

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jeszcze tylko pięć minut i idę spać

Jak przestać kraść sen samemu sobie,
bo noc jest jedynym czasem tylko dla mnie



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Noc odzyskana z cudzych rąk	8
Rozdział 2 - Pięć minut, które mają czterdzieści siedem minut.....	17
Rozdział 3 - Nie jesteś nocnym markiem, tylko człowiekiem, który wreszcie ma spokój.....	27
Rozdział 4 - Telefon nie każe ci siedzieć do pierwszej. On tylko bardzo uprzejmie nie pozwala skończyć.....	37
Rozdział 5 - Zasłużyłem na odpoczynek, więc ukarzę się jutro rano	47
Rozdział 6 - Odsypianie nie jest abonamentem na niedosypianie.....	57
Rozdział 7 - Jeszcze tylko odpiszę i oficjalnie zamykam firmę	67
Rozdział 8 - Nie potrzebujesz wieczornej rutyny godnej hotelu spa	78
Rozdział 9 - Nie czekaj, aż zachce ci się iść spać	89
Rozdział 10 - Zrób sobie budżet wolnego wieczoru.....	100
Rozdział 11 - Twój mózg nie ma hamulca ręcznego, więc zbuduj mu zjazd z autostrady.....	111
Rozdział 12 - Kawa o siedemnastej też bierze udział w twoim wieczorze	123
Rozdział 13 - Zostaw jutro na jutro, bo o północy i tak go nie naprawisz	135
Rozdział 14 - Zamiast zakazywać sobie nocy, zaplanuj sobie trochę życia	146

Rozdział 15 - A potem przychodzi życie i rozwala cały plan	159
Rozdział 16 - Kiedy motywacja mówi „dobranoc” wcześniej niż ty	171
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy wszystko działało, a potem nagle przestało	183
Rozdział 18 - Zbuduj system, który zauważy problem, zanim zauważy go budzik.....	193
Rozdział 19 - Nie musisz wygrać z nocą. Wystarczy, że przestaniesz z nią codziennie przegrywać	204
Rozdział 20 - Dzisiaj naprawdę tylko pięć minut.....	214

INTRO

Jest 23:47. Jesteś zmęczony. Oczy lekko pieką, rano trzeba wstać, a rozsądna część mózgu właśnie przedstawiła bardzo dojrzałą propozycję: „Idziemy spać”. Propozycja zostaje przyjęta, zatwierdzona i natychmiast zignorowana. Bo przecież jeszcze tylko pięć minut. Jeden film. Jedna wiadomość. Szybkie sprawdzenie czegoś absolutnie niezbędnego, na przykład jak wygląda obecnie aktor z serialu, który oglądałeś w 2009 roku.

O 00:26 nadal nie śpisz.

O 00:51 trafiasz na człowieka, który odnawia starą komodę. Nie masz komody. Nie planujesz kupować komody. Nigdy wcześniej nie interesowało cię odnawianie komód, ale najwyraźniej właśnie dziś o pierwszej w nocy nadszedł moment, żeby poznać prawidłową kolejność papierów ściernych.

Sen może poczekać. Wiedza o bejcowaniu nie.

Potem patrzysz na zegarek i następuje tradycyjny moment negocjacji. „Dobra. Teraz naprawdę śpię.” Odkładasz telefon. Leżysz siedem sekund. Bierzesz go z powrotem, bo przecież trzeba jeszcze ustawić budzik, a skoro telefon już jest w dłoni, to byłoby wręcz niegrzeczne wobec technologii nie sprawdzić jednej rzeczy.

I właśnie w ten sposób kolejny raz kradniesz sen człowiekowi, którego jutro rano będziesz bardzo potrzebować.

Sobie.

