

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

NIE UMIEM ODPOCZYWAĆ

Jak przestać mieć wyrzuty sumienia,
kiedy akurat niczego nie robisz



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Odpoczynek pod nadzorem.....	9
Rozdział 2 - Twój mózg nie lubi pustego kalendarza.....	19
Rozdział 3 - Zmęczenie nie jest medalem.....	30
Rozdział 4 - Dlaczego telefon nie daje ci odpocząć.....	40
Rozdział 5 - Nie rób z odpoczynku kolejnego projektu.....	52
Rozdział 6 - Weekend nie jest konkursem na najlepsze życie	63
Rozdział 7 - Przestań odpoczywać „przy okazji”.....	75
Rozdział 8 - Nie musisz być dostępny cały czas.....	87
Rozdział 9 - Naucz się naprawdę kończyć dzień.....	101
Rozdział 10 - Zaplanuj odpoczynek, zanim zostanie po nim piętnaście minut.....	113
Rozdział 11 - Odpoczynek, który naprawdę działa.....	127
Rozdział 12 - Nicnierobienie trzeba trochę poćwiczyć.....	140
Rozdział 13 - Odpoczynek bez planu naprawczego.....	153
Rozdział 14 - Zrób miejsce na przyjemność, zanim zapomnisz, co lubisz.....	164
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy odpoczynek nie działa.....	179
Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy dopada cię wyrzut sumienia.....	191
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy życie rozwala cały plan.....	205

Rozdział 18 - Jak nie wrócić do starego trybu po trzech dobrych dniach.....	217
Rozdział 19 - Zbuduj życie, po którym nie trzeba dochodzić do siebie.....	230
Rozdział 20 - Możesz już usiąść.....	242

INTRO

Jest sobota. Nic pilnego nie musisz robić. Nikt nie czeka na raport, prezentację, maila, zakupy, przelew, telefon ani dokument nazwany „final_v7_ostateczny_poprawiony2”. Masz przed sobą dwie, może trzy godziny absolutnie legalnego wolnego czasu. Możesz usiąść. Możesz poleżeć. Możesz obejrzeć film. Możesz nawet przez chwilę patrzeć w sufit i nie produkować żadnej wartości dodanej dla gospodarki narodowej.

Siadasz więc.

Mijają trzy minuty.

I wtedy pojawia się myśl: „W sumie mógłbym coś zrobić.”

Nie jest to żadna konkretna rzecz. Nie pali się mieszkanie. Nie kończy się termin podatku. Nie dzwoni prezes. To po prostu lekkie, znajome poczucie, że skoro akurat nie robisz niczego użytecznego, to prawdopodobnie robisz coś niewłaściwego. Przypominasz sobie pranie, którego jeszcze nie wstawiłeś. Szufladę, którą można uporządkować. Wiadomość, na którą wypadałoby odpisać. Artykuł, który warto przeczytać. Kurs, który kupiłeś osiem miesięcy temu i który od tamtej pory spokojnie dojrzewa w twoim koncie użytkownika.

Twój odpoczynek właśnie dostał listę zadań.

To jeden z bardziej absurdalnych paradoksów współczesnego życia: człowiek potrafi być tak zmęczony, że marzy o wolnym wieczorze, a kiedy ten wieczór wreszcie

nadchodzi, nie potrafi z niego skorzystać. Leży na kanapie i zamiast odpoczywać, prowadzi wewnętrzny audyt swojej produktywności. „Może powinienem coś ogarnąć. Może szkoda czasu. Może inni właśnie ćwiczą, uczą się języka, inwestują, czytają książki i rozwijają kompetencje miękkie, a ja oglądam trzeci odcinek serialu.”

Tak. Gdzieś prawdopodobnie istnieje człowiek, który właśnie robi przysiady, słucha podcastu o finansach i jednocześnie kisi kapustę.

Nie musisz z nim konkurować.

Problem polega jednak na tym, że dla wielu osób odpoczynek przestał być normalną częścią życia. Stał się nagrodą. Najpierw trzeba „zasłużyć”. Zrobić wystarczająco dużo. Odpisać wszystkim. Ogarnąć dom. Załatwić sprawy. Nadrobić zaległości. Zaplanować następny tydzień. I dopiero wtedy można spokojnie usiąść.

Tylko że ten moment jakoś nigdy nie nadchodzi.

Zawsze zostaje coś jeszcze.

Jedna wiadomość. Jedno naczynie w zlewie. Jeden dokument. Jedna rzecz do kupienia. Jedna decyzja. Jedno „przecież to tylko pięć minut”. Gdyby warunkiem odpoczynku było całkowite zakończenie wszystkich możliwych obowiązków, ludzkość odpoczywałaby głównie po śmierci. A i wtedy ktoś prawdopodobnie przypomniałby sobie o nieodpisanym mailu.

