

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak opanować **stres** i odzyskać **kontrolę**

Bo życie nie przestanie wariować,
ale ty nie musisz wariować razem z nim



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

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak opanować stres i odzyskać kontrolę

Bo życie nie przestanie wariować, ale ty nie musisz
wariować razem z nim

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak opanować stres i odzyskać kontrolę

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....	5
Rozdział 1 - Twój mózg ogłosił alarm, ale nikt nie sprawdził, czy naprawdę się pali.....	13
Rozdział 2 - Masz za dużo na głowie, więc mózg otworzył siedemnaście kart i żadnej nie można zamknąć.....	23
Rozdział 3 - Próbujesz kontrolować wszystko, czyli najbardziej wyczerpująca praca bez wynagrodzenia.....	37
Rozdział 4 - Zamartwianie się nie jest planowaniem, chociaż potrafi wyglądać bardzo profesjonalnie.....	50
Rozdział 5 - Twój telefon nie jest centrum dowodzenia światem, choć bardzo się stara.....	65
Rozdział 6 - Mówisz „dam radę”, a twój kalendarz po cichu dzwoni po pomoc.....	80
Rozdział 7 - Odpoczywasz dopiero wtedy, kiedy wszystko zrobisz. Czyli nigdy.....	95
Rozdział 8 - Perfekcja: doskonały sposób, żeby wszystko było trudniejsze, niż musi.....	113
Rozdział 9 - Najpierw wyłącz alarm. Potem zastanawiaj się, kto podpalił kuchnię.....	133
Rozdział 10 - Nie ogarniaj życia. Ogarnij najbliższe trzy godziny.....	154
Rozdział 11 - Nie musisz odpowiadać natychmiast. Naprawdę. Internet tego nie ogłosi.....	177

Rozdział 12 - Trudna rozmowa nie wymaga kasku, choć czasami człowiek ma inne wrażenie.....	194
Rozdział 13 - Nie potrzebujesz lepszej pamięci. Potrzebujesz mniej decyzji.....	213
Rozdział 14 - Zanim wszystko się posypie, zwykle przez tydzień leżą śrubki.....	230
Rozdział 15 - Robisz wszystko „dobrze”, a nadal się stresujesz. Niestety życie nie czyta poradników.....	249
Rozdział 16 - Nie jesteś odpowiedzialny za wszystkich ludzi, którzy postanowili mieć dziś kryzys.....	268
Rozdział 17 - Wracasz do starych nawyków. Gratulacje, nadal jesteś człowiekiem.....	288
Rozdział 18 - Nie buduj życia odpornego na stres. Buduj takie, które szybciej wraca do pionu.....	305
Rozdział 19 - Instrukcja obsługi własnego stresu, której producent zapomniał dołączyć.....	323
Rozdział 20 - Kontrola nie oznacza, że wszystko idzie po twojej myśli.....	339

INTRO

Jest 7:13 rano. Jeszcze nawet dobrze nie otworzyłeś oczu, a twój mózg już zorganizował nadzwyczajne posiedzenie zarządu pod tytułem: „**Wszystko, co może pójść źle do końca tygodnia**”. Leżysz pod kołdrą, telefon leży obok, a ty popełniasz pierwszy błąd dnia: sprawdzasz go. Jedna wiadomość od szefa. Dwie z banku. Trzy z grupy rodzinnej, z czego jedna zaczyna się od słów „musimy pogadać”. Kalendarz przypomina o spotkaniu, którego nie pamiętasz. A aplikacja pogodowa informuje, że będzie padać, jakby wszechświat uznał, że do całego tego zestawu przyda się jeszcze symbolika. Minęło czterdzieści sekund od przebudzenia. Organizm właśnie doszedł do wniosku, że prawdopodobnie ściga cię tygrys.

Tyle że nie ściga cię tygrys. Ściga cię Excel.

I to jest jeden z większych problemów współczesnego stresu. Nasze ciało ma bardzo skuteczny system alarmowy, tylko system ten powstawał w czasach, kiedy zagrożenie miało zwykle zęby, pazury albo przynajmniej kij. Dzisiaj alarm uruchamia wiadomość „Hej, masz chwilę?”, czerwone saldo na koncie, korek na obwodnicy, nieodebrany telefon ze szkoły, awaria pralki i człowiek, który napisał „OK.” z kropką. Szczególnie to ostatnie. Kropka w wiadomości tekstowej potrafi dziś uruchomić więcej analiz strategicznych niż niejedna rada nadzorcza.