Najdziwniejsze jest to, że prawdopodobnie doskonale wiesz, że powinieneś spać. Nie potrzebujesz wykładu o tym, że sen jest ważny. Większość ludzi nie siedzi o pierwszej w

nocy z telefonem dlatego, że właśnie odkryła kontrowersyjną teorię, według której siedem godzin snu można zastąpić czterema rolkami, podcastem i mocną kawą. Problem nie polega na braku wiedzy.

Problem polega na tym, że noc często jest jedynym fragmentem dnia, który wydaje się naprawdę twój.

W dzień ktoś czegoś chce. Praca chce odpowiedzi. Telefon chce reakcji. Dom chce ogarnięcia. Zakupy chcą zrobienia. Pranie chce nie wiadomo czego, ale najwyraźniej zawsze czegoś. Rodzina, partner, dzieci, klienci, współpracownicy, terminy, rachunki i aplikacja bankowa regularnie przypominają, że twoje życie posiada imponującą liczbę interesariuszy.

A potem przychodzi noc.

Nikt nie dzwoni. Nikt nie pyta. Nikt nie oczekuje prezentacji, obiadu, decyzji, odpowiedzi ani zaświadczenia w trzech egzemplarzach. Możesz siedzieć w ciszy i przez godzinę oglądać człowieka budującego domek gdzieś w lesie, chociaż ty sam po kontakcie z jedną ćmą na balkonie rozważasz przeprowadzkę.

To jest wolność.

Tylko że kupujesz ją na kredyt.

Rata przychodzi rano.

W psychologii takie zachowanie bywa opisywane jako odkładanie pójścia spać bez zewnętrznej konieczności. Czasem używa się też określenia „revenge bedtime procrastination”, czyli mniej więcej nocnego odbierania sobie snu w ramach odwetu za dzień, który nie zostawił wystarczająco dużo przestrzeni dla ciebie. Brzmi poważnie, niemal jak tajna operacja wojskowa.

W praktyce wygląda tak:

„Cały dzień robiłem to, co musiałem. Teraz zrobię to, co chcę.”

Bardzo rozsądne.

Poza drobnym szczegółem, że osobą ukaraną za niesprawiedliwość dnia zostajesz również ty.

To trochę jak zemsta na sąsiedzie polegająca na przebicciu opon we własnym samochodzie.

Ta książka nie będzie więc próbowała przekonać cię, że wystarczy być bardziej zdyscyplinowanym. To jedna z tych porad, które świetnie brzmią, dopóki człowiek nie spróbuje zastosować ich w życiu. „Po prostu odłóż telefon wcześniej” jest mniej więcej tak pomocne jak „po prostu nie stresuj się” albo „po prostu wydawaj mniej pieniędzy”. Dziękujemy. Problem rozwiązany. Można zamknąć internet.

Nie będziemy też udawać, że odpowiedzią jest wieczorna rutyna składająca się z siedemnastu kroków, aromaterapii, dziennika wdzięczności, kąpieli solnej, medytacji, jogi i picia czegoś, co wygląda jak błoto, ale kosztowało dziewięćdziesiąt złotych.

Jeżeli twoja rutyna przed snem wymaga instrukcji obsługi, istnieje ryzyko, że właśnie stworzyłeś sobie drugi etat.

Chodzi o coś prostszego: odzyskać dla siebie kawałek dnia, żeby noc nie musiała być jedyną porą, kiedy czujesz się człowiekiem, a nie działem obsługi wszystkich cudzych potrzeb. Zrozumieć, dlaczego akurat wieczorem samokontrola zaczyna przypominać ochroniarza na końcu szesnastogodzinnej zmiany. Zmienić kilka decyzji w otoczeniu, zanim zmęczony mózg rozpocznie swoje tradycyjne negocjacje pod tytułem „jeszcze jeden odcinek i naprawdę koniec”.

Bo wieczorny ty nie jest idiotą.

Jest zmęczony.

