

MAX PARADOX

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

NIENAWIDZĘ SWOJEJ PRACY

**JAK ODZYSKAĆ KONTROLĘ, ZANIM RZUCISZ
IDENTYFIKATOREM W EKSPRES DO KAWY**



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Co dokładnie tak cię wkurza?	9
Rozdział 2 - Może nie nienawidzisz pracy. Może jesteś po prostu wyczerpany	18
Rozdział 3 - Przestań czekać, aż praca sama się naprawi .	27
Rozdział 4 - „Wszędzie jest źle” i inne historie, które opowiadasz sobie dla świętego spokoju	37
Rozdział 5 - Przestań być bohaterem firmy	48
Rozdział 6 - Nie każda pilna rzecz jest twoją pilną rzeczą..	58
Rozdział 7 - Granice, czyli firma nie wynajęła całego ciebie	69
Rozdział 8 - Nie kochaj firmy bardziej, niż firma kocha ciebie	81
Rozdział 9 - Przestań pracować cały dzień i zacznij kończyć rzeczy	94
Rozdział 10 - Naucz się rozmawiać z szefem, zanim zaczniesz rozmawiać z rekruterem	106
Rozdział 11 - Zrób plan wyjścia, zanim będziesz potrzebował uciekać	120
Rozdział 12 - Sprawdź, ile naprawdę kosztuje cię ta praca	133
Rozdział 13 - Naucz się negocjować pracę, którą już masz	146
Rozdział 14 - Zbuduj życie, z którego nie musisz uciekać w piątek	160
Rozdział 15 - A jeśli nic z tego nie działa?	176

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy motywacja zdechła za drukarką.....	188
Rozdział 17 - Nie wracaj do starego układu przy pierwszym kryzysie	202
Rozdział 18 - Jak rozpoznać, że znowu zaczynasz nienawidzić swojej pracy	214
Rozdział 19 - Zostań albo odejdź, ale przestań wisieć w drzwiach	229
Rozdział 20 - Odzyskaj kierownicę	242

INTRO

Jest 8:07. Wchodzisz do pracy i jeszcze zanim zdejmiesz kurtkę, ktoś zdążył ci powiedzieć, że „mamy mały problem”. W języku firmowym „mały problem” może oznaczać wszystko: od braku toneru po sytuację, w której klient właśnie odkrył, że projekt za pół miliona złotych został przygotowany na podstawie pliku o nazwie „FINAL_v7_OSTATECZNY_NAPRAWDĘ2.xlsx”. Siadasz przy biurku, włączasz komputer i przez kilka sekund patrzysz na ekran logowania z uczuciem człowieka, który stoi przed wejściem do jaskini i wie, że w środku mieszka coś bardzo nieprzyjemnego. Tyle że smok przynajmniej nie zaprasza na spotkanie o dziewiątej.

Logujesz się.

Błąd strategiczny numer jeden.

Po trzech minutach masz siedem nowych wiadomości, dwa „pilne tematy”, jedno spotkanie przesunięte na godzinę, o której miałeś wreszcie coś zrobić, oraz mail zaczynający się od niewinnego „Hej, szybkie pytanko”. Wiesz już, że pytanko nie będzie szybkie. Szybkie pytania kończą się znakiem zapytania. To kończy się trzema załącznikami, tabelą i zdaniem „daj znać, jak to widzisz”. Patrzysz na identyfikator leżący obok klawiatury. Patrzysz na ekspres do kawy. Przez sekundę dokonujesz w głowie obliczeń balistycznych.

Spokojnie.

Jeszcze nie dziś.

Jeśli kupiłeś tę książkę, istnieje spora szansa, że nie jesteś po prostu człowiekiem, który czasem nie lubi poniedziałków. Poniedziałki są niewinne. Zostały zrobione przez system. Problem zaczyna się wtedy, kiedy niechęć do pracy przestaje

być krótkim grymasem po weekendzie, a staje się pełnoprawnym elementem twojej osobowości. Budzisz się rano i zanim przypomnisz sobie własne nazwisko, mózg już wyświetla ci listę powodów, dla których nie chcesz tam iść. W niedzielę o siedemnastej pojawia się charakterystyczne uczucie, jakby ktoś subtelnie obniżył temperaturę życia o cztery stopnie. Wakacje kończą się nie wtedy, kiedy wracasz do domu, tylko wtedy, kiedy pierwszy raz pomyślisz: „O nie. Jeszcze tylko trzy dni.”

To nie jest książka, która powie ci: „Po prostu rzuć pracę i podążaj za pasją”.

Świetna rada.

Zwłaszcza jeśli twoją pasją jest regularne opłacanie kredytu, jedzenie oraz posiadanie prądu.

Problem z nienawidzeniem pracy polega na tym, że łatwo wpaść w jedną z dwóch skrajności. Pierwsza brzmi: „Muszę wytrzymać. Wszyscy przecież pracują. Dorosłość tak wygląda”. Druga: „Rzucam wszystko, zakładam firmę, będę robił świece sojowe i pracował z plaży”. Obie mogą być równie głupie, jeśli są reakcją na zmęczenie, a nie świadomą decyzją. Wytrzymywanie bez końca potrafi człowieka wypalić. Ucieczka bez planu potrafi natomiast sprawić, że po trzech miesiącach będziesz tęsknił za dawnym szefem, bo przynajmniej wypłata pojawiała się automatycznie.

