

Adrian Oddwell

SERIA DLACZEGO TO JEST TAKIE GŁUPIE

Dlaczego ludzie chcą zmienić życie w poniedziałek

Historia o tym, jak kalendarz stał
się najpopularniejszym narzędziem nadziei



SPIS TREŚCI

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Niedziela wieczorem: laboratorium nowego życia	10
Poniedziałek rano jest momentem	20
Wtorek jest dniem	24
Środa ma w sobie coś niezwykle demaskującego.	28
Czwartek jest dniem	32
Piątek ma zupełnie inną energię	36
Sobota jest dniem	39
Niedziela ma bardzo szczególną strukturę emocjonalną	43
Rozdział 2 - Dlaczego kalendarz wygląda jak przycisk restartu.....	47
Rozdział 3 - Człowiek z niedzieli i człowiek z poniedziałku .	51
Rozdział 4 - Lista rzeczy, które nagle zaczną się od poniedziałku.....	55
Rozdział 5 - Dlaczego początki są tak atrakcyjne	59
Rozdział 6 - Człowiek, który naprawdę wierzy, że tym razem się uda	63
Rozdział 7 - Poniedziałek rano i pierwsze zderzenie z rzeczywistością	67
Rozdział 8 - Sztuka drobnych przesunięć	70
Rozdział 9 - Wtorek i narodziny bardzo rozsądnych usprawiedliwień	74
Rozdział 10 - Środek tygodnia i spokojna korekta ambicji....	77

Rozdział 11 - Czwartek i narodziny filozofii „od przyszłego tygodnia”	81
Rozdział 12 - Piątek i bardzo eleganckie zamknięcie tygodnia	85
Rozdział 13 - Weekend i wielkie zapomnienie planu	88
Rozdział 14 - Niedziela wieczorem jako fabryka nowych planów	92
Rozdział 15 - Poniedziałek jako symbol nowej wersji człowieka	96
Rozdział 16 - Dlaczego człowiek potrzebuje jeszcze jednego poniedziałku.....	99
Rozdział 17 - Dlaczego zdanie „od poniedziałku zaczynam” brzmi tak przekonująco	103
Rozdział 18 - Magia czystej kartki.....	106
Rozdział 19 - Dlaczego planowanie przyszłości jest tak przyjemne	109
Rozdział 20 - Dlaczego życie rzadko czyta nasze plany	113
Rozdział 21 - Dlaczego człowiek wciąż wierzy, że następnym razem będzie inaczej	117
Rozdział 22 - Dlaczego każdy poniedziałek wygląda jak pierwszy.....	120
Rozdział 23 - Dlaczego setny poniedziałek wciąż brzmi jak dobry pomysł.....	124
Rozdział 24 - Co by się stało, gdyby ten jeden poniedziałek naprawdę zadziałał	128
Rozdział 25 - Dlaczego nawet udany tydzień kończy się nowym planem.....	132

Rozdział 26 - Dlaczego ludzie tak bardzo lubią zaczynać od nowa	135
Rozdział 27 - Dlaczego to zdanie wciąż wywołuje uśmiech	138
Rozdział 28 - Dlaczego ten cykl potrafi trwać przez całe życie.....	141
Rozdział 29 - Czy naprawdę chodzi o poniedziałek.....	144
Rozdział 30 - Co tak naprawdę robimy w niedzielę wieczorem	147
Rozdział 31 - Dlaczego rozmowa z przyszłym sobą jest tak elegancka.....	150
Rozdział 32 - Jedna z najbardziej ludzkich rzeczy na świecie	153
Rozdział 33 - Historia wszystkich poniedziałków razem....	156
Rozdział 34 - Czy naprawdę chodziło o zmianę życia	159
Rozdział 35 - Dlaczego poniedziałek wcale nie jest najważniejszy.....	162

INTRO

Poniedziałek rano zaczyna się od dźwięku alarmu, który brzmi jak decyzja podjęta przez kogoś, kto nie bierze odpowiedzialności za jej konsekwencje. Telefon leży obok łóżka i wydaje z siebie serię dźwięków, które człowiek ustawił poprzedniego wieczoru w przekonaniu, że to będzie dobry pomysł. Nie był. Dłoń wychodzi spod kołdry z niechęcią, jakby negocjowała z rzeczywistością ostatnie warunki kapitulacji. Palec trafia w ekran. Cisza. Przez sekundę wszystko wygląda jak zwycięstwo.

A potem przychodzi myśl.

Od dziś wszystko będzie inaczej.

To zdanie pojawia się w głowie z powagą godną inauguracji nowej konstytucji. Człowiek jeszcze nawet nie wstał z łóżka, ale już ma wrażenie, że właśnie rozpoczyna zupełnie nowy rozdział życia. Ten moment jest niezwykle interesujący, ponieważ powstaje bez żadnego dowodu, że cokolwiek rzeczywiście się zmieni. Nie ma nowych umiejętności, nowych zasobów ani nowych okoliczności. Jest tylko poniedziałek.

A poniedziałek ma w naszej cywilizacji dziwną reputację.