A zmęczony mózg bardzo lubi natychmiastowe nagrody. Sen jest nagrodą opóźnioną. Korzyść zobaczysz jutro. Film, serial, wiadomość, gra albo przewijanie telefonu dają coś od razu: ciekawość, rozrywkę, poczucie wyboru, chwilę ciszy, oderwanie od obowiązków. W tym pojedynku algorytm nie występuje uzbrojony w dobre intencje. Algorytm przychodzi z muzyką, ruchem, nieskończoną liczbą treści i bardzo dokładną wiedzą, że powiedziałaś „ostatni film” już dziewięć filmów temu.

Nie będziemy z nim walczyć silną wolą.

To byłby wyjątkowo nierówny biznes.

Zamiast tego zajmiemy się tym, jak przestać doprowadzać do sytuacji, w której najważniejsza decyzja dotycząca snu zapada o 00:43, kiedy jesteś zmęczony, przebudźcowany i właśnie dowiedziałeś się, że istnieje ryba potrafiąca zmienić płeć. Ustawimy sprawy wcześniej. Zmniejszymy liczbę wieczornych negocjacji. Oddzielimy potrzebę odpoczynku od potrzeby przewijania ekranu. Zrobimy miejsce na czas „tylko dla mnie” również przed północą.

I przede wszystkim przestaniemy traktować sen jak resztkę dnia.

Bo obecny model często wygląda tak: najpierw praca, potem obowiązki, potem inni ludzie, potem internet, potem wszystko, co przypadkiem jeszcze zostało, a sen dostaje to, czego nikt wcześniej nie zużył.

Czyli zwykle cztery godziny i poczucie winy.

Nie chodzi o to, żeby każdego dnia idealnie zasypiać o 22:07 w chłodnej, zaciemnionej sypialni, położywszy

wcześniej telefon w sejfie bankowym trzy dzielnice dalej. Normalne życie nie jest laboratorium snu. Będą późne kolacje, filmy, wyjazdy, imprezy, dzieci, projekty, nieprzewidziane sprawy i wieczory, kiedy świadomie uznasz, że chcesz posiedzieć dłużej.

I dobrze.

Problem zaczyna się wtedy, gdy nie wybierasz późnego pójścia spać.

Po prostu kolejny raz orientujesz się, że jest pierwsza.

Ta książka ma pomóc odzyskać ten wybór. Bez moralizowania. Bez traktowania telefonu jak demona z piekła technologicznego. Bez wstawania o piątej rano tylko po to, żeby internetowy trener mógł ci pogratulować charakteru.

Będziemy szukać rozwiązania dla człowieka, który ma normalny dzień, normalne obowiązki i czasem około 23:30 chciałby po prostu, żeby wszyscy przez chwilę dali mu święty spokój.

To rozsądne pragnienie.

Trzeba tylko przestać płacić za nie snem.

Bo „jeszcze tylko pięć minut” bardzo rzadko trwa pięć minut.

Gdyby trwało, tej książki prawdopodobnie by nie było.

Rozdział 1 - Noc odzyskana z cudzych rąk

O 22:36 kończysz ostatnią rzecz, którą naprawdę trzeba było zrobić. Laptop zamknięty. Zmywarka pracuje. Wiadomości odpisane. Jutro mniej więcej przygotowane. Teoretycznie możesz iść spać.

I właśnie wtedy zaczyna się twój dzień.

Robisz herbatę. Siadasz na kanapie. Włączasz serial, otwierasz telefon albo po prostu cieszysz się tym, że przez chwilę nikt niczego od ciebie nie chce. Nie musisz odpowiadać. Nie musisz decydować. Nie musisz być produktywny, odpowiedzialny ani gotowy na kolejne „masz minutkę?”. Świat wreszcie przestał cię szturchać.

To jest fantastyczne.

Problem polega na tym, że za godzinę powinieneś już spać.

