

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie odpisuję, bo minęło już za dużo czasu

Jak wyjść z wiadomościowego długu
bez zmiany numeru telefonu



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Wiadomość, która z każdą godziną waży więcej	9
Rozdział 2 - Idealna odpowiedź, której nigdy nie wysyłasz	19
Rozdział 3 - Przeczytane nie znaczy załatwione	31
Rozdział 4 - Wielkie nadrabianie, czyli jak zrobić z sześciu wiadomości projekt kwartalny	41
Rozdział 5 - „Odpiszę, jak będę miał chwilę” i inne formy magii	53
Rozdział 6 - Nie chcę otwierać, bo wtedy będę musiał odpowiedzieć	64
Rozdział 7 - Nie każda wiadomość zasługuje na ten sam kawałek twojego życia	76
Rozdział 8 - Kiedy jedna wiadomość oznacza czterdzieści kolejnych	88
Rozdział 9 - Operacja: wyjść z długu i nie umrzeć przy drugim komunikatorze	102
Rozdział 10 - System trzech odpowiedzi: teraz, później albo nigdy	115
Rozdział 11 - Pięć gotowych odpowiedzi, które ratują więcej relacji niż trzy dni myślenia	129
Rozdział 12 - Piętnaście minut dziennie i koniec cyfrowego komisariatu spraw zaległych	142
Rozdział 13 - Jedna wiadomość, jedna decyzja	158
Rozdział 14 - Telefon nie jest miejscem, w którym powinny mieszkać wszystkie twoje relacje	170

Rozdział 15 - Wszystko działało, dopóki życie nie urządziło ci tygodnia.....	183
Rozdział 16 - A co, jeśli ludzie naprawdę mają pretensje? .	196
Rozdział 17 - Nie mam dziś siły na ludzi	211
Rozdział 18 - Po czym poznasz, że znowu zaczynasz znikać	224
Rozdział 19 - Nie wracaj do bycia człowiekiem, który odpowiada wszystkim natychmiast.....	238
Rozdział 20 - Możesz odpisać dzisiaj	251

INTRO

Widzisz wiadomość. Nie jest trudna. Ktoś pyta, czy masz czas w przyszłym tygodniu, jak ci się podobała restauracja albo czy możesz przesłać ten dokument, o którym rozmawialiście. Odpowiedź zajęłaby może czterdzieści sekund, ale akurat stoisz w kolejce, jesteś w pracy albo próbujesz znaleźć kabel, który jeszcze wczoraj leżał dokładnie tam, gdzie teraz go nie ma. Myślisz więc: „Odpiszę później”.

To zdanie jest początkiem wielu tragedii, choć żadna nie doczekała się jeszcze serialu na Netfliksie.

Mija kilka godzin. Potem dzień. Następnego ranka zauważasz wiadomość ponownie i pojawia się pierwsze delikatne ukłucie: „Kurczę, powinienem odpisać”. Nadal jednak nie odpisujesz, bo teraz zwykłe „jasne, czwartek mi pasuje” wydaje się trochę za krótkie po dwudziestu czterech godzinach milczenia. Czujesz, że trzeba już dopisać coś w rodzaju „przepraszam, wczoraj miałem szalony dzień”, choć wczoraj najbardziej szaloną rzeczą było oglądanie przez siedem minut filmu o człowieku odnawiającym stary nóż.

Mijają trzy dni.

Teraz wiadomość nie jest już wiadomością.

Jest sprawą.

Otwierasz komunikator, widzisz nazwisko tej osoby i przewijasz wzrokiem dalej, jakby kontakt wzrokowy z jej zdjęciem profilowym mógł uruchomić procedurę windykacyjną. „Odpiszę wieczorem porządnie” — postanawiasz. Wieczorem jesteś zmęczony. Następnego dnia jest już czwartek. W sobotę uznajesz, że odpisywanie po

tygodniu wymaga właściwie oficjalnego oświadczenia, komisji śledczej i dobrze przygotowanej linii obrony.

Po dwóch tygodniach zaczynasz rozważać emigrację.

To właśnie wiadomościowy dług: zaległe odpowiedzi, które z każdą kolejną godziną stają się w naszej głowie większe, cięższe i bardziej niezręczne, mimo że zawartość wiadomości pozostaje dokładnie taka sama. „Masz może numer do hydraulika?” nie zmienia się po dziewięciu dniach w „Wyjaśnij przed Trybunałem, dlaczego zignorowałeś moje istnienie”. To nasz mózg dopisuje część drugą.

I robi to zaskakująco kreatywnie.

Problem polega na tym, że brak odpowiedzi daje krótkotrwałą ulgę. Nie musisz teraz wymyślać, co napisać. Nie musisz tłumaczyć opóźnienia. Nie musisz mierzyć się z minimalnym dyskomfortem, że ktoś może pomyśleć: „Trochę późno”. Zamykasz więc aplikację i przez moment jest lepiej. Psychologicznie to bardzo atrakcyjna transakcja: dostajesz ulgę natychmiast, a koszt zostaje przesunięty na przyszłego ciebie.

