Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie umiem oddzielić pracy od życia

Jak przestać mentalnie siedzieć w biurze podczas kolacji, wakacji i snu



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....3

Rozdział 1 - Wyszedłeś z pracy. Praca nie wyszła z ciebie.....9

Rozdział 2 - Odpowiedzialność to nie całodobowy dyżur.....20

Rozdział 3 - Twój telefon ma klucz do biura.....32

Rozdział 4 - Martwienie się nie jest pracą.....45

Rozdział 5 - „Tylko szybko sprawdzę” i inne zawodowe kłamstewka.....58

Rozdział 6 - Dom nie potrzebuje twojej wersji służbowej.....70

Rozdział 7 - Niedziela o 18:37 i nagły koniec weekendu.....83

Rozdział 8 - Nie wszystko, co jest ważne, musi być zrobione dzisiaj.....94

Rozdział 9 - Naucz się kończyć dzień, zanim dzień skończy ciebie.....106

Rozdział 10 - Stwórz granice, których nie trzeba codziennie negocjować.....118

Rozdział 11 - Urlop nie jest pracą z ładniejszym tłem.....130

Rozdział 12 - Wieczór ma być miejscem, a nie przerwą między mailami.....143

Rozdział 13 - Sen nie jest nocną zmianą działu analiz.....157

Rozdział 14 - Zapełnij życie czymś większym niż praca.....169

Rozdział 15 - A jeśli naprawdę musisz być dostępny?.....185

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy wszystkie zasady się rozsypią 197
Rozdział 17 - Nie potrzebujesz motywacji, potrzebujesz automatu.....211
Rozdział 18 - Zauważ moment, w którym praca znowu zaczyna się rozlewać.....225
Rozdział 19 - Zbuduj własny system odcinania pracy.....239
Rozdział 20 - Praca jest częścią życia. Nie właścicielem.....253

INTRO

Jest 19:43. Siedzisz przy kolacji. Na talerzu coś, co jeszcze piętnaście minut temu wyglądało całkiem apetycznie, naprzeciwko człowiek, którego podobno lubisz, a w twojej głowie trwa właśnie nadzwyczajne posiedzenie zarządu. Czy wysłałeś poprawioną wersję prezentacji? Czy Michał zrozumiał, co miał zrobić? Dlaczego szef odpisał tylko „OK", bez kropki, bez emotikony i bez żadnego znaku, że jutro nadal będziesz zatrudniony? Bierzesz widelec, przytakujesz komuś przy stole i przez następne trzydzieści sekund udajesz, że wiesz, o czym rozmawiacie.

Ciałem jesteś w domu.

Mentalnie nadal masz identyfikator na szyi.

Najgorsze jest to, że często nawet nie pracujesz. Nie rozwiązujesz konkretnego problemu, nie piszesz raportu, nie odbierasz telefonu od klienta. Po prostu myślisz o pracy. Przewijasz w głowie rozmowę z godziny 14:20, której już nie da się zmienić. Układasz odpowiedź na maila, którego napiszesz dopiero jutro. Przewidujesz awarię, która prawdopodobnie nigdy się nie wydarzy. Twój mózg wykonuje więc coś w rodzaju bezpłatnego nadgodzinowego stażu w firmie, w której już przepracował pełny dzień.

Firma nie musi nawet o tym wiedzieć.

Ty wystawiasz fakturę własnemu wieczorowi.

Problem z oddzieleniem pracy od życia rzadko wygląda dramatycznie. Nie siedzisz przecież codziennie do drugiej w

nocy nad laptopem. Czasem laptop jest zamknięty wzorowo o 17:03. Tylko że głowa zamknęła się trochę mniej wzorowo. Wchodzisz pod prysznic z budżetem kwartalnym. Jedziesz na rower z konfliktem w zespole. Oglądasz serial razem z terminem projektu, choć termin projektu nie dorzucił się nawet do abonamentu.

A potem przychodzą wakacje.

Pierwszy dzień. Hotel. Basen. Słońce. Człowiek powinien właśnie doświadczać błogiego stanu, w którym najpoważniejszym problemem jest wybór między leżakiem przy basenie a leżakiem trochę bliżej basenu. Tymczasem ty patrzysz na telefon.

Nie po to, żeby pracować.

Tylko sprawdzić.

To jedno z najbardziej niebezpiecznych słów współczesnego życia zawodowego: „sprawdzić". Sprawdzę tylko Teamsa. Sprawdzę tylko pocztę. Sprawdzę, czy coś się nie wydarzyło. Sprawdzę, czy ktoś do mnie nie pisał. W końcu jesteś odpowiedzialnym człowiekiem, a odpowiedzialni ludzie najwyraźniej jadą dwa tysiące kilometrów po to, żeby siedzieć pod palmą i kontrolować status Excela.

Po trzech minutach wiesz już, że coś się wydarzyło.

Oczywiście, że się wydarzyło.

