

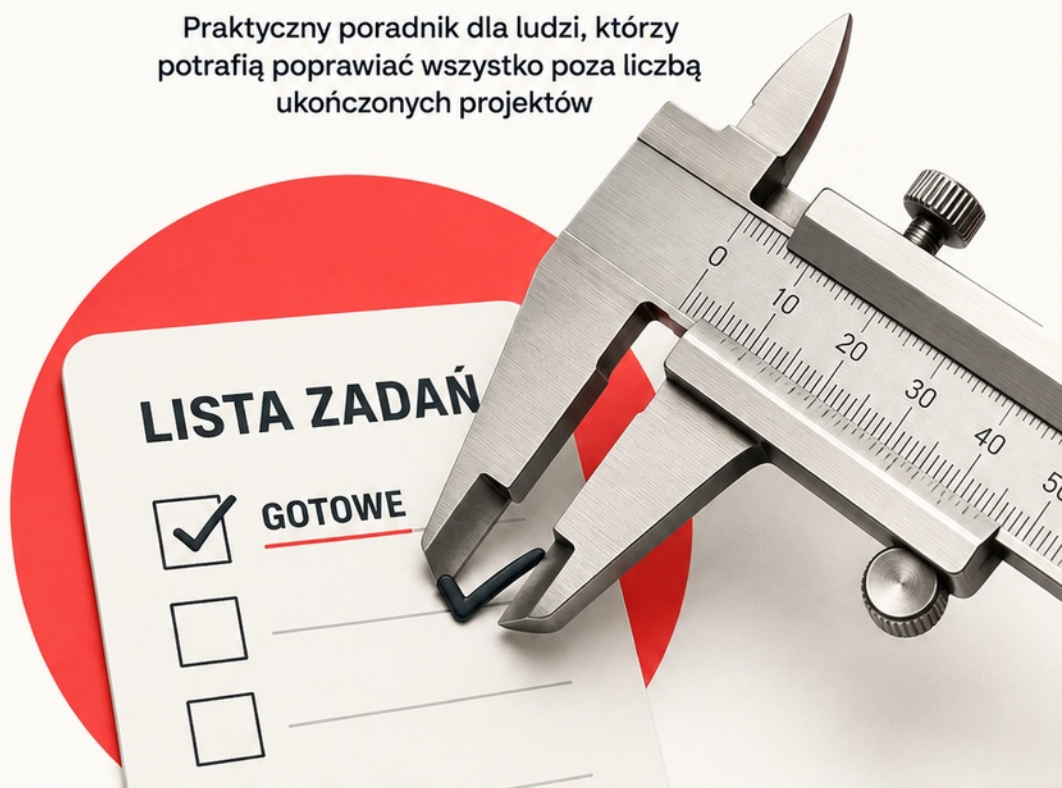
Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak pokonać **perfekcjonizm** i zacząć kończyć rozpoczęte rzeczy

Praktyczny poradnik dla ludzi, którzy
potrafią poprawiać wszystko poza liczbą
ukończonych projektów



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Perfekcjonizm, czyli bardzo elegancki sposób na utknięcie.....	8
Rozdział 2 - Dlaczego „jeszcze tylko poprawię” nigdy się nie kończy.....	16
Rozdział 3 - Perfekcjonizm nie lubi błędów. Jeszcze bardziej nie lubi wstydu.....	25
Rozdział 4 - Wielkie przygotowanie do wielkiego przygotowania.....	34
Rozdział 5 - Wszystko albo nic, czyli jak przegrać przed rozpoczęciem.....	45
Rozdział 6 - Lista zadań nie jest testamentem.....	55
Rozdział 7 - Jeszcze tylko muszę podjąć idealną decyzję..	67
Rozdział 8 - Meta ciągle się przesuwa.....	77
Rozdział 9 - Zdefiniuj „gotowe”, zanim perfekcjonizm zacznie negocjacje.....	89
Rozdział 10 - Daj zadaniu pudełko z czasem.....	100
Rozdział 11 - Nie zaczynaj następnego, dopóki poprzednie jeszcze oddycha.....	112
Rozdział 12 - Ostatnie dziesięć procent jest osobnym projektem.....	123
Rozdział 13 - Nie pytaj „co jeszcze?”, pytaj „co jest następne?”.....	136
Rozdział 14 - Przestań oceniać w głowie. Zaczynj testować w rzeczywistości.....	147
Rozdział 15 - Motywacja wyszła. Projekt został.....	161

Rozdział 16 - Plan się rozpadł. Nie trzeba razem z nim.....	173
Rozdział 17 - Kiedy znowu utkniesz, nie zaczynaj terapii całego życia.....	186
Rozdział 18 - Skończone nie znaczy porzucone na zawsze	197
Rozdział 19 - System, który działa również wtedy, kiedy nie jesteś idealny.....	209
Rozdział 20 - Gotowe jest lepsze od idealnego. Ale tylko wtedy, kiedy naprawdę jest gotowe.....	221