Wyrzuty sumienia podczas odpoczynku często nie wynikają więc z tego, że naprawdę robisz za mało. Znacznie częściej

wynikają z tego, że twój mózg nauczył się traktować aktywność jako stan domyślny, a bezczynność jako coś podejrzanego. Kiedy działasz, wszystko wydaje się w porządku. Kiedy przestajesz, pojawia się lekki niepokój: „Czy ja aby czegoś nie zaniedbuję?”

I wtedy zaczyna się klasyczny spektakl.

Kładziesz się, żeby odpocząć, ale bierzesz telefon. Przeglądasz wiadomości. Potem pocztę. Potem social media. Potem ceny czegoś, czego nawet nie planowałeś kupować. Po czterdziestu minutach nie zrobiłeś niczego ważnego, ale też nie odpocząłeś.

Perfekcyjny kompromis: zero produktywności i zero regeneracji.

Brawo.

To właśnie odróżnia prawdziwy odpoczynek od bezwładnego przewijania czasu. Odpoczynek nie polega wyłącznie na tym, że chwilowo nie pracujesz. Można nie pracować przez dwie godziny i przez całe dwie godziny psychicznie nadal być w biurze. Można siedzieć na plaży i jednocześnie w głowie odpowiadać na maila. Można oglądać film, nie wiedząc po godzinie, kto jest głównym bohaterem, ponieważ połowę fabuły przesłoniła myśl: „Jutro muszę pamiętać o tej prezentacji.”

Ciało siedzi na kanapie.

Dział operacyjny w głowie pracuje normalnie.

Do tego dochodzi jeszcze bardzo popularne przekonanie, że wartościowy człowiek powinien być zajęty. Im więcej robisz,

tym lepiej. Im bardziej jesteś zmęczony, tym poważniej brzmi twoje życie. „Nie mam kiedy odpocząć” bywa wypowiedziane niemal jak osiągnięcie. Człowiek mówi to z miną maratończyka, który właśnie dobiegł do mety, choć w praktyce od trzech tygodni je kolację nad laptopem i nie pamięta, kiedy ostatnio obejrzał film bez sprawdzania powiadomień.

Zajętość bardzo łatwo pomylić z ważnością.

A zmęczenie z ambicją.

Tymczasem odpoczynek nie jest przeciwieństwem działania. Jest jego częścią. Nie musisz traktować go jak stacji benzynowej, do której zajeżdżasz dopiero wtedy, gdy samochód już zgaśł na środku skrzyżowania. Można uzupełniać paliwo wcześniej. To dość rewolucyjna koncepcja, szczególnie dla osób, które odpoczywają dopiero wtedy, gdy organizm sam ogłasza strajk generalny.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie mistrza leżenia. Nie będziemy tworzyć siedmioetapowego systemu profesjonalnego patrzenia w sufit. Nie dostaniesz też harmonogramu regeneracji w kolorowym Excelu, bo jeśli potrzebujesz tabeli przestawnej, żeby przez godzinę nic nie robić, sytuacja zaszła trochę za daleko.

Chodzi o coś prostszego.

Nauczysz się rozpoznawać, skąd bierze się poczucie winy, kiedy odpoczywasz. Zobaczysz, dlaczego mózg tak łatwo podsuwa kolejne zadania dokładnie wtedy, kiedy próbujesz zwolnić. Przyjrzymy się temu, jak odróżnić odpoczynek od uciekania w telefon, jak przestać „zasługiwać” na wolny czas, jak kończyć dzień bez poczucia, że jeszcze coś powinienes

zrobić, oraz jak odpoczywać nawet wtedy, gdy lista obowiązków nie została wyzerowana.

Bo nie zostanie.

To ważna wiadomość.

Lista rzeczy do zrobienia nie kończy się wtedy, gdy stajesz się świetnie zorganizowany. Ona po prostu zaczyna produkować bardziej eleganckie zadania.

Oprócz tego będzie konkretnie. Nie „znajdź balans”. Nie „wysłuchaj się w siebie”. Nie „po prostu odpuść”. Gdyby człowiek potrafił po prostu odpuścić, nie potrzebowałby poradnika. Potrzebowałby jednego zdania wydrukowanego na paragonie.

Zajmiemy się praktyką. Jak wyznaczyć moment, w którym dzień roboczy naprawdę się kończy. Co zrobić, kiedy podczas wolnego czasu nagle przypominasz sobie o obowiązku. Jak odpoczywać bez konieczności wcześniejszego doprowadzania mieszkania, skrzynki mailowej i całego życia do stanu perfekcyjnego. Jak przestać traktować każdą wolną godzinę jak potencjalną inwestycję w „lepszą wersję siebie”.