W pracy zawsze coś się wydarza. Ktoś czegoś nie wysłał, ktoś o coś zapytał, ktoś oznaczył cię w wiadomości, ktoś użył słowa „pilne", ponieważ dla części ludzkości „pilne" oznacza wszystko pomiędzy „serwer właśnie płonie" a „czy możesz

zmienić czcionkę w trzecim slajdzie". I dokładnie w tym momencie twój urlop zaczyna przypominać pracę zdalną, tylko z droższym śniadaniem.

To nie jest wyłącznie problem czasu. Gdyby chodziło tylko o godziny, rozwiązanie byłoby banalne: kończysz pracę o siedemnastej i od siedemnastej nie pracujesz. Gratulacje, książka skończona na stronie czwartej. Niestety głowa nie jest laptopem. Nie ma przycisku „Zamknij system", po którym wszystkie procesy elegancko znikają, a na ekranie pojawia się ciemność.

Mózg lubi niedokończone sprawy. Lubi przewidywać zagrożenia. Lubi wracać do sytuacji społecznych, zwłaszcza tych trochę nieprzyjemnych. Lubi próbować odzyskać kontrolę nad rzeczami, których w tej chwili kontrolować się nie da. Jeśli do tego przez lata nauczyłeś się, że bycie dobrym pracownikiem oznacza stałą dostępność, szybką reakcję i myślenie trzy ruchy do przodu, nie ma nic dziwnego w tym, że po wyjściu z biura twój wewnętrzny kierownik nie przebiera się w dres.

On nadal ma zebranie.

Możliwe, że znasz ten mechanizm szczególnie dobrze, jeśli masz dużo odpowiedzialności. Im więcej ludzi, decyzji, pieniędzy, terminów i potencjalnych katastrof przechodzi przez twoje ręce, tym łatwiej uwierzyć, że świat zawodowy wymaga twojej całodobowej obecności. Nie musi nawet wymagać jej naprawdę. Wystarczy, że ty zaczniesz jej wymagać od siebie.

I właśnie tutaj pojawia się pułapka.

Człowiek może być formalnie poza pracą i jednocześnie nigdy z niej nie wychodzić. Może mieć wolny weekend, podczas którego trzy razy sprawdzi pocztę, siedem razy pomyśli o poniedziałku i piętnaście razy przeprowadzi w głowie rozmowę, która prawdopodobnie potrwa cztery minuty. Może położyć się spać o rozsądnej godzinie, po czym o 2:17 otworzyć oczy z absolutnie kluczową myślą:

„A co jeśli oni źle policzyli tę tabelę?”

Nocny mózg uwielbia takie odkrycia.

O drugiej nad ranem wszystko wydaje się strategiczne. Jedna literówka może zniszczyć firmę, dziwny ton maila oznacza konflikt międzynarodowy, a prezentacja na wtorek zaczyna przypominać wydarzenie, od którego zależą losy kontynentu. Rano patrzysz na sprawę i okazuje się, że chodziło o przesunięcie dwóch kolumn.

O drugiej w nocy kolumny miały broń atomową.

Problem pogłębia technologia, ponieważ biuro już dawno przestało być miejscem. Jest aplikacją w telefonie. Kilkoma aplikacjami, jeśli masz pecha. Poczta siedzi obok zdjęć dzieci, Teams obok Spotify, firmowy komunikator obok aplikacji pogodowej. Granica między pracą a życiem nie przebiega już przez drzwi budynku. Przebiega przez ekran, który nosisz w kieszeni od rana do wieczora.

Dawniej człowiek wychodził z fabryki.

Dzisiaj fabryka wysyła push.

Dlatego ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że rozwiązaniem jest magiczny „work-life balance”, najlepiej

osiągnięty dzięki jodze o szóstej rano, świecy zapachowej i aplikacji premium do świadomego oddychania za 49,99 miesięcznie. Nie potrzebujesz perfekcyjnego balansu. Życie nie jest wagą laboratoryjną. Są tygodnie, kiedy pracy będzie więcej. Są projekty, kryzysy i okresy, w których trzeba się mocniej zaangażować. Problem zaczyna się wtedy, gdy tryb wyjątkowy staje się trybem domyślnym.

Nie chodzi też o to, żeby przestać przejmować się pracą. Jeśli coś jest dla ciebie ważne, będziesz czasem o tym myśleć po godzinach. To normalne. Celem nie jest osiągnięcie poziomu duchowego mistrzostwa, na którym o 17:01 zapominasz nazwę firmy i odzyskujesz pamięć dopiero następnego ranka.

Chodzi o odzyskanie wpływu.

O to, żebyś potrafił zakończyć dzień pracy nie tylko w kalendarzu, ale również w głowie. Żeby kolacja była kolacją, a nie nieformalnym spotkaniem projektowym odbywającym się w twojej korze przedczołowej. Żeby urlop nie polegał na sprawdzaniu poczty w bardziej fotogenicznym miejscu. Żeby łóżko znowu służyło głównie do spania, zamiast pełnić funkcję nocnego centrum analiz ryzyka.

