

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie ogarniam dorosłości

Jak przeżyć rachunki, pranie, zakupy,
urzędy i pytanie „co dziś na obiad?”



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Dlaczego pięć prostych rzeczy nagle staje się katastrofą.....	9
Rozdział 2 - Nikt nie ma wszystkiego pod kontrolą.....	18
Rozdział 3 - Twój mózg nie jest sekretarką.....	28
Rozdział 4 - Nie próbuj naprawić całego życia w sobotę ...	38
Rozdział 5 - Dlaczego robisz wszystko dopiero, kiedy zaczyna się palić	49
Rozdział 6 - Organizery nie uratują ci życia	61
Rozdział 7 - Bałagan zaczyna się od rzeczy bez miejsca ...	73
Rozdział 8 - Przestań kupować sobie dodatkową pracę	84
Rozdział 9 - Rachunki mają być nudne	96
Rozdział 10 - Pranie nie jest projektem strategicznym.....	108
Rozdział 11 - Zakupy mają być nudne, nie epickie	120
Rozdział 12 - „Co dziś na obiad?” nie powinno być pytaniem egzystencjalnym.....	133
Rozdział 13 - Urząd to nie smok, tylko system z dziwnym formularzem	146
Rozdział 14 - Zbuduj sobie domowy tryb automatyczny....	159
Rozdział 15 - Kiedy życie rozwala cały plan do wtorku.....	171
Rozdział 16 - „Myślałem, że ty to zrobisz”	183
Rozdział 17 - Jak wrócić po tygodniu, w którym nic nie działało.....	196

Rozdział 18 - System musi wytrzymać ciebie, nie odwrotnie	209
Rozdział 19 - Jak zauważyć, że znowu zaczynasz nie ogarniać	222
Rozdział 20 - Nie musisz ogarniać życia. Wystarczy, że życie ogarnia się trochę samo	234

INTRO

Jest 18:47. Wracasz do domu po dniu, podczas którego wykonywałeś obowiązki osoby dorosłej z całkiem przekonującą miną. Odpowiadałeś na maile, podejmowałeś decyzje, być może nawet powiedziałaś komuś „wróć z feedbackiem”, co jest jednym z najwyższych stadiów społecznego kamuflażu dorosłości. Otwierasz drzwi i natychmiast dowiadujesz się, że twoje prywatne królestwo nie było zarządzane podczas twojej nieobecności. Kosz na pranie jest pełny. Lodówka zawiera musztardę, światło i połowę czegoś, czego data ważności wygląda jak materiał archiwalny. Na stole leży pismo z urzędu, którego boisz się otworzyć, chociaż równie dobrze może informować tylko o zmianie godzin pracy.

Telefon dodatkowo przypomina, że jutro schodzi jakaś płatność.

Nie wiesz jaka.

Ale najwyraźniej ty sprzed trzech tygodni wiedział i uznał, że obecny ty sobie poradzi.

Bardzo optymistyczny człowiek.

Siadasz na chwilę, która przypadkiem trwa czterdzieści minut, i pojawia się pytanie należące do najstarszych zagadek cywilizacji: co dziś na obiad? Sprawdzasz lodówkę jeszcze raz, ponieważ istnieje mała szansa, że w ciągu ostatnich siedmiu minut spontanicznie wyprodukowała lasagne. Nie wyprodukowała. Otwierasz aplikację z dostawą jedzenia, widzisz cenę burgera, zamykasz aplikację, ponownie otwierasz lodówkę i nagle dwa jajka oraz kawałek sera zaczynają wyglądać jak projekt kulinarny.

Tak mniej więcej wygląda dorosłość.

Nie majestatycznie. Nie jak reklama kredytu hipotecznego, w której ludzie chodzą po idealnie jasnym mieszkaniu i z niezrozumiałego powodu cały czas się uśmiechają. Bardziej jak nieustanne zarządzanie drobnymi sprawami, z których żadna osobno nie jest szczególnie trudna, ale wszystkie razem tworzą administracyjnego Godzillę. Trzeba zapłacić rachunek, kupić papier toaletowy, umówić dentystę, zrobić pranie, odebrać paczkę, odpisać na pismo, sprawdzić ubezpieczenie, wyrzucić coś z lodówki, zanim uzyska prawa wyborcze, i jeszcze pamiętać, że w niedzielę sklepy mogą być zamknięte.