Wiele osób próbuje rozwiązać nocne przeciąganie pobudki od niewłaściwej strony. Widzą godzinę 00:42 i dochodzą do wniosku: „Mam problem z dyscypliną”. Potem instalują aplikację mierzącą sen, ustawiają przypomnienie o porze spania, kupują lampkę z bursztynowym światłem i obiecują sobie, że od jutra telefon kończy pracę o 22:00.

Następnego dnia o 22:17 oglądają człowieka, który testuje piętnaście rodzajów sera.

Plan poległ w starciu z goudą.

Jeżeli noc jest jedynym fragmentem dnia, który czujesz jako własny, problem nie zaczyna się wieczorem. Wieczorem wystawiana jest faktura.

Przez cały dzień oddajesz czas kawałkami. Dziesięć minut tutaj, pół godziny tam. Mail. Telefon. Korekta. Zakupy. Spotkanie. Pranie. Rodzinne „tylko jedno pytanie”. Kolega, który zaczyna rozmowę od „szybka sprawa”, czyli tradycyjnego zaklęcia otwierającego portal do czterdziestopięciominutowej dyskusji.

Każda z tych rzeczy osobno może być normalna. Problem pojawia się wtedy, gdy pod koniec dnia nie zostało nic, co nie ma konkretnego celu.

Nie chodzi nawet o brak wolnego czasu w sensie matematycznym. Możesz mieć w ciągu dnia trzydzieści minut przerwy i wcale nie czuć, że należą do ciebie. Jeżeli przez całą przerwę jesz przy biurku, odpisujesz na wiadomości i sprawdzasz, co trzeba zrobić później, to nie był odpoczynek.

To była zmiana kategorii obowiązku.

Mózg bardzo dobrze zauważa różnicę między „nie pracuję” a „naprawdę niczego ode mnie nie trzeba”.

Dlatego późny wieczór bywa tak atrakcyjny. Jest pozbawiony oczekiwań. Nikt rozsądny nie prosi cię o przygotowanie tabeli o północy. Urząd jest zamknięty. Dostawca internetu raczej nie oddzwoni. Dzieci śpią. Większość współpracowników również. Nawet aplikacje bankowe na chwilę przestają udawać, że mają dla ciebie „ważne informacje”.

Wreszcie cisza.

Nic dziwnego, że nie chcesz jej oddawać.

To jeden z najważniejszych elementów całego problemu: czasem nie bronisz się przed snem. Bronisz się przed zakończeniem jedyne go fragmentu dnia, w którym czujesz autonomię.

Sen staje się więc psychologicznie dziwną transakcją. Rozsądek mówi: „Połóż się, jutro będzie łatwiej”. Druga część ciebie odpowiada: „Świetnie, ale jutro znowu od rana wszyscy czegoś będą chcieli. To kiedy ja mam być dla siebie?”

I ta druga część ma argument.

Niestety przedstawia go o 00:18.

Nie potrzebujesz tylko odpoczynku

Łatwo pomylić trzy rzeczy: zmęczenie, potrzebę rozrywki i potrzebę decydowania o własnym czasie.

Możesz być fizycznie zmęczony, a jednocześnie nie chcesz iść spać. Brzmi sprzecznie, dopóki nie zauważysz, że sen rozwiązuje tylko część problemu. Daje regenerację, ale nie zawsze daje poczucie: „Zrobiłem dziś coś wyłącznie dlatego, że miałem na to ochotę”.

Dlatego człowiek może ziewać tak mocno, że prawie widzi własne płuca, i jednocześnie naciskać „następny odcinek”.

Ciało chce spać.

Głowa chce jeszcze trochę życia.

Jeżeli cały dzień składał się z zadań, wieczór staje się buntem przeciwko kolejnemu zadaniu. A pójście spać może paradoksalnie zostać odebrane właśnie jako zadanie.

Umyj zęby.

Przygotuj ubrania.

Ustaw budzik.

Odłóż telefon.

Zgaś światło.

Zaśnij odpowiedzialnie.

Nawet sen dostał procedurę.