Bo czasem najlepsza wersja ciebie leży pod kocem.

I niczego nie optymalizuje.

Nie chodzi też o to, żeby od jutra nic nie robić i nazwać to rozwojem osobistym. Obowiązki istnieją. Terminy istnieją. Praca istnieje. Pranie również istnieje i niestety nadal nie nauczyło się samo wchodzić do pralki. Chodzi o znalezienie granicy między odpowiedzialnością a ciągłym poczuciem, że powinieneś robić więcej.

Ta granica jest szczególnie ważna, bo człowiek nie regeneruje się wtedy, kiedy ma wolne.

Regeneruje się wtedy, kiedy naprawdę pozwala sobie mieć wolne.

Bez mentalnego podsumowania kwartalnego. Bez wewnętrznego kierownika projektu. Bez myślenia, że może należałoby wykorzystać ten czas „bardziej produktywnie”. Bez poczucia, że oglądając film, powinienś przynajmniej włączyć napisy w obcym języku, żeby przypadkiem nie zmarnować dwóch godzin wyłącznie dla przyjemności.

Można odpoczywać bez uzasadnienia.

Nie musisz być skrajnie zmęczony.

Nie musisz wcześniej zrobić wszystkiego.

Nie musisz udowodnić, że zasługujesz.

Odpoczynek nie jest premią za dobre sprawowanie.

Jest częścią normalnego życia.

A jeśli właśnie podczas czytania tego INTRO pomyślałeś: „W sumie powinienem teraz robić coś innego”, to doskonale.

Mamy właściwego czytelnika.

Rozdział 1 - Odpoczynek pod nadzorem

Siadasz na kanapie z zamiarem zrobienia czegoś naprawdę ambitnego: niczego. Herbata stoi na stoliku, telefon leży obok, nikt aktualnie nie potrzebuje od ciebie raportu, decyzji ani zdjęcia licznika gazu. Przez pierwsze kilkadziesiąt sekund wszystko przebiega zgodnie z planem. Potem wzrok pada na kubek po kawie. Kubek stoi może trzy metry od zmywarki.

I już się zaczyna.

„Mógłbym go odnieść.”

Odnosisz kubek. Skoro już jesteś w kuchni, zauważasz dwa talerze. Wkładasz je do zmywarki. Otwierasz lodówkę, choć nie jesteś głodny, ale lodówka najwyraźniej pełni również funkcję centrum dowodzenia. Dostrzegasz przeterminowany jogurt. Wyrzucasz go. Przy koszu widzisz reklamówkę z plastikami. Można by wynieść.

Siedemnaście minut później stoisz przed blokiem z workiem śmieci i próbujesz sobie przypomnieć, dlaczego właściwie masz na nogach kapcie.

Odpoczynek został anulowany z przyczyn technicznych.

W tym mechanizmie problemem nie jest to, że odniosłeś kubek. Czasem rzeczywiście warto odnieść kubek, szczególnie zanim zaczniesz zakładać rodzinę. Problem zaczyna się wtedy, gdy każda chwila bez działania automatycznie uruchamia skaner potencjalnej użyteczności.

Co jeszcze można zrobić?

Co jeszcze powinienem zrobić?

Czy na pewno mogę teraz siedzieć?

W głowie funkcjonuje niewidzialny dyżurny, który przechadza się po centrum sterowania i co kilka minut sprawdza, czy przypadkiem nie zaczynasz mieć za dobrze.

Kiedy odpoczynek wymaga alibi

Wiele osób nie mówi sobie wprost: „Nie wolno mi odpoczywać”. To byłoby zbyt łatwe do zauważenia. Zamiast tego pojawiają się znacznie bardziej eleganckie konstrukcje.

„Najpierw tylko skończę.”

„Jeszcze to jedno.”

„Będę spokojniejszy, jak ogarnę.”

„Nie ma sensu teraz siadać, skoro za godzinę i tak muszę wyjść.”

„Przecież jeszcze wcześniej.”

Brzmi rozsądnie.

I właśnie dlatego działa tak skutecznie.

Nie zakazujesz sobie odpoczynku. Po prostu przesuwasz go na moment, kiedy wszystkie obowiązki zostaną zakończone, świat przestanie generować nowe sprawy, rodzina niczego nie będzie chciała, skrzynka mailowa będzie pusta, a lodówka sama uzupełni mleko.

Termin przewidywany: nigdy.

To trochę jak postanowienie, że pojedziesz na wakacje dopiero wtedy, gdy internet przestanie mieć nowe treści.