzień, w którym funkcjonujesz sprawniej niż zwykle. Żadna z tych sytuacji sama w sobie nie unieważnia pozostałych. Jeśli pojawiają się nowe, nasilające się lub niepokojące objawy, ich ocenę warto omówić z odpowiednim specjalistą. Kalendarz pomaga organizować zobowiązania, ale nie służy do rozstrzygania, czy dany wysiłek jest medycznie bezpieczny.

Największa zmiana zaczyna się w chwili, gdy przestajesz uważać puste miejsce w harmonogramie za automatyczne zaproszenie do przyjęcia następnego obowiązku. Wtedy możesz zobaczyć plan jako opis rzeczywistych zobowiązań i potrzeb, a nie konkurs maksymalnego wykorzystania każdej minuty. Jeśli po wymagającym poranku zostawiasz sobie spokojniejsze popołudnie, nie oznacza to, że źle organizujesz czas. Być może właśnie po raz pierwszy uwzględniasz wszystkie istotne informacje. Kalendarz nadal będzie liczył godziny, ponieważ do tego został stworzony. Ty możesz zacząć liczyć również koszty, których on nie widzi. I nie musisz przepraszać za to, że nie jesteś urządzeniem z funkcją pracy ciągłej.

Rozdział 2 - Pułapka dobrego dnia, czyli jak jedna chwila energii zadłuża cały tydzień

W środę budzisz się i dzieje się coś podejrzanego. Wstajesz bez większej trudności, głowa pracuje sprawniej, a ciało nie zgłasza tylu protestów co zazwyczaj. Po śniadaniu dochodzisz do wniosku, że dzisiaj naprawdę możesz sporo zrobić. Odpowiadasz na zaległe wiadomości, porządkujesz dokumenty, umawiasz spotkanie, przyjmujesz zaproszenie na weekend i postanawiasz nadrobić domowe obowiązki. Około południa czujesz się wręcz niepokojąco kompetentnie. Wewnętrzny kierownik projektu, przez ostatnie dni zmuszony do ograniczania ambicji, właśnie odzyskał władzę. Zwołuje nadzwyczajne posiedzenie i ogłasza plan przyspieszonej odbudowy całego życia. Każda zaległość jest pilna, każda okazja wyjątkowa, a przyszły tydzień wygląda jak ogromna, niezagospodarowana przestrzeń. Najwyraźniej choroba postanowiła wziąć urlop. Szkoda tylko, że nie zostawiła informacji, na jak długo.

Dobry dzień potrafi wywołać ogromną ulgę. Szczególnie gdy wcześniej przez pewien czas funkcjonowanie było trudniejsze, odzyskanie części możliwości daje poczucie swobody, sprawczości i normalności. Możesz zrobić coś spontanicznie, bez wielogodzinnego zastanawiania się nad konsekwencjami. Możesz także zapragnąć wykorzystać ten czas na rzeczy, których od dawna ci brakowało. Nie ma w tym nic złego. Problem pojawia się wtedy, gdy chwilową poprawę zaczynasz traktować jako wiarygodną prognozę przyszłości. Z faktu, że dzisiaj masz więcej sił, wyciągasz wniosek, że jutro i za tydzień również będziesz nimi

dysponować. To wniosek przyjemny, optymistyczny i czasem prawdziwy. Niestety nie zawsze poparty wystarczającymi dowodami.

Ludzie naturalnie posługują się aktualnym doświadczeniem, kiedy próbują wyobrazić sobie przyszłość. Gdy czujesz się dobrze, trudniej odtworzyć wszystkie ograniczenia gorszego dnia. W pamięci nadal wiesz, że bywa trudno, ale ta wiedza przestaje mieć taką samą siłę podczas podejmowania decyzji. Zaczynasz inaczej oceniać zadania, odległości i zobowiązania. Wyjście z domu wydaje się prostsze, długa rozmowa mniej obciążająca, a cztery rzeczy zaplanowane na jeden dzień wyglądają całkiem rozsądnie. Kłopot w tym, że plany tworzone w takim stanie często zakładają jego utrzymanie. Jeśli sprawność ponownie się zmieni, przyszła wersja ciebie otrzyma listę obowiązków sporządzoną przez kogoś, kto dysponował zupełnie innymi możliwościami. Formalnie jesteście tą samą osobą. W praktyce wasze negocjacje mogą przypominać konflikt pomiędzy działem sprzedaży a magazynem.