Poniedziałek jest traktowany jak oficjalny start wszystkiego, co w życiu ważne. Nowe diety zaczynają się w poniedziałek. Nowe treningi zaczynają się w poniedziałek. Nowe podejście do pracy zaczyna się w poniedziałek. Nowe życie zaczyna się w poniedziałek. Niedziela wieczorem jest więc momentem szczególnym, ponieważ wtedy ogromna liczba ludzi na świecie siedzi na kanapie i myśli o przyszłości, która ma nadejść dokładnie za kilka godzin.

I co ciekawe, wszyscy są wtedy bardzo przekonani, że tym razem to się uda.

Mechanizm ten jest fascynujący, bo opiera się na niezwykle eleganckiej iluzji. Człowiek bierze kalendarz - narzędzie do mierzenia czasu - i zaczyna traktować go jak narzędzie do zmieniania charakteru. Poniedziałek nie jest przecież niczym innym niż kolejnym dniem po niedzieli. Nie ma żadnych właściwości chemicznych ani psychologicznych, które powodowałyby nagłe zwiększenie dyscypliny. A jednak w zbiorowej wyobraźni funkcjonuje jak moment symbolicznego restartu.

To trochę tak, jakby ludzkość postanowiła, że tydzień to taka miniaturowa wersja życia.

Na początku jest chaos weekendu. Potem następuje poważny start. Następnie pojawia się stopniowe zmęczenie. W środę człowiek zaczyna się zastanawiać, jak to się stało, że znowu jest środa. W czwartek następuje faza lekkiej desperacji. A w piątek wszyscy udają, że pracują, podczas gdy tak naprawdę przygotowują się psychicznie do ponownego chaosu.

I w tym cyklu poniedziałek pełni rolę bohatera.

Bohater ten jest jednak wyjątkowo podejrzany, ponieważ jego reputacja opiera się niemal wyłącznie na deklaracjach. W poniedziałek ludzie mówią rzeczy, które brzmią jak przemówienia motywacyjne wygłaszane do samego siebie. „Od dziś zaczynam biegać”. „Od dziś nie jem słodczy”. „Od dziś wstaję o szóstej”. „Od dziś będę bardziej zorganizowany”. Zdania te wypowiedane są z powagą, jakby ktoś właśnie podpisywał traktat międzynarodowy.

Problem polega na tym, że jedynym świadkiem tego traktatu jest lodówka.

Najbardziej intrygujące jest jednak to, że poniedziałkowa deklaracja nie jest nowym wynalazkiem. Ludzie powtarzają ją od lat, a czasem od dekad. Poniedziałek ma więc niezwykłą zdolność kasowania pamięci o wszystkich poprzednich poniedziałkach. Człowiek, który w zeszłym tygodniu obiecał sobie, że zacznie biegać, w następnym tygodniu robi dokładnie to samo. I nie traktuje tego jak porażki.

Traktuje to jak nową szansę.

To jest moment, w którym zaczyna się prawdziwy absurd.

Ponieważ jeśli spojrzeć na tę sytuację z boku, wygląda ona trochę tak, jakby cała populacja planety uczestniczyła w rytuale, którego sens jest bardziej symboliczny niż praktyczny. Niedziela wieczorem jest momentem refleksji. Poniedziałek rano jest momentem deklaracji. Wtorek jest momentem pierwszych pęknięć. Środa jest momentem negocjacji z rzeczywistością. Czwartek jest momentem usprawiedliwień. A piątek jest momentem, w którym wszyscy zgadzają się, że od przyszłego tygodnia naprawdę się postarają.

Ten system działa zadziwiająco sprawnie.

Co więcej, nikt nie wydaje się szczególnie zdziwiony jego powtarzalnością. Człowiek potrafi przez lata mówić „od poniedziałku zaczynam nowe życie” i jednocześnie nie zauważać, że jego życie od bardzo dawna składa się głównie z tych poniedziałków. To trochę tak, jakby kalendarz pełnił rolę terapeuty, który cierpliwie wysłuchuje tych samych obietnic.

A potem spokojnie przewraca kartkę.

Jednym z najpiękniejszych elementów tego zjawiska jest to, że ludzie naprawdę wierzą w magiczne właściwości początku

tygodnia. Gdyby ktoś zaproponował rozpoczęcie nowej diety w środę o 16:40, większość osób uznałaby to za dziwne. Środa o 16:40 nie brzmi jak moment przełomu. Poniedziałek brzmi. Poniedziałek ma w sobie coś ceremonialnego.

To dzień, który wygląda jak start.

Psychologicznie jest to bardzo eleganckie rozwiązanie. Człowiek nie musi zmieniać życia natychmiast. Wystarczy, że zaplanuje moment zmiany. Ten moment może być nawet bardzo bliski, ale wciąż znajduje się w przyszłości. Dzięki temu powstaje niezwykle komfortowa przestrzeń pomiędzy decyzją a działaniem.

W tej przestrzeni można przez chwilę czuć się kimś lepszym.