Najbardziej irytujące jest to, że nikt nie daje ci momentu oficjalnego awansu na dorosłego. Nie ma uroczystości, podczas której ktoś wręcza segregator i mówi: „Gratulujemy. Od dziś odpowiadasz za filtry w pralce, terminy płatności oraz posiadanie w domu cebuli”. Po prostu pewnego dnia odkrywasz, że skończył się płyn do naczyń i nikt oprócz ciebie nie planuje nic z tym zrobić.

To może być brutalne odkrycie.

Zwłaszcza jeśli w środku nadal czujesz się jak człowiek, który chętnie zapytałby jakiegoś bardziej dorosłego dorosłego, co właściwie teraz należy zrobić.

Problem polega na tym, że „ogarniać dorosłość” brzmi jak jedna umiejętność, chociaż w rzeczywistości jest pakietem kilkudziesięciu małych systemów. Finanse. Jedzenie. Sprzątanie. Pranie. Dokumenty. Terminy. Zdrowie. Zakupy. Naprawy. Administracja. Planowanie. Każdy z nich jest dość prosty, dopóki nie zaczną działać jednocześnie z pozostałymi. To trochę jak posiadanie dwunastu spokojnych kotów. Jeden kot nie jest problemem. Dwanaście kotów biegnących naraz w różnych kierunkach zaczyna wymagać infrastruktury.

Dlatego możesz być bardzo kompetentny zawodowo i jednocześnie przez trzy dni przenosić pusty karton po mleku z blatu do zlewu, a potem ze zlewu na blat, ponieważ nie miałeś jeszcze „momentu”, żeby go wyrzucić. Możesz prowadzić projekt za milion złotych i zapomnieć kupić worki na śmieci. Możesz znać zaawansowanego Excela, a nie wiedzieć, gdzie trzyma się instrukcję do piekarnika. Możesz negocjować warunki umowy, po czym stać przed pralką i zastanawiać się, czy „syntetyczne 40” oznacza program, temperaturę czy ostrzeżenie przed nieznaną formą życia.

Kompetencja nie rozlewa się automatycznie na wszystkie obszary życia.

Niestety.

Byłoby bardzo wygodnie.

Drugi problem jest jeszcze bardziej podstępny: większość domowych obowiązków nigdy nie zostaje naprawdę „skończona”. Umyłeś naczynia? Świetnie. Ludzie w domu beczelnie zaczną znowu jeść. Zrobiłeś pranie? Doskonała robota. Ciało nadal produkuje brudne ubrania. Kupiłeś jedzenie? Gratulacje. Organizm planuje jutro ponownie zażądać kalorii.

To jeden z powodów, dla których dorosłość potrafi męczyć bardziej psychicznie niż wskazywałaby trudność samych czynności. Nie wykonujesz pojedynczej misji. Zarządzasz systemem, który wymaga konserwacji. Jeśli próbujesz pamiętać wszystko wyłącznie głową, twój mózg pełni jednocześnie funkcję kalendarza, listy zakupów, księgowej, magazyniera, kucharza i człowieka odpowiedzialnego za przypomnienie, że kończy się pasta do zębów.

To kiepski model organizacyjny.

Mózg ma inne hobby. Na przykład przypomnienie ci o kompromitującej wypowiedzi z 2014 roku dokładnie wtedy, kiedy próbujesz zasnąć.

Właśnie dlatego ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie człowieka, który wstaje o piątej trzydzieści, przygotowuje pięć zdrowych lunchboxów, medytuje, prasuje koszule na cały tydzień i jeszcze przed śniadaniem czyści fugę szczoteczką międzyzębową. Możesz tak żyć, jeśli sprawia ci to przyjemność. Możesz też mieć inne zainteresowania.