Będziemy więc rozbrajać ten problem kawałek po kawałku. Zobaczymy, dlaczego samo „nie myśl o pracy” działa mniej więcej tak dobrze jak polecenie „nie myśl teraz o różowym hipopotamie w garniturze”. Nauczysz się domykać dzień, ograniczać mentalne pętle, tworzyć prawdziwe granice dostępności i odróżniać odpowiedzialność od permanentnego czuwania. Przyjrzymy się telefonowi, poczcie, weekendom,

urlopom, niedzielnym wieczorom, snu i temu niezwykłemu zjawisku, w którym człowiek bierze wolne, a następnie przez cały dzień martwi się tym, że bierze wolne.

Będą też wersje dla ludzi, którzy nie mają luksusu idealnych warunków. Jeśli jesteś szefem, prowadzisz firmę, masz klientów, pracujesz zmianowo albo naprawdę musisz być czasem dostępny po godzinach, nie dostaniesz rady: „Po prostu wyłącz telefon na trzy dni".

Bo wtedy prawdopodobnie wyłączysz również tę książkę.

Zamiast tego będziemy budować granice, które da się stosować w normalnym życiu. Czasem mocne. Czasem elastyczne. Czasem tak małe, że pierwszym sukcesem będzie dwadzieścia minut kolacji bez sprawdzania telefonu. To nadal sukces. Szczególnie jeśli wcześniej twój makaron regularnie oglądał Teamsa razem z tobą.

Nie musisz mniej lubić swojej pracy.

Nie musisz przestać być ambitny.

Nie musisz zostać człowiekiem, który w odpowiedzi na każde zawodowe pytanie mówi: „Nie wiem, jestem teraz w harmonii ze sobą".

Musisz nauczyć swój mózg jednej rzeczy: praca może być ważna, ale nie musi być obecna wszędzie.

Biuro naprawdę nie potrzebuje miejsca przy twoim stole.

I zdecydowanie nie powinno spać z tobą w łóżku.

Rozdział 1 - Wyszedłeś z pracy. Praca nie wyszła z ciebie

Zamykasz laptop o 17:06. Bardzo odpowiedzialnie. Nawet patrzysz przez chwilę na czarny ekran z poczuciem, że właśnie zakończyłeś dzień pracy jak człowiek, który ma zdrowe granice i prawdopodobnie zna też instrukcję obsługi własnego kręgosłupa. Wstajesz od biurka, idziesz do kuchni, robisz herbatę.

I wtedy zaczyna się druga zmiana.

„Czy ja na pewno wysłałem ten załącznik?”

Nie otwierasz jeszcze laptopa. Na razie tylko myślisz. To ważne rozróżnienie, ponieważ dzięki niemu możesz sobie powiedzieć, że przecież już nie pracujesz. Po prostu stoisz przy czajniku i prowadzisz wewnętrzny audyt korespondencji służbowej.

Po minucie przypominasz sobie, że załącznik wysłałeś.

Ulga trwa jedenaście sekund.

„Ale czy wysłałem właściwą wersję?”

I właśnie tak człowiek, który skończył pracę o 17:06, o 17:09 nadal mentalnie siedzi przy biurku.

To nie jest brak silnej woli. To również nie musi oznaczać, że masz „obsesję na punkcie pracy”, że jesteś pracoholikiem albo że twoja kariera pożarła ci osobowość razem z kartą Multisport. Zwykle działa tu kilka znacznie bardziej przyziemnych mechanizmów. Mózg nie kończy zadania

dlatego, że zegarek pokazuje konkretną godzinę. Kończy je wtedy, gdy czuje, że sprawa została zamknięta, zapisana, zabezpieczona albo przynajmniej odłożona w miejsce, z którego da się ją jutro odzyskać.

Jeśli tego nie zrobiłeś, głowa zostawia sprawę „otwartą".

A otwarta sprawa ma niezwykłą zdolność wracania dokładnie wtedy, gdy próbujesz zająć się czymś innym.

Siedzisz z dzieckiem nad puzzlami i nagle przypominasz sobie klienta. Wychodzisz z psem i analizujesz rozmowę z szefem. Myjesz zęby i rozwiązujesz konflikt między dwoma pracownikami, którzy zapewne w tym czasie spokojnie oglądają serial i nie mają pojęcia, że właśnie organizujesz im mediację przy umywalce.

To szczególnie częste, gdy dzień pracy kończy się chaotycznie. Ostatnie pół godziny bywa wtedy zawodowym odpowiednikiem ewakuacji supermarketu. Ktoś jeszcze pisze. Ktoś dzwoni. Wpada „mała prośba". W kalendarzu jest spotkanie do 16:50, które kończy się o 17:12, ponieważ osoba prowadząca powiedziała o 16:49: „Jeszcze tylko szybciutko jeden temat".

Słowo „szybciutko" zniszczyło więcej wieczorów niż niejeden poważny projekt.

Potem zamykasz komputer, ale twój mózg nie dostał informacji, co właściwie wydarzyło się z całym tym bałaganem. Nie wie, które zadania są zakończone, które czekają, które są pilne, które trzeba delegować i co ma się wydarzyć rano. Woli więc przypominać ci o wszystkim losowo.