

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie wiem, czego chcę od życia

Jak znaleźć kierunek bez objawienia,
coacha i wyjazdu do Tybetu



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

SPIS TREŚCI

INTRO	3
Rozdział 1 - „Nie wiem” to nie diagnoza	8
Rozdział 2 - Przestań czekać na powołanie	16
Rozdział 3 - Twoje życie jest pełne cudzych odpowiedzi	26
Rozdział 4 - Nie projektuj życia dla swojej wersji z reklamy	34
Rozdział 5 - Nie podejmuj decyzji w stanie permanentnego „meh”	45
Rozdział 6 - Przestań szukać opcji bez wad	55
Rozdział 7 - Za dużo możliwości też jest problemem	65
Rozdział 8 - Nie pytaj ciągle, czy jesteś szczęśliwy	76
Rozdział 9 - Zbuduj kompas, zanim wybierzesz drogę	87
Rozdział 10 - Zamień myślenie na eksperymenty	98
Rozdział 11 - Zdecyduj, czego chcesz więcej, a nie kim masz zostać	110
Rozdział 12 - Zazdrość jest brzydkim, ale użytecznym doradcą	119
Rozdział 13 - Zaplanuj następne 90 dni, nie następne 30 lat ¹²⁹	
Rozdział 14 - Buduj opcje, zanim będziesz ich potrzebować ¹⁴⁰	
Rozdział 15 - A jeśli wybierzesz źle?	152
Rozdział 16 - Co robić, kiedy motywacja właśnie umarła	162
Rozdział 17 - Kiedy życie nie współpracuje z twoim planem ¹⁷³	
Rozdział 18 - Rozpoznaj moment, w którym znowu zaczynasz odpływać	183
Rozdział 19 - Nie wracaj co tydzień do punktu wyjścia	193

INTRO

Jest niedziela wieczór. Siedzisz na kanapie, telefon leży obok, a ty właśnie po raz kolejny dochodzisz do wniosku, że chyba powinienes coś zrobić ze swoim życiem. Nie wiadomo dokładnie co. Coś. Inaczej. Lepiej. Bardziej świadomie. Być może powinienes zmienić pracę, przeprowadzić się nad morze, założyć firmę, nauczyć się hiszpańskiego albo hodować lawendę w Prowansji. Prowansja brzmi szczególnie dobrze, bo na zdjęciach nikt tam nie odpowiada na maile z dopiskiem „pilne”. Problem polega na tym, że jutro jest poniedziałek, o 8:30 masz spotkanie, a twoja plantacja lawendy na razie składa się z jednego zwiędłego zioła w kuchni.

I wtedy pojawia się pytanie: czego ja właściwie chcę od życia?

Świetnie. Tylko że mózg, zamiast udzielić konkretnej odpowiedzi, otwiera siedemnaście kart jednocześnie. Może potrzebujesz większych pieniędzy. Może więcej wolności. Może spokojniejszej pracy. Może własnego biznesu. Może w ogóle powinienes rzucić wszystko i pojechać gdzieś, gdzie ludzie chodzą boso, piją napary z roślin o trudnych nazwach i mówią, że „odnaleźli siebie”. Nie wiadomo wprawdzie, gdzie wcześniej siebie zgubili, ale najwyraźniej odnalezienie nastąpiło przy zachodzie słońca i zostało bardzo dobrze udokumentowane na Instagramie.

Ty tymczasem nadal jesteś w salonie.

Bez zachodu słońca.

Za to z rachunkiem za prąd.

Wokół szukania życiowego kierunku narosła dość osobliwa legenda. Według niej gdzieś w środku każdego człowieka znajduje się jedna Wielka Odpowiedź. Twoja misja. Powołanie. Sens. Idealna ścieżka. Wystarczy dobrze poszukać, najlepiej w ciszy, z notesem, świecą i kubkiem napoju owsianego, a nagle wszystko stanie się jasne. Nie

będziesz już mieć wątpliwości. Obudzisz się rano i oznajmisz: „Tak. Od dziś projektuję ekologiczne domki dla jeży. To właśnie po to się urodziłem”.

