

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Próbuje zoptymalizować całe swoje życie

Jak przestać mierzyć sen, kroki, wodę,
produktywność i własną wartość



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Kiedy