INTRO

Masz coś do zrobienia. Nie jest to szczególnie skomplikowane. Trzeba napisać ofertę, skończyć prezentację, urządzić pokój, wysłać projekt, dokończyć kurs, uporządkować dokumenty albo wreszcie doprowadzić do końca tę rzecz, którą zacząłeś trzy miesiące temu z energią człowieka właśnie rozpoczynającego nowe życie. Siadasz więc i pracujesz. A właściwie prawie pracujesz, bo najpierw trzeba przecież dobrze się przygotować. Poprawiasz tytuł. Potem czcionkę. Potem jeszcze raz tytuł, ponieważ poprzedni był dobry, ale mógłby być lepszy. Po godzinie zadanie jest ukończone w siedemnastu procentach, za to przecinek w trzecim akapicie osiągnął poziom jakości, którego nie powstydziliby się Polska Akademia Nauk.

Perfekcjonizm właśnie odniósł kolejne zwycięstwo.

Największy problem z perfekcjonizmem polega na tym, że z zewnątrz wygląda bardzo przyzwoicie. Nie przypomina lenistwa, chaosu ani odkładania rzeczy na później. Wręcz przeciwnie. Możesz godzinami pracować, analizować, poprawiać, planować i dopracowywać szczegóły, a mimo to niewiele kończyć. Czujesz się zajęty, ponieważ rzeczywiście jesteś zajęty. Tyle że część tej pracy nie służy już stworzeniu czegoś dobrego. Służy ochronie przed momentem, w którym trzeba powiedzieć: „Gotowe”.

A „gotowe” jest dla perfekjonisty słowem podejrzanym.

Bo jeśli coś jest gotowe, można to wysłać. Pokazać. Opublikować. Oddać. Ktoś może to przeczytać, ocenić, skomentować albo - o zgrozo - zauważyć, że dało się zrobić lepiej. Dopóki projekt leży na twoim komputerze jako „wersja_finalna_poprawiona_FINAL_ostateczna_7”, pozostaje

dziełem potencjalnie genialnym. Nikt jeszcze nie udowodnił, że nie jest idealny.

To bardzo wygodny układ.

Perfekcjonizm często sprzedaje się nam jako wyjątkowo wysoki standard. „Po prostu zależy mi na jakości” - mówisz. I czasem rzeczywiście o jakość chodzi. Problem zaczyna się wtedy, gdy jakość przestaje rosnąć, a ty nadal poprawiasz. Zmiana pierwszego zdania po raz dwunasty niekoniecznie czyni tekst lepszym. Być może po prostu trzynasty raz odwlekasz moment jego wysłania. Różnica jest subtelna, ale konto bankowe, szef, klient, wydawca albo osoba czekająca na odpowiedź zazwyczaj potrafią ją zauważyć.

Perfekcjonista nie zawsze robi rzeczy perfekcyjnie.

Często perfekcyjnie ich nie kończy.

Możesz mieć folder pełen świetnych pomysłów, rozpoczętych dokumentów, kursów ukończonych w 38 procentach, planów biznesowych z pięknymi tabelkami i projektów, którym brakuje „tylko kilku drobiazgów”. Niektóre drobiazgi mają już czwarte urodziny. W międzyczasie zaczynasz coś nowego, ponieważ początek jest przyjemny. Na początku wszystko jest możliwe. Projekt jest świeży, pomysł ekscytujący, a ty jeszcze nie zdążyłeś odkryć, że wykonanie będzie wymagało kilku nudnych rzeczy, dwóch kompromisów i podjęcia decyzji bez konsultacji z siedemnastoma wersjami siebie.

I właśnie wtedy pojawia się pokusa ulepszania.

Jeszcze trochę researchu. Jeszcze jedna książka. Jeszcze lepszy system. Może nowe narzędzie. Może aplikacja. Może planer. Oczywiście odpowiedni planer wymaga trzydziestu minut researchu, ponieważ nie będziesz

przecież podejmował pochopnej decyzji w sprawie notesu za czterdzieści dziewięć złotych.

Projekt nadal nie jest skończony.

Ale planer ma kieszonkę na długopis.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że od jutra masz robić wszystko byle jak. To byłoby równie rozsądne jak leczenie bezsenności przez wyrzucenie łóżka. Wysokie standardy mogą być ogromną zaletą. Dzięki nim zauważasz błędy, dbasz o szczegóły, rozwijasz umiejętności i nie wysyłasz klientowi prezentacji, w której na slajdzie numer cztery znajduje się przypadkowe zdjęcie kota, bo wcześniej testowałeś układ grafiki.