Byłoby wygodnie.

Niestety większość ludzi nie dostaje takiego objawienia. Nie otwiera się niebo, nie pojawia się strzałka z napisem „TĘDY”, a Spotify nie zaczyna spontanicznie odtwarzać inspirującej muzyki filmowej. Częściej wygląda to znacznie mniej widowiskowo: coś próbujesz, coś ci się podoba, coś okazuje się koszmarnym pomysłem, czegoś zazdrościsz innym, przy czymś tracisz poczucie czasu, a czegoś nie chcesz robić nigdy więcej. I właśnie z takich mało spektakularnych danych zaczyna powstawać kierunek.

To ważne, bo wielu ludzi czeka z decyzjami na stuprocentową pewność. Chcą najpierw wiedzieć, czego chcą od życia, a dopiero potem zacząć działać. Logiczne. Trochę jak oczekiwanie, że nauczysz się pływać, zanim wejdiesz do basenu. Możesz przeczytać instrukcję, obejrzeć osiemnaście filmów i kupić profesjonalne okulary, ale prędzej czy później będziesz musiał zamoczyć tyłek.

Kierunku życia zwykle nie odkrywasz.

Kierunek życia częściej budujesz.

I to jest dobra wiadomość, ponieważ odkrywanie zakłada, że gdzieś istnieje jedna właściwa odpowiedź, którą możesz przypadkiem przegapić. Budowanie zakłada, że masz wpływ. Możesz zrobić krok, sprawdzić rezultat, skorygować trasę i zrobić następny. Nie musisz dziś zdecydować, kim będziesz przez kolejnych trzydzieści lat. Wystarczy, że zaczniesz wiedzieć trochę lepiej, gdzie nie chcesz tkwić przez następne trzy.

Problem w tym, że próbujemy odpowiadać na ogromne pytania za pomocą bardzo słabych danych. Pytasz siebie: „Jak chcę żyć?”, siedząc zmęczony po pracy, po siedmiu godzinach patrzenia w ekran, z głową pełną cudzych spraw i listą obowiązków przypominającą dokumentację

przetargową. To mniej więcej tak, jakbyś chciał projektować swój wymarzony dom podczas ewakuacji z Ikei.

Nic dziwnego, że odpowiedź brzmi:

„Nie wiem.”

Samo „nie wiem” też jest często źle interpretowane. Traktujemy je jak osobistą wadę. Inni przecież wiedzą. Kolega z liceum otworzył firmę. Kuzynka przeprowadziła się do Portugalii. Ktoś na LinkedInie właśnie „zbudował życie w zgodzie ze swoimi wartościami”, a na zdjęciu siedzi z laptopem przy basenie. Co prawda nie wiadomo, dlaczego skoro ma wymarzone życie, nadal o 22:47 pisze post o produktywności, ale nie czepiamy się szczegółów.

Porównujesz więc własne zaplecze do cudzej witryny sklepowej. Widzisz efekt, nie widzisz dwudziestu wcześniejszych decyzji, pomyłek, zmian planu, kredytu, przypadku, znajomości, frustracji i trzech miesięcy zastanawiania się, czy to wszystko miało jakikolwiek sens. Ludzie bardzo rzadko publikują zdjęcie z podpisem: „Trzeci rok nie mam pojęcia, co robię, ale na razie kontynuuję”.

A szkoda. Internet stałby się natychmiast bardziej wiarygodny.

Ta książka nie pomoże ci „odnaleźć prawdziwego siebie”, ponieważ zakładamy, że nie jesteś zgubionym bagażem na lotnisku. Nie będziemy także szukać jednej magicznej pasji, która od tej chwili sprawi, że każdy poniedziałek będzie przypominał reklamę jogurtu. Życie tak nie działa. Nawet ludzie wykonujący wymarzoną pracę czasem mają ochotę zamknąć laptop i zostać człowiekiem odpowiedzialnym zawodowo wyłącznie za podlewanie fikusa.