Przyszły ty jest oczywiście zachwycony.

W poniedziałek dostaje wiadomość, której odpowiedź zajmowała minutę. W środę ta sama wiadomość wymaga już w twojej głowie przeprosin. W piątek wyjaśnienia. Tydzień później całej historii o tym, dlaczego zniknąłeś. Po miesiącu najchętniej zacząłbyś rozmowę od: „Wiem, że trudno w to uwierzyć, ale przez ostatnie cztery tygodnie przebywałem na tajnej misji bez dostępu do telefonii komórkowej”.

Tymczasem prawda brzmi zwykle znacznie mniej filmowo. Zobaczyłeś wiadomość.

Nie odpisałeś.

Potem zrobiło się głupio.

A potem było ci głupio, że zrobiło się głupio.

To wystarczy, żeby stworzyć całkiem sprawny system unikania ludzi, których wcale nie chcesz unikać. Możesz lubić znajomego, szanować współpracownika, tęsknić za kuzynką i naprawdę chcesz odpowiedzieć koleżance, a mimo to nie robisz tego przez trzy tygodnie. Nie dlatego, że jesteś beczelnym potworem komunikacyjnym. Po prostu każda kolejna doba zwiększa koszt psychologiczny odpowiedzi.

I nagle komunikator zaczyna przypominać skrzynkę z rachunkami.

Są ludzie, którzy mają dług finansowy. Są ludzie, którzy mają zaległe pranie. Ty możesz mieć sześć nieodpisanych WhatsAppów, trzy wiadomości na Messengerze, dwa SMS-y i LinkedIna, którego nie otwierasz od marca, bo gdzieś tam czeka człowiek pytający, czy nadal jesteś zainteresowany rozmową.

Nie jesteś już zainteresowany rozmową.

Jesteś zainteresowany zmianą tożsamości.

Najbardziej podstępna część tego problemu polega na tym, że im bardziej zależy ci na relacji, tym trudniej czasem wrócić. Gdy pisze ktoś zupełnie obcy, możesz odpowiedzieć krótko albo wcale. Gdy jednak nie odpisałeś przyjacielowi, osobie z rodziny albo komuś, kogo naprawdę lubisz, zaczynasz produkować znacznie wyższej jakości poczucie winy. Pojawia się myśl: „Teraz muszę napisać coś sensownego”. Sensownego, czyli najlepiej ciepłego, wyczerpującego, zabawnego, zawierającego przeprosiny, aktualizację z życia i być może mały esej o naturze czasu.

Nic dziwnego, że odkładasz to na jutro.

Jutro natomiast ma własne problemy.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie człowieka, który odpowiada wszystkim w osiem sekund. To nie jest cel. Natychmiastowa dostępność nie jest cnotą moralną, a telefon nie jest elektroniczną smyczą, która powinna co trzy minuty przypominać ci, że ktoś gdzieś może czegoś chcieć. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy to nie ty decydujesz, kiedy odpowiadasz. Decyduje za ciebie wstyd związany z tym, że wcześniej nie odpowiedziałeś.

I właśnie z tego będziemy wychodzić.

Bez publikowania dramatycznego komunikatu: „Przepraszam wszystkich, którym nie odpisałem przez ostatnie siedem lat”. Bez spędzania całej niedzieli na nadrabianiu korespondencji od 2019 roku. Bez wysyłania trzykapitowych przeprosin człowiekowi, który prawdopodobnie zdążył już zapomnieć, że pytał cię o serial.

Nauczysz się przede wszystkim oddzielać prawdziwy problem od niezręczności produkowanej przez własną głowę. Zobaczysz, dlaczego im dłużej zwlekasz, tym bardziej zawyżasz standard odpowiedzi i dlaczego właśnie ten standard prowadzi do kolejnego zwlekania. Ustalimy też, które wiadomości naprawdę wymagają reakcji, które można zamknąć jednym zdaniem, a które być może powinny już spokojnie przejść na emeryturę.

Bo nie każda zaległa wiadomość musi zostać spłacona.

Niektóre można po prostu umorzyć.

Będzie też konkretna procedura wychodzenia z większej stery zaległości. Taka, której da się użyć nawet wtedy, gdy na sam widok komunikatora czujesz ochotę położyć telefon ekranem do stołu i udawać, że technologia nigdy nie została wynaleziona. Zajmiemy się odpowiedziami po tygodniu,

miesiącu i po tym dziwnym okresie, w którym nie jesteś już pewien, czy wypada napisać „sorry za późną odpowiedź”, czy lepiej zacząć od „dzień dobry, być może mnie pamiętasz”.

Omówimy również ludzi, którzy sami zwiększają twój wiadomościowy dług. Osobę wysyłającą siedem minut nagrania głosowego bez streszczenia. Znajomego, którego „hej, co tam?” otwiera czterogodzinną rozmowę. Człowieka z pracy, dla którego każda wiadomość jest „pilna”, ponieważ odkrył to słowo i postanowił wykorzystać cały dostępny abonament.