Celem jest coś znacznie mniej widowiskowego i znacznie bardziej użytecznego: doprowadzić codzienne życie do stanu, w którym większość podstawowych rzeczy dzieje się bez ciągłego gaszenia pożarów.

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o systemy.

Rachunki nie muszą być ekscytujące. Mają być zapłacone.

Pranie nie musi być częścią twojej tożsamości. Ma nie doprowadzać do sytuacji, w której we wtorek rano rozważasz założenie stroju sportowego do pracy, ponieważ jest ostatnim czystym kompletem materiału w mieszkaniu.

Zakupy nie wymagają aplikacji z siedemnastoma kategoriami oznaczonymi kolorami. Wystarczy metoda, dzięki której rzadziej wracasz ze sklepu z hummusem, świecą zapachową i trzema jogurtami, ale bez rzeczy, po którą właściwie poszedłeś.

Urzędy też nie są mityczną krainą, w której dokumenty znikają, a człowiek musi znać pradawne zaklęcia. Czasem wymagają formularza, terminu i cierpliwości. Czasem dwóch formularzy. Czasem formularza, którego istnienie zostanie ujawnione dopiero po złożeniu pierwszego formularza, ponieważ administracja również lubi zwroty akcji.

Da się to jednak ogarnąć.

Najważniejsza zmiana zaczyna się w chwili, gdy przestajesz traktować każdą codzienną sprawę jak osobny problem wymagający świeżej decyzji. Jeśli codziennie od nowa zastanawiasz się, co kupić, kiedy zrobić pranie, gdzie zapisać rachunek, czy trzeba już zamówić karmę, co ugotować i kiedy umówić przegląd samochodu, produkujesz dziesiątki mikrodecyzji. Każda jest mała. Razem potrafią zmieścić energię skuteczniejszą niż trzygodzinne spotkanie, które mogło być mailem.

Dobra organizacja dorosłości polega więc przede wszystkim na zmniejszaniu liczby rzeczy, o których trzeba pamiętać i decydować na bieżąco.

Nie będziemy budować centrum dowodzenia NASA.

Będziemy zdejmować rzeczy z głowy.

W kolejnych częściach uporządkujemy podstawy: jak przestać dowiadywać się o rachunkach z SMS-a przypominającego o zaległości, jak stworzyć prosty rytm sprzątania i prania, jak robić zakupy bez codziennego zwiedzania supermarketu, jak ograniczyć kulinarną debatę pod tytułem „co dziś jemy?“, jak pilnować dokumentów i terminów oraz jak radzić sobie z zadaniami, które pojawiają się rzadko, ale zwykle wtedy, kiedy kompletnie nie masz na nie ochoty.

Będziemy też regularnie obniżać poprzeczkę.

To ważne.

Bo największym wrogiem ogarniętej codzienności nie zawsze jest lenistwo. Często jest nim plan tak ambitny, że wymaga osobnego działu HR. Jeśli twój system działa wyłącznie wtedy, gdy jesteś wypoczęty, zmotywowany i

masz wolne popołudnie, to nie jest system. To wydarzenie specjalne.

Potrzebujesz wersji na dobry dzień.

I wersji na dzień, kiedy poziom energii wynosi około sześciu procent, lodówka piszczy, pralka właśnie skończyła program, ktoś chce odpowiedzi „na wczoraj”, a ty zastanawiasz się, czy płatki śniadaniowe można legalnie uznać za kolację.

Można.

Czasami.

Policja obiadowa jeszcze nie powstała.

Jeśli więc masz wrażenie, że wszyscy inni dostali gdzieś instrukcję dorosłości, a twoja kopia zaginęła w transporcie, możesz przestać jej szukać. Większość ludzi też improwizuje. Niektórzy robią to tylko z bardzo profesjonalnym kalendarzem.

Ty nie potrzebujesz perfekcyjnego życia.

Potrzebujesz kilku prostych zasad, kilku powtarzalnych procedur i sposobu na to, żeby codzienne obowiązki przestały regularnie organizować ci zamach na wolny wieczór.