Problemem nie są standardy.

Problemem jest brak momentu, w którym standard zostaje uznany za osiągnięty.

Jeżeli każde zadanie może być poprawiane bez końca, każde zadanie będzie trwało bez końca. Zawsze można napisać lepszy tekst, zrobić lepszą prezentację, przygotować lepszy trening, nagrać lepszy film, dokładniej posprzątać mieszkanie i bardziej profesjonalnie zaplanować wakacje. Możesz nawet przez cztery godziny wybierać hotel na jedną noc, oszczędzając trzydzieści siedem złotych i tracąc resztki wiary w ludzkość.

W pewnym momencie „lepiej” przestaje być opłacalne.

I właśnie tego momentu będziemy tutaj szukać.

Zajmiemy się tym, dlaczego perfekcjonizm tak łatwo przebiera się za odpowiedzialność, ambicję i profesjonalizm. Rozdzielimy prawdziwą dbałość o jakość od poprawiania dla samego poprawiania. Przyjrzymy się temu, dlaczego niektóre zadania zaczynasz z entuzjazmem, a później porzucasz

dokładnie wtedy, kiedy wymagają zamknięcia, decyzji albo zaakceptowania niedoskonałości. Będzie też o strachu przed oceną, przeciąganiu decyzji, nadmiernym przygotowaniu, rozpoczynaniu kolejnych projektów oraz niezwykle zdolności człowieka do poświęcenia trzech godzin na stworzenie systemu, który ma mu oszczędzać dziesięć minut tygodniowo.

Matematycznie nie zawsze wychodzi.

Psychologicznie - niestety bardzo często.

Najważniejsze jednak, że nie będziemy zatrzymywać się na diagnozie. Wiedza, że jesteś perfekcjonistą, jest mniej więcej tak użyteczna jak informacja, że mokniesz podczas deszczu. Miło wiedzieć, ale przydałby się jeszcze parasol. Dlatego przejdziemy do konkretnych sposobów kończenia rzeczy: ustalania wystarczająco dobrego poziomu jakości, ograniczania liczby poprawek, zamykania decyzji, dzielenia pracy według etapów, ustalania kryterium „gotowe” i rozpoznawania momentu, w którym kolejna godzina pracy daje już tylko kosmetyczną poprawę.

Nie będziesz potrzebował specjalnego systemu składającego się z dwunastu kolorów karteczek, trzech aplikacji i porannego rytuału wykonywanego o 5:17.

Chyba że naprawdę lubisz karteczki.

Nauczysz się również wersji minimum. Bo nie każdego dnia będziesz produktywną maszyną wykonującą zadania z precyzją szwajcarskiego zegarka. Czasem będziesz zmęczony, rozkojarzony albo zwyczajnie będziesz miał ochotę położyć się na kanapie i przez dwadzieścia minut patrzeć na człowieka w internecie odnawiającego stary stół. To też jest życie. System, który działa wyłącznie wtedy, kiedy masz idealne warunki, idealną energię i idealną motywację,

jest systemem zaprojektowanym dla człowieka, który prawdopodobnie nie istnieje.

Celem nie będzie więc perfekcyjne pokonanie perfekcjonizmu.

To byłoby podejrzenie perfekcjonistyczne.

Celem jest nauczenie się kończenia. Podejmowania decyzji wtedy, kiedy masz już wystarczająco dużo informacji. Oddawania pracy, która jest dobra, choć można byłoby ją jeszcze poprawiać. Zamykania projektów zamiast przechowywania ich w muzeum potencjału. I przede wszystkim rozpoznawania różnicy między „to naprawdę wymaga poprawy” a „boję się uznać, że już wystarczy”.

Nie musisz nagle stać się człowiekiem, który wszystko robi szybko, spontanicznie i bez żadnych wątpliwości. Wystarczy, że przestaniesz wymagać od każdego zadania prawa do wiecznej budowy.

Bo rzecz niedoskonała, ale skończona, może zacząć działać.

Idealna rzecz w twojej głowie nie robi absolutnie nic.

Poza zajmowaniem miejsca.

Rozdział 1 - Perfekcjonizm, czyli bardzo elegancki sposób na utknięcie

Otwierasz dokument, nad którym pracujesz od kilku dni. Jest prawie gotowy. Naprawdę prawie. Brakuje może godziny pracy, kilku drobnych poprawek i naciśnięcia przycisku „wyślij”. Zaczynasz więc od przeczytania pierwszego akapitu. Jedno zdanie wydaje ci się trochę zbyt długie. Skracasz je. Teraz wygląda dziwnie. Przywracasz poprzednią wersję. Po chwili dochodzisz do wniosku, że problemem nie było zdanie, tylko słowo „jednak”. Usuwasz „jednak”. Czytasz jeszcze raz.