To dlatego niedzielne wieczory są tak produktywne mentalnie. Wtedy powstają listy rzeczy do zrobienia, plany treningowe, nowe strategie pracy i całe wizje przyszłości. Człowiek siedzi z herbatą lub kawą i projektuje siebie w wersji ulepszonej. Ten ulepszony człowiek wstaje wcześniej, ćwiczy regularnie, pracuje efektywnie i ma uporządkowane życie.

Wersja beta jest planowana na jutro.

Co ciekawe, ten rytuał jest społecznie akceptowany, a nawet wspierany. Ludzie bardzo chętnie rozmawiają o tym, co zaczną robić od poniedziałku. W biurach pojawiają się rozmowy o nowych dietach. W siłowniach pojawiają się nowi członkowie. W aplikacjach do zarządzania czasem pojawiają się nowe listy zadań. Cała infrastruktura współczesnego życia jest przygotowana na to, że w poniedziałek wiele osób postanowi stać się kimś trochę innym.

To jest moment, w którym system naprawdę błyszczy.

Ponieważ jeśli spojrzeć na statystyki klubów fitness, bardzo łatwo zauważyć pewien wzór. Najwięcej nowych karnetów pojawia się na początku tygodnia, miesiąca lub roku. Są to momenty symbolicznego resetu. Człowiek ma wrażenie, że zaczyna coś od czystej kartki. A czysta kartka jest niezwykle atrakcyjna, ponieważ nie zawiera jeszcze żadnych dowodów na to, że plan może się nie udać.

Poniedziałek jest więc trochę jak nowy notes.

Wszystko wygląda w nim świetnie do momentu pierwszego wpisu.

Najbardziej ironiczne jest jednak to, że ludzie są tego mechanizmu częściowo świadomi. Każdy zna zdanie „od poniedziałku zaczynam dietę”. Każdy zna żarty o poniedziałkowych postanowieniach. Każdy zna historię karnetu na siłownię, który był używany dokładnie trzy razy. A mimo to system działa z niezwykle stabilnością.

To dlatego poniedziałek jest tak interesującym bohaterem tej książki.

Nie dlatego, że jest szczególnie ważny w sensie kalendarzowym. Jest interesujący dlatego, że ludzie postanowili nadać mu znaczenie znacznie większe niż wynikałoby to z jego faktycznej funkcji. W ciągu jednego dnia tygodnia zmieściliśmy ogromną ilość nadziei, obietnic i planów.

A potem jesteśmy szczerze zdziwieni, że wtorek przychodzi tak szybko.

Ta książka nie jest więc opowieścią o motywacji ani o samorozwoju. Nie będzie tu porad, jak zmienić życie, jak być bardziej produktywnym ani jak wstawać o piątej rano z

uśmiechem. To nie jest ten rodzaj literatury. Ta książka jest raczej spokojnym przyglądaniem się jednemu z najbardziej eleganckich absurdów współczesnego życia.

Absurdowi, który zaczyna się zawsze tak samo.

Od zdania wypowiedzianego w niedzielę wieczorem.

„Dobra. Od poniedziałku naprawdę zaczynam.”

I jeśli to zdanie brzmi znajomo, to znaczy, że następny rozdział może być dla ciebie niepokojąco interesujący.

Rozdział 1 - Niedziela wieczorem: laboratorium nowego życia

Wszystko zaczyna się w niedzielę wieczorem, który jest jedną z najbardziej filozoficznych pór tygodnia, choć nikt nie planował, żeby tak było. Niedziela rano bywa jeszcze wakacyjna, niedziela w południe bywa leniwa, ale niedziela około 20:30 zaczyna przypominać moment, w którym człowiek orientuje się, że jego przyszłość zaczyna się za kilka godzin. To jest godzina, w której lodówka jest trochę za cicha, telefon trochę za jasny, a myśli zaczynają mieć dziwnie poważny charakter. Nagle w głowie pojawia się pytanie, które brzmi jak otwarcie konferencji naukowej. Co ja właściwie robię ze swoim życiem.

Ten moment ma swoją charakterystyczną atmosferę. Mieszkanie jest spokojne, ulica też trochę zwolniła, a człowiek siedzi na kanapie i patrzy w przestrzeń z miną kogoś, kto właśnie analizuje plan restrukturyzacji własnej egzystencji. Nagle wszystko staje się materiałem do oceny. Jedzenie. Sen. Praca. Sport. Relacje. Nawet sposób, w jaki człowiek układa ładowarki na biurku, zaczyna wyglądać jak symptom głębszego problemu organizacyjnego. Niedziela wieczorem ma niezwykłą zdolność do zamieniania drobnych spraw w poważne projekty rozwojowe.

Najciekawsze jest jednak to, że ten moment prawie zawsze kończy się tą samą decyzją. Człowiek nie postanawia zmienić życia natychmiast. To byłoby zbyt radykalne. Zamiast tego powstaje decyzja znacznie bardziej elegancka. Zmiana zacznie się jutro. Jutro jest dniem idealnym, ponieważ jeszcze nie istnieje, więc nie ma żadnych dowodów na to, że coś pójdzie nie tak. Niedziela wieczorem jest więc laboratorium, w