Zacniemy od najważniejszego: dlaczego tego wszystkiego jest tak dużo, skoro żadna pojedyncza rzecz nie wygląda szczególnie groźnie.

Bo właśnie na tym polega cały numer.

Dorosłość rzadko atakuje jednym smokiem.

Najczęściej wysyła czterdzieści kaczek administracyjnych.

Metaforycznie.

W tej serii nadal obowiązuje zakaz prawdziwych kaczek.

Rozdział 1 - Dlaczego pięć prostych rzeczy nagle staje się katastrofą

Wchodzisz do kuchni po szklankę wody i zauważasz kubek po kawie. Bierzesz kubek, żeby włożyć go do zmywarki, ale zmywarka jest pełna czystych naczyń. Otwierasz ją, patrzysz przez chwilę i dochodzisz do wniosku, że skoro już tu jesteś, możesz ją rozładować. Wyjmujesz dwa talerze, po czym przypominasz sobie, że miałeś nastawić pranie. Idziesz do łazienki. Po drodze zauważasz paczkę, którą trzeba jutro nadać. Żeby jej nie zapomnieć, kładziesz ją przy drzwiach. Przy drzwiach znajdujesz rachunek za prąd.

I właśnie dlatego czterdzieści minut później stoisz z rachunkiem w ręku i próbujesz przypomnieć sobie, po co właściwie poszedłeś do kuchni.

Woda.

Chodziło o wodę.

Żaden z tych obowiązków nie był trudny. Nie trzeba było budować mostu, operować serca ani przekonywać kota, że transporter służy jego dobru. Trzeba było wykonać kilka zwyczajnych czynności. Problem polega na tym, że codzienność rzadko dostarcza je pojedynczo. Przychodzą grupą, w różnych terminach, z różnym poziomem pilności i bez uprzejmej informacji, od czego najlepiej zacząć.

To jest pierwszy ważny sekret nieogarniania dorosłości: często nie masz za dużo trudnych zadań. Masz za dużo otwartych pętli.

Otwarta pętla to każda niedokończona sprawa, o której mózg uważa, że powinien pamiętać. Rachunek. Telefon do dentysty. Brak płynu do płukania. Dokument do wysłania.

Prezent na urodziny. Oddanie książki. Wymiana filtra. Odpowiedź na wiadomość. Kupienie czegoś do obiadu. Każda z tych rzeczy jest mała, ale wszystkie pozostawione w głowie zachowują się trochę jak dwadzieścia kart otwartych w przeglądarce.

Na jednej gra muzyka.

Nie wiadomo na której.

Mózg nie jest najlepszym magazynem zadań. Jest świetny w kojarzeniu, analizowaniu, przewidywaniu, wymyślaniu, rozwiązywaniu problemów i przypominaniu sobie o konieczności kupienia papieru toaletowego dokładnie pięć minut po wyjściu ze sklepu. Znacznie gorzej radzi sobie jako niezawodny system przechowywania kilkudziesięciu drobnych zobowiązań.

Kiedy próbujesz wszystko pamiętać, zaczyna działać prosty mechanizm: rzeczy pilne, nowe albo emocjonalnie nieprzyjemne wypierają rzeczy ważne, ale mało ekscytujące. Dlatego potrafisz przez pół godziny czytać wiadomości, a jednocześnie przez cztery dni nie wykonać telefonu, który zajęłby trzy minuty. Wiadomości są świeże. Telefon jest nieprzyjemny. Mózg głosuje demokratycznie i wybiera unikanie.

Oczywiście później również głosuje za poczuciem winy.

System jest bardzo konsekwentny.

Do tego dochodzi coś jeszcze: koszt przełączania uwagi. Za każdym razem, kiedy przerywasz jedną czynność i zaczynasz drugą, potrzebujesz chwili, żeby wejść w nowy kontekst. Przy prostych obowiązkach to mogą być sekundy, ale jeśli takich przełączeń jest kilkadziesiąt, dzień zaczyna przypominać pracę recepcjonisty w hotelu, w którym wszyscy goście przychodzą naraz.