Kiedy nadrabianie zaczyna przypominać spłacanie długu

Najbardziej zrozumiałą reakcją na lepszy dzień jest chęć nadrobienia zaległości. Przecież przez gorszy okres coś się odkładało. Sterta prania nie zmniejszyła się z szacunku dla twojego samopoczucia, nieprzeczytane wiadomości nadal czekają, a w pracy pojawiły się nowe zadania. Kiedy wreszcie możesz działać, trudno powstrzymać impuls, żeby uporządkować wszystko naraz. Nadrabianie daje zresztą natychmiastową satysfakcję. Wykreślanie kolejnych pozycji z listy przypomina odzyskiwanie kontroli nad rzeczywistością. Każde zakończone zadanie jest małym zwycięstwem, szczególnie jeśli wcześniej brak możliwości

działania wywoływał frustrację. Nic dziwnego, że człowiek chce przedłużyć tę dobrą passę.

Jednak samo nagromadzenie zaległości nie oznacza, że trzeba je wykonać przy pierwszej okazji. Nie wszystkie zachowują pierwotną ważność. Niektóre straciły znaczenie, inne można uprościć, a część wymaga uzgodnienia nowego terminu. Kiedy czujesz się lepiej, możesz natomiast traktować całą listę jako jeden wielki obowiązek naprawienia przeszłości. Wtedy dobry dzień przestaje być okazją do rozsądnego działania i staje się dniem spłaty długu wobec wszystkich oczekiwań, również tych, których nikt poza tobą już nie pamięta. To szczególnie kosztowne, jeśli próbujesz dodatkowo udowodnić sobie, że nadal potrafisz funkcjonować tak intensywnie jak dawniej.

Warto przy tym zachować ostrożność wobec prostych wyjaśnień przyczyn pogorszenia samopoczucia. W niektórych schorzeniach przekroczenie indywidualnej tolerancji aktywności może prowadzić do wyraźnego nasilenia objawów, niekiedy z opóźnieniem. W innych zmienność stanu zdrowia wynika z wielu czynników, a gorszy dzień nie musi być skutkiem tego, co zrobiłeś wcześniej. Nie da się więc uczciwie powiedzieć, że każda intensywna środa powoduje trudny czwartek. Takie twierdzenie mogłoby niepotrzebnie obciążać cię odpowiedzialnością za objawy, na które masz ograniczony wpływ. Jeżeli obserwujesz związek między wysiłkiem a pogorszeniem stanu zdrowia, sposób ograniczania i stopniowania aktywności powinien uwzględniać charakter twojej choroby oraz zalecenia medyczne, szczególnie gdy występuje powysiłkowe nasilenie objawów.

Istnieje jednak jeszcze inna konsekwencja dobrego dnia, niezależna od bezpośredniej reakcji organizmu. Jest nią

liczba obietnic składanych na przyszłość. Możesz dzisiaj czuć się znakomicie i nie ponieść żadnych szczególnych kosztów wykonania bieżących zadań, a mimo to stworzyć sobie trudny tydzień przez przyjęcie zbyt wielu zobowiązań. Takie obietnice mają długi termin przydatności. Ktoś zapamięta, że obiecałeś pomóc w piątek. Inna osoba wpisze cię na listę uczestników sobotniego wydarzenia. W pracy termin zostanie zaakceptowany. Każda decyzja wydaje się mała, ponieważ podejmujesz ją osobno. Dopiero później okazuje się, że wszystkie wymagają obecności tej samej osoby, w tym samym tygodniu, z tym samym ograniczonym zestawem możliwości. Niestety nie można wysłać na trzy spotkania trzech kopii siebie. Nawet wersja demonstracyjna tej funkcji nie jest jeszcze dostępna.

Wspomnienie dawnej sprawności nie jest prognozą

Pułapka dobrego dnia staje się szczególnie silna, kiedy porównujesz aktualne możliwości z dawnym stylem życia. Wcześniej mogłeś po pracy robić zakupy, ćwiczyć, spotykać się ze znajomymi i jeszcze wieczorem przygotowywać coś na następny dzień. Jeśli obecnie taka intensywność jest trudna lub niemożliwa, każdy lepszy okres może budzić nadzieję, że wszystko wreszcie wraca do poprzedniego stanu. Nadzieja sama w sobie nie jest problemem. Może pomagać przetrwać trudniejsze momenty i podtrzymywać motywację do korzystania z dostępnych możliwości. Niebezpieczne staje się dopiero uznanie jej za wystarczającą podstawę do przyjmowania zobowiązań. Poprawa samopoczucia może być rzeczywista, ale nie musi oznaczać trwałej zmiany sprawności.

Co więcej, dawne życie często pamiętasz przez pryzmat tego, co udawało się osiągać, a nie wszystkich kosztów ponoszonych po drodze. Możliwe, że już wtedy zdarzały się