Zrobimy coś znacznie bardziej użytecznego. Rozłożymy pytanie „czego chcę od życia?” na mniejsze pytania, na które rzeczywiście można odpowiedzieć. Sprawdzimy, czego chcesz więcej, czego mniej, czego już zdecydowanie nie chcesz, jakie warunki są dla ciebie ważne i które pragnienia są naprawdę twoje, a które pojawiły się dlatego,

że od czterech lat oglądasz ludzi remontujących domy na Sycylii.

Przyjrzymy się również temu, dlaczego możesz czuć kompletny brak kierunku, nawet jeśli obiektywnie twoje życie wygląda całkiem dobrze. Czasem nie chodzi o to, że wszystko jest złe. Chodzi o to, że wszystko stało się przypadkowe. Praca wydarzyła się trochę sama. Mieszkanie było rozsądne. Związek się pojawił. Obowiązki się rozmnożyły. Kolejne lata przesuwają się jak odcinki serialu oglądanego z automatycznym odtwarzaniem i nagle patrzysz na ekran z pytaniem:

„Chwileczkę. Kto wybrał ten sezon?”

Nie będziemy jednak burzyć wszystkiego tylko dlatego, że obecnie nie czujesz wielkiej ekscytacji. To jeden z najgorszych mitów dotyczących zmiany życia: jeśli coś ci nie pasuje, musisz rzucić pracę, sprzedać mieszkanie, zerwać relację, kupić kampera i zacząć nagrywać vlogi o wolności. Można również zmienić 10 procent życia i odkryć, że właśnie te 10 procent zatruwało pozostałe 90.

Będziemy więc testować zamiast fantazjować. Podejmować małe decyzje zamiast składać wielkie deklaracje. Zbierać informacje o sobie nie poprzez kolejne trzy godziny myślenia, lecz poprzez działanie. Bo możesz przez pół roku rozważać, czy spodobałaby ci się praca na własny rachunek, albo przez miesiąc zrobić mały projekt po godzinach i uzyskać więcej informacji niż z trzydziestu podcastów o przedsiębiorczości.

Nie potrzebujesz planu na całe życie.

Potrzebujesz następnego sensownego kierunku.

A potem kolejnego.

Jeśli więc nie wiesz dziś, czego chcesz od życia, nie oznacza to, że utknąłeś. Prawdopodobnie po prostu próbujesz odpowiedzieć na zbyt wielkie pytanie jednym zdaniem. W kolejnych rozdziałach zmniejszymy je do rozmiaru, który da się obsłużyć bez objawienia, coacha,

ceremonii przy pełni księżyca i biletu do Tybetu.

Tybet może spokojnie poczekać.

Najpierw zobaczmy, co zrobić z poniedziałkiem.

Rozdział 1 - „Nie wiem” to nie diagnoza

Budzik dzwoni. Wstajesz. Robisz kawę. Sprawdzasz telefon. Jedziesz do pracy albo siadasz przy komputerze. Odpowiadasz na wiadomości, wykonujesz zadania, rozwiązujesz problemy, których jeszcze wczoraj nie było, a które dziś najwyraźniej mają rangę narodową. Wracasz, robisz zakupy, coś jesz, załatwiasz sprawy, odpalasz serial i mniej więcej o 22:38 pojawia się myśl:

„Czy ja właściwie chcę tak żyć?”

Bardzo wygodna pora na kryzys egzystencjalny.

Mózg miał cały dzień. Mógł odezwać się o piętnastej. Nie. Wybiera moment, kiedy jesteś zmęczony, najedzony i masz energię wystarczającą mniej więcej do znalezienia ładowarki.

Pytasz więc siebie: „Czego chcę?”. I dostajesz odpowiedź: „Nie wiem”.

To „nie wiem” brzmi groźnie, bo traktujemy je jak ostateczny werdykt. Jakby ktoś właśnie przeprowadził profesjonalną diagnostykę twojego życia, podpisał dokument i przybił pieczętkę:

BRAK KIERUNKU. EGZEMPLARZ NIEKOMPLETNY.