Nie chodzi więc tylko o szybsze odpisywanie.

Chodzi o odzyskanie kontroli.

Bo wiadomościowy dług nie powstaje wyłącznie z lenistwa czy zapominalstwa. Często miesza się w nim zmęczenie, perfekcjonizm, unikanie dyskomfortu, przeciążenie społeczne, brak granic i bardzo dziwne przekonanie, że po kilku dniach ciszy trzeba napisać odpowiedź godną Nagrody Nobla w dziedzinie korespondencji prywatnej.

Nie trzeba.

Czasem najlepsza wiadomość po dwóch tygodniach brzmi po prostu:

„Hej, kompletnie mi to uciekło. Tak — chętnie.”

I świat się nie kończy.

Nikt nie uruchamia syren.

Nie pojawia się też specjalna jednostka do ścigania osób, które odpisały z opóźnieniem.

A jeśli ktoś naprawdę poczuł się zignorowany, można to naprawić normalną rozmową zamiast dalszego milczenia. Paradoks wiadomościowego długu polega bowiem na tym, że

często próbujemy uniknąć małej niezręczności i w rezultacie produkujemy znacznie większą.

To trochę jak nieotwieranie rachunku, ponieważ boisz się kwoty.

Rachunek rzadko obraża się i znika.

Tutaj jednak mamy dobrą wiadomość: ten rodzaj długu można zacząć spłacać bez wielkich deklaracji, wielkiego weekendowego projektu „naprawiam wszystkie relacje” i bez wystawiania telefonu na Allegro. Wystarczy zmienić kilka zasad, obniżyć absurdalnie wysoki próg „dobrej odpowiedzi” i nauczyć się wracać do rozmowy bez pisania autobiografii.

Nie musisz stać się mistrzem komunikacji.

Wystarczy, że przestaniesz traktować trzydniowe opóźnienie jak społeczną katastrofę naturalną.

Telefon zostaje.

Numer też.

A ty wreszcie zaczniesz znowu otwierać te wiadomości bez poczucia, że właśnie zagładasz do piwnicy, w której od pół roku coś podejrzanie szura.

Rozdział 1 - Wiadomość, która z każdą godziną waży więcej

Telefon wibruje o 14:17.

„Hej, masz może chwilę w tym tygodniu? Fajnie byłoby się zgadać.”

Czytasz wiadomość podczas spotkania, w tramwaju albo między jednym zadaniem a drugim. Nie masz teraz przestrzeni, żeby ustalać termin, więc robisz coś całkowicie racjonalnego: zostawiasz odpowiedź na później.

O 18:40 nadal pamiętasz. O 21:15 pamiętasz trochę. Następnego ranka przypominasz sobie przypadkiem, kiedy widzisz ikonę komunikatora i myślisz: „O, właśnie. Muszę odpisać”.

Nie odpisujesz.

Wieczorem wiadomość ma już dobrą. Teraz samo „jasne, może czwartek?” wydaje ci się podejrzenie chłodne. Przecież człowiek czekał. Trzeba coś dodać.

„Sorry, że dopiero teraz...”

Tylko dlaczego właściwie dopiero teraz?

Byłeś zajęty? Trochę.

Zapomniałeś? Też.

Czy masz ochotę rozpocząć rozmowę od raportu z zarządzania własnym czasem? Niekoniecznie.

Odkładasz więc odpowiedź jeszcze trochę.

I właśnie w ten sposób zwykła wiadomość zaczyna nabierać masy.

Dług nie rośnie w telefonie

Najważniejsza rzecz do zrozumienia jest bardzo prosta: sama wiadomość przez cały ten czas się nie zmieniała.

Nadal brzmi:

„Hej, masz może chwilę w tym tygodniu?”

Nie dopisała sobie kolejnych akapitów. Nie wysłała wezwania przedsądowego. Nie naliczyła odsetek. Nie pojawiła się pod nią informacja:

„Uwaga. Termin odpowiedzi przekroczony o 72 godziny. Po kolejnych 24 godzinach znajomość zostanie przekazana do działu windykacji.”

To wszystko dzieje się w twojej głowie.

Rzeczywisty koszt odpowiedzi może nadal wynosić minutę. Koszt psychologiczny rośnie jednak z każdym dniem, ponieważ do pierwotnego zadania zaczynają doklejać się kolejne.

Najpierw masz:

„Odpowiedz.”

Potem:

„Odpowiedz i przeproś.”

Później:

„Odpowiedz, przeproś i wyjaśnij.”

Po tygodniu:

„Odpowiedz, przeproś, wyjaśnij, napraw atmosferę i najlepiej jeszcze udowodnij, że jesteś normalnym człowiekiem, który szanuje relacje międzyludzkie.”

Jedna wiadomość.

Coraz większy projekt.