Po czterdziestu minutach dokument nadal nie został wysłany.

Ale „jednak” już nie stanowi zagrożenia.

Na pierwszy rzut oka takie zachowanie wygląda jak dbałość o szczegóły. I właśnie dlatego perfekcjonizm potrafi długo pozostawać niezauważony. Człowiek odkładający pracę i oglądający serial doskonale wie, że nie pracuje. Perfekcjonista może spędzić trzy godziny przy zadaniu i cały czas mieć poczucie moralnej wyższości nad człowiekiem oglądającym serial. Problem polega na tym, że obaj czasem kończą dzień z dokładnie takim samym rezultatem.

Nic nie zostało skończone.

Perfekcjonizm nie oznacza po prostu chęci robienia rzeczy dobrze. Dbłość o jakość jest użyteczna. Jeżeli chirurg, pilot albo człowiek montujący hamulce w twoim samochodzie mówi: „Nie przesadzajmy z dokładnością”, prawdopodobnie masz prawo poczuć lekki niepokój. Wysokie standardy są potrzebne wszędzie tam, gdzie jakość naprawdę ma znaczenie.

Kłopot zaczyna się wtedy, gdy standard przestaje służyć zadaniu, a zaczyna służyć twojemu poczuciu bezpieczeństwa.

Wtedy nie pytasz już: „Czy to jest wystarczająco dobre, żeby spełnić swoje zadanie?”. Pytasz: „Czy istnieje jakakolwiek możliwość, że ktoś znajdzie tu coś do poprawienia?”. Odpowiedź prawie zawsze brzmi: oczywiście. Wszystko można poprawić. Każdą prezentację można dopracować. Każdy tekst można przepisać. Każdy remont może mieć równiejszą fugę. Każda kolacja może wyglądać bardziej jak zdjęcie z restauracji, w której kelner mówi o ziemniaku przez siedem minut.

Jeżeli twoim kryterium końca jest brak możliwości dalszej poprawy, nie skończysz nigdy.

To nie przesada. To zwykła konstrukcja logiczna.

Wyobraź sobie, że przygotowujesz prezentację na spotkanie. Jej zadaniem jest jasno przedstawić trzy wyniki, dwie rekomendacje i jedną decyzję, którą trzeba podjąć. Osiągasz ten poziom po dwóch godzinach. Prezentacja jest czytelna, dane poprawne, wnioski zrozumiałe. Można ją pokazać.

Ale wtedy zaczynasz poprawiać.

Zmniejszasz logo o dwa milimetry. Wyrównujesz wykres. Zmieniasz ikonę. Wracasz do starej ikony. Przesuwasz wykres. Dochodzisz do wniosku, że pierwsze ustawienie było lepsze. Następnie przez dwadzieścia minut wybierasz między dwoma odcieniami szarości.

Spotkanie zaczyna się za godzinę.

Globalna gospodarka może odetchnąć. Odcień szarości został wybrany.

Czy prezentacja poprawiła się przez tę dodatkową godzinę? Być może trochę. Czy poprawiła się proporcjonalnie do poświęconego czasu? Najczęściej nie.

I właśnie tutaj pojawia się jedna z najważniejszych różnic, które będziemy stosować przez całą książkę: różnica między wartością poprawki a kosztem poprawki.

Pierwsze poprawki zwykle są cenne. Usuwasz błąd, poprawiasz strukturę, doprecyzowujesz komunikat. Rezultat staje się wyraźnie lepszy. Później przychodzą poprawki średnio ważne. Jeszcze coś wygładzasz, upraszczasz, porządkujesz. A potem wchodzisz w strefę, w której po trzydziestu minutach pracy rezultat poprawił się o dwa procent, ale twoje zmęczenie wzrosło o czterdzieści.

Perfekcjonizm uwielbia te dwa procent.

To jego apartament premium.

Problem dodatkowo komplikuje fakt, że perfekcjonizm często daje natychmiastową nagrodę emocjonalną. Poprawiając, masz poczucie kontroli. Jeszcze nie musisz zmierzyć się z reakcją innych. Jeszcze nie musisz zaakceptować ostatecznej decyzji. Jeszcze możesz wierzyć, że produkt końcowy będzie dokładnie taki, jak sobie wyobrażałeś.

Dopóki coś poprawiasz, nic nie jest naprawdę zakończone.

A skoro nie jest zakończone, nie można jeszcze powiedzieć, że się nie udało.

To dlatego perfekcjonizm tak często chodzi pod rękę ze strachem przed oceną. Nie musisz świadomie myśleć: „Boję się krytyki”. Możesz po prostu kolejny raz poprawić prezentację, tekst, ofertę albo zdjęcie. Zachowanie wygląda profesjonalnie. Emocjonalnie pełni funkcję schronu.