Tymczasem „nie wiem” bardzo rzadko oznacza, że nie masz żadnych pragnień, preferencji, potrzeb ani pomysłów. Częściej oznacza jedną z kilku rzeczy: pytanie jest za duże, masz za dużo możliwości, jesteś przeciążony, boisz się konsekwencji odpowiedzi albo próbujesz znaleźć pewność tam, gdzie jej po prostu nie będzie.

To ogromna różnica.

Jeśli zapytam cię: „Gdzie chcesz pojechać na weekend?”, prawdopodobnie jesteś w stanie coś wymyślić. Góry. Morze. Miasto. Dom i święty spokój. Nawet „nigdzie” jest informacją.

Jeśli jednak zapytam:

„Jak dokładnie powinno wyglądać twoje idealne życie za piętnaście lat, żebyś nigdy nie żałował żadnej decyzji i w pełni wykorzystał swój potencjał?”

No oczywiście.

Może jeszcze arkusz w Excelu?

Za duże pytanie daje małą odpowiedź

„Czego chcę od życia?” brzmi mądrze, ale operacyjnie jest fatalnym pytaniem. Zawiera pracę, związki, pieniądze, miejsce zamieszkania, zdrowie, rodzinę, czas wolny, przyjaźnie, rozwój, bezpieczeństwo, przygodę, status i prawdopodobnie jeszcze to, czy wolisz mieć ogródek.

Spróbuj odpowiedzieć na to wszystko jednym zdaniem.

„Chcę być szczęśliwy.”

Świetnie.

Projekt zakończony.

Problem polega na tym, że szczęście nie jest planem działania. Nie możesz jutro o dziewiątej wpisać do kalendarza: „09:00–11:00 — osiągnąć szczęście”. Outlook może to przyjąć, ale niewiele z tego wynika.

Znacznie lepiej działa rozbięcie wielkiego pytania na mniejsze.

Nie pytaj na początku:

„Czego chcę od życia?”

Zapytaj:

- Czego chcę mieć w życiu więcej? - Czego chcę mieć mniej? - Co obecnie zabiera mi najwięcej energii? - Kiedy ostatnio czułem, że mój dzień miał sens? - Której części swojego życia nie chciałbym mieć identycznej za trzy lata? - Co mi odpowiada, nawet jeśli nie wygląda imponująco? - Czego zazdroszczę innym i czego dokładnie im zazdroszczę?

Ostatnie pytanie jest szczególnie ciekawe, bo zazdrość ma fatalny PR, a bywa niezłym źródłem danych. Oczywiście nie chodzi o to, żeby godzinami obserwować sąsiada i analizować, dlaczego ma większy taras. Chodzi o sprawdzenie, co naprawdę cię uwiera.

Zazdrościsz komuś firmy?

Może nie chcesz firmy. Może chcesz autonomii.

Zazdrościsz komuś podróży?

Może nie potrzebujesz Bali. Może potrzebujesz więcej czasu poza pracą.

Zazdrościsz komuś wysokiego stanowiska?

Może chodzi o pieniądze. A może o uznanie. Albo o możliwość decydowania bez konsultowania każdej drobnostki z czterema osobami i jednym człowiekiem, który odpowiada „wróćmy do tego po weekendzie”.

Zazdrość nie zawsze mówi: „Chcę mieć dokładnie to”.

Często mówi: „Hej, tu czegoś mi brakuje”.

Możesz wiedzieć więcej, niż ci się wydaje

Wyobraź sobie, że ktoś mówi:

„Nie wiem, czego chcę od pracy.”

Dobrze.

To zacznijmy od tego, czego nie chce.

„Nie chcę mieć szefa, który pisze wieczorami. Nie chcę codziennie dojeżdżać półtorej godziny. Nie chcę sprzedawać. Nie chcę pracy całkowicie samotnej. Nie chcę zarabiać mniej niż teraz. Nie chcę siedzieć cały dzień przy tabelach.”

Minęło trzydzieści sekund i człowiek, który „nie wie czego chce”, właśnie podał sześć konkretnych kryteriów.

Nieźle jak na kogoś całkowicie zagubionego.