Nie chodzi więc o to, żebyś pokochał swoją pracę.

Naprawdę nie musisz.

Nie będziemy tutaj urządzać terapii małżeńskiej między tobą a Excelem. Nie musisz rano przytulać laptopa i szeptać: „Dziękuję, że mogę się rozwijać”. Jeśli twoja praca jest tylko pracą, może nią zostać. To legalne. Nie każdy człowiek musi realizować swoją misję życiową pomiędzy raportem

kwartalnym a spotkaniem o optymalizacji procesu. Czasem praca ma po prostu finansować życie, które dzieje się po niej.

Kłopot zaczyna się wtedy, gdy to już nie ty korzystasz z pracy, tylko praca korzysta z ciebie.

Zabiera ci energię po godzinach. Zajmuje miejsce w głowie podczas kolacji. Wchodzi z tobą pod prysznic w postaci kłótni, którą odbywasz po raz trzeci, tyle że tym razem wymyślasz lepsze odpowiedzi. Pojawia się w sobotę podczas spaceru, bo przypomniałeś sobie, że w poniedziałek trzeba będzie „wrócić do tematu”. Leżysz w łóżku, patrzysz w sufit i prowadzisz fikcyjne spotkanie, na którym tym razem wreszcie mówisz wszystkim dokładnie to, co myślisz.

W wersji mentalnej jesteś niezwykle elokwentny.

Szkoda, że zebranie odbywa się o 2:14 w nocy.

Najważniejsze pytanie nie brzmi więc: „Czy powinienem rzucić pracę?”. Ono pojawi się później. Najpierw trzeba odpowiedzieć na pytanie znacznie mniej efektowne, ale dużo bardziej użyteczne: co dokładnie sprawia, że jej nienawidzisz?

Bo „nienawidzę swojej pracy” jest trochę jak „samochód źle jeździ”. Dobrze. Tylko co właściwie nie działa? Silnik? Hamulce? Kierownica? A może samochód jest sprawny, ale codziennie jeździsz nim w miejsce, do którego absolutnie nie chcesz jechać?

Możesz nienawidzić samej pracy. Możesz nienawidzić szefa. Możesz nienawidzić chaosu, bezsensownych zadań, braku wpływu, klientów, dojazdów, godzin, kultury firmy, wynagrodzenia albo tego, że od sześciu lat robisz mniej więcej to samo i twoim największym wydarzeniem zawodowym było przeniesienie biurka bliżej okna. Możesz być przeciążony. Możesz być znudzony. Możesz być

traktowany źle. Możesz też po prostu odkryć, że coś, co było dla ciebie do zniesienia pięć lat temu, dziś już takie nie jest.

To robi ogromną różnicę.

Jeżeli problemem jest jedna osoba, zmiana całej kariery może być trochę jak sprzedanie mieszkania dlatego, że sąsiad wierci w ścianie. Jeśli problemem jest branża, przestawienie biurka raczej nie pomoże. Jeśli pracujesz po sześćdziesiąt godzin tygodniowo, być może nie potrzebujesz inspirującego podcastu o wdzięczności. Potrzebujesz przestać pracować po sześćdziesiąt godzin tygodniowo.

Wdzięczność jest świetna.

Sen też ma swoich zwolenników.

W tej książce nie będziemy więc zaczynać od wielkich decyzji. Zaczniemy od odzyskania kontroli. Najpierw nad tym, co dzieje się w twojej głowie. Potem nad tym, co robisz w pracy. Następnie nad granicami, rozmowami, obowiązkami, relacjami i decyzjami, które odkładasz, bo sama myśl o zmianie uruchamia w mózgu prezentację zatytułowaną „A CO, JEŚLI WSZYSTKO PÓJDZIE ŹLE?”. Mózg jest w takich prezentacjach znakomity. Slajdy przygotowuje natychmiast. Dane są zmyślane, ale wykresy wyglądają profesjonalnie.

Nie będziemy też zakładać, że możesz jutro odejść. Być może możesz. Być może nie. Być może masz kredyt, dzieci, zobowiązania, dobre ubezpieczenie, premię za cztery miesiące albo zwyczajną potrzebę otrzymywania pieniędzy w terminie. To wszystko ma znaczenie. Odzyskanie kontroli nie polega na wykonaniu najbardziej widowiskowego ruchu. Polega na tym, żeby przestać czuć się jak pasażer we własnym życiu zawodowym.

Czasem rozwiązaniem będzie zmiana kilku rzeczy w obecnej pracy.

Czasem będzie nim zmiana stanowiska.

Czasem firmy.

A czasem trzeba będzie przyznać, że ten związek zawodowy już się skończył i jedyne, co nadal was łączy, to karta wejściowa oraz Multisport.