Stres sam w sobie nie jest wrogiem. Jest mechanizmem, który ma pomóc ci poradzić sobie z wymagającą sytuacją. Problem zaczyna się wtedy, kiedy mechanizm przeznaczony do

chwilowego alarmu zostaje zatrudniony na pełny etat, dostaje laptopa służbowego i zaczyna pracować również w weekendy. Organizm nie odróżnia zbyt dobrze „muszę uciekać przed niebezpieczeństwem” od „mam jutro prezentację przed zarządem i nie wiem, czy slajd numer siedem nie wygląda idiotycznie”. Reakcja może być podobna: szybsze bicie serca, napięcie mięśni, trudność z koncentracją, pobudzenie, problemy ze snem. A człowiek interpretuje to następnie jako kolejny powód do stresu. „Dlaczego tak wali mi serce? Czy coś jest nie tak? Świetnie. Teraz będę się stresował tym, że się stresuję”. Gratulacje. Udało się stworzyć stres piętrowy.

Najbardziej podstępne jest jednak to, że stres bardzo często podszywa się pod produktywność. Człowiek chodzi szybko, odpowiada na wiadomości w trakcie mycia zębów, je kanapkę nad klawiaturą, rozmawia przez telefon podczas tankowania i z dumą mówi: „Mam teraz taki intensywny okres”. Intensywny okres trwa od 2019 roku, ale nadal traktujemy go jak tymczasową awarię. Coś jak remont kuchni, który rozpoczął się od wymiany kranu, a trzy miesiące później śpisz między workami z gipsem i zastanawiasz się, gdzie właściwie zniknęła lodówka.

Możliwe, że próbowałeś już „mniej się stresować”. To jedna z najbardziej bezużytecznych porad w historii ludzkości, zaraz obok „nie przejmuj się” oraz „musisz się po prostu wyluzować”. Powiedzenie zestresowanemu człowiekowi, żeby się nie stresował, działa mniej więcej jak krzyknienie do tonącego: „PŁYWAJ BARDZIEJ SPOKOJNIE!”. Technicznie rzecz

biorąc, rada nie jest całkowicie pozbawiona sensu. Problem polega na tym, że nie zawiera żadnej informacji, **jak** to zrobić. Być może próbowałeś również medytacji. Włączyłeś nagranie zatytułowane „10 minut pełnego spokoju”, usiadłeś, zamknąłeś oczy i po jedenastu sekundach przypomniałeś sobie o rachunku za prąd. Po dwudziestu siedmiu - o rozmowie sprzed sześciu lat, podczas której powiedziałaś coś głupiego. Po czterdziestu - zacząłeś się zastanawiać, czy lodówka na pewno jest zamknięta. Lektor mówił: „Pozwól myślom odpłynąć”, a twoje myśli właśnie zakładały spółkę komandytową i otwierały trzy nowe oddziały. Wstałeś po pięciu minutach z przekonaniem, że jesteś jedynym człowiekiem na świecie, który nie potrafi nawet prawidłowo siedzieć w ciszy.

Może postanowiłeś za to „lepiej się organizować”. Kupiłeś planner. Był bardzo ładny. Miał miejsce na cele roczne, miesięczne, tygodniowe, afirmacje, priorytety, poziom nawodnienia, wdzięczność i prawdopodobnie stan populacji pand wielkich. Przez dwa dni wypełniałeś go z energią człowieka, który właśnie przejął kontrolę nad własnym przeznaczeniem. Trzeciego dnia życie poinformowało cię, że ma inne plany. Czwartego planner leżał już pod stertą dokumentów. Szóstego sam jego widok zaczął powodować lekki stres, ponieważ przypominał ci, że nie realizujesz planu mającego zmniejszyć stres. To trzeba docenić. Niewiele przedmiotów potrafi tak szybko przejść drogę od narzędzia rozwoju osobistego do pasywno-agresywnego wyrzutu sumienia.

Problem polega na tym, że stresu nie opanowuje się jednym magicznym sposobem. Nie istnieje technika, po której wykonaniu człowiek wychodzi z mieszkania, patrzy na trzydzieści siedem nieodebranych połączeń i mówi: „Jak fascynujące”. Stres jest wynikiem wielu rzeczy naraz: tego, co dzieje się wokół ciebie, tego, jak interpretujesz sytuację, ile obowiązków bierzesz na siebie, jak reagujesz na presję, jak odpoczywasz, jak śpisz, jak stawiasz granice i czy przypadkiem nie próbujesz kontrolować piętnastu rzeczy, na które masz dokładnie zero wpływu.

I właśnie kontrola będzie tutaj jednym z najważniejszych tematów. Bo stres bardzo często pojawia się nie tylko wtedy, kiedy dzieje się dużo. Pojawia się wtedy, kiedy człowiek czuje, że **nie ma wpływu na to, co się dzieje**. Dziesięć obowiązków, które sam zaplanowałaś, może być mniej stresujące niż jeden e-mail, od którego zależy ważna decyzja i na który nie możesz nic poradzić. Mózg nie lubi niepewności. Woli nawet złą odpowiedź od braku odpowiedzi. Dlatego potrafisz trzydzieści razy sprawdzić skrzynkę mailową, choć doskonale wiesz, że od poprzedniego sprawdzenia minęły cztery minuty. To nie jest efektywne zdobywanie informacji. To twój układ nerwowy naciskający przycisk windy piętnaście razy, bo najwyraźniej wierzy, że wtedy przyjedzie szybciej.

W tej książce nie będziemy więc próbować stworzyć człowieka, którego nic nie rusza. Taki człowiek byłby albo bardzo oświecony, albo nieprzytomny. Celem jest coś znacznie bardziej realistycznego: nauczyć się rozpoznawać, **co naprawdę wymaga reakcji, co wymaga uspokojenia, a co wymaga zostawienia w spokoju**. To ogromna różnica.

Jeśli próbujesz reagować na wszystko, twoja energia rozchodzi się we wszystkich kierunkach. Trochę jak straż pożarna, która wyjeżdża jednocześnie do pożaru, tosterą wydającego dziwny zapach i sąsiada, który zobaczył podejrzenie czerwony zachód słońca.

Zacznijmy od rzeczy podstawowej: nie każdy stres trzeba „usuwać”. Czasami trzeba rozwiązać problem, który go powoduje. Jeżeli stresujesz się rachunkami, sama technika oddechowaw nie naprawi budżetu. Jeżeli pracujesz czternaście godzin dziennie, aplikacja mindfulness może ci pomóc przez dziesięć minut, ale nadal pozostaje kwestia pozostałych trzynastu godzin i pięćdziesięciu minut. Jeżeli ktoś stale przekracza twoje granice, nie zawsze potrzebujesz lepiej zarządzać emocjami. Czasami potrzebujesz powiedzieć: „Nie”. A potem przeżyć niezwykle egzotyczne doświadczenie polegające na tym, że ktoś może być z tego niezadowolony, a planeta nadal obraca się wokół Słońca.

Dlatego będziemy rozdzielać stres na kilka kategorii. Nie po to, żeby robić z życia podręcznik psychologii, ale żeby przestać stosować jeden klucz do wszystkich zamków. W praktyce będziesz uczyć się zauważać między innymi:

- Co jest realnym problemem wymagającym działania, a co jedynie katastroficznym scenariuszem produkowanym przez przeciążony umysł.
- Na co rzeczywiście masz wpływ i gdzie warto skierować energię, zamiast próbować mentalnie sterować zachowaniem innych ludzi, pogodą, gospodarką i kursem euro.

- Kiedy potrzebujesz działania, kiedy odpoczynku, kiedy postawienia granicy, a kiedy zwyczajnie odłożenia telefonu na drugą stronę pokoju.

Bo jednym z głównych powodów przewlekłego napięcia jest fakt, że współczesny człowiek praktycznie nigdy nie opuszcza pola walki. Telefon pozwala pracy wejść do sypialni. Wiadomości pozwalają cudzym problemom wejść do łazienki. Media społecznościowe pozwalają problemom całego świata wejść z tobą na kanapę. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu można było wyjść z biura i faktycznie z niego wyjść. Dzisiaj biuro potrafi znaleźć cię w kolejce po kabanosy. Mamy technologiczne cuda, dzięki którym możemy skontaktować się z dowolnym człowiekiem w dowolnym miejscu na Ziemi. Niestety dowolny człowiek w dowolnym miejscu na Ziemi może również skontaktować się z nami.

Pierwszym krokiem do odzyskiwania kontroli nie będzie więc robienie więcej. Paradoksalnie często będzie nim **zmniejszenie liczby rzeczy, na które reagujesz automatycznie**. Nie każde powiadomienie wymaga odpowiedzi. Nie każdy problem wymaga rozwiązania dzisiaj. Nie każde „pilne” jest rzeczywiście pilne. Nie każda myśl zasługuje na posiedzenie komisji śledczej. I nie każda emocja wymaga natychmiastowej naprawy. Czasami napięcie po prostu przychodzi, osiąga szczyt i opada, jeśli nie zaczniemy dokładać mu komentarza w rodzaju: „O nie, znowu się stresuję. Tak nie powinno być. Muszę się natychmiast uspokoić”. Człowiek potrafi zrobić problem nawet z faktu, że ma problem. Jesteśmy naprawdę utalentowanym gatunkiem.