Najpierw jednak oddzielimy fakty od frustracji. Sprawdzimy, co naprawdę cię męczy, czego nie da się naprawić i gdzie być może oddałeś więcej kontroli, niż było konieczne. Przyjrzymy się temu, dlaczego człowiek potrafi przez dwa lata mówić codziennie „mam dość”, a jednocześnie nie wykonać ani jednego ruchu, który mógłby coś zmienić. Nauczysz się ograniczać wpływ pracy na resztę życia, zanim jeszcze zdecydujesz, czy chcesz ją zmienić. Będziemy rozmawiać o granicach, rozmowach z przełożonym, przeciążeniu, poczuciu bezsensu, pieniądzu, strachu przed odejściem i przygotowaniu planu, który nie opiera się na nadziei, że któregoś ranka obudzisz się jako zupełnie nowy człowiek.

Nie obudzisz się.

To nadal będziesz ty.

Ale możesz być tobą z planem.

I właśnie o to chodzi. Nie o spektakularny gest. Nie o rzucenie identyfikatorem w ekspres, choć przyznajmy, że wyobraźnia potrafi przedstawić tę scenę w bardzo satysfakcjonującym zwolnionym tempie. Chodzi o moment, w którym przestajesz codziennie powtarzać „nic nie mogę zrobić” i zaczynasz sprawdzać, co jednak możesz.

Bo być może nie kontrolujesz swojego szefa.

Nie kontrolujesz firmy.

Nie kontrolujesz rynku.

Nie kontrolujesz kolegi, który nadal odpowiada wszystkim zamiast tylko nadawcy.

Ale nadal masz więcej ruchów, niż ci się dziś wydaje.

Na razie odłóż identyfikator.

Ekspres niczemu nie zawinił.

Rozdział 1 - Co dokładnie tak cię wkurza?

O 9:18 dostajesz wiadomość od szefa: „Masz chwilę?”. Nie ma kropki. Nie ma kontekstu. Nie ma nawet emotikony, która mogłaby potwierdzić, że firma nadal planuje cię zatrudniać. W ciągu trzydziestu sekund twój mózg przeprowadza pełne śledztwo: przypominasz sobie maila sprzed dwóch tygodni, raport wysłany trzy minuty po terminie, dziwny ton na ostatnim spotkaniu i moment, w którym powiedziałeś do kolegi „to jest kompletnie bez sensu”, nie upewniając się wcześniej, czy mikrofon w Teamsach na pewno jest wyłączony.

Potem okazuje się, że szef chce zapytać, gdzie jest plik z prezentacją.

Ty jednak zdążyłeś już mentalnie zaktualizować CV.

Tak wygląda praca, której masz dość: pojedyncze drobiazgi zaczynają ważyć znacznie więcej, bo spadają na stertę wcześniejszych frustracji. Sama wiadomość „Masz chwilę?” nie jest problemem. Problemem jest to, że twoja cierpliwość od dawna działa na rezerwie, a kontrolka świeci się od zeszłego kwartału.

Dlatego pierwszym błędem jest próba odpowiedzi na pytanie: „Czy powinienem odejść?”, zanim odpowiesz sobie na znacznie prostsze: co dokładnie sprawia, że nie chcesz tu być?

„Nienawidzę pracy” brzmi konkretnie, ale w praktyce jest emocjonalnym workiem na śmieci. Wrzucasz do niego wszystko: szefa, bezsensowne spotkania, pensję, dojazdy, kolegę, który używa „FYI” jak narzędzia przemocy psychicznej, brak rozwoju, nadgodziny i automat z

kanapkami, który po raz trzeci zabrał osiem złotych bez wydania produktu.

Potem patrzysz na worek i stwierdzasz:

„Całość jest beznadziejna.”

Może.

Ale najpierw sprawdźmy zawartość.

Nie oceniaj całej pracy na podstawie najgorszej godziny

Emocje lubią uogólnienia. Jeśli właśnie skończyłeś spotkanie, podczas którego ktoś przez czterdzieści minut omawiał pięć slajdów, z których trzy były identyczne, możesz chwilowo dojść do wniosku, że cała twoja kariera była błędem. To normalne. Nie oznacza jednak automatycznie, że powinieneś składać wypowiedzenie przed lunchem.

Z drugiej strony równie łatwo robimy coś odwrotnego: przez miesiące bagatelizujemy naprawdę poważny problem, bo „czasem jest przecież okej”. To, że raz na dwa tygodnie jesz z zespołem pizzę i wszyscy są mili, nie kasuje faktu, że codziennie kończysz pracę wyczerpany i od pół roku wykonujesz obowiązki trzech osób.

Pizza ma szerokie możliwości.

Nie aż tak szerokie.

Potrzebujesz więc nie nastroju, lecz diagnozy. Przez pięć kolejnych dni roboczych poświęć trzy minuty pod koniec pracy i zapisz odpowiedzi na trzy pytania:

- Co dzisiaj najbardziej mnie wyczerpało albo zirytowało? -
Co było choć trochę w porządku? - Czy problem wynikał z zadania, człowieka, sposobu organizacji pracy czy ze mnie i mojego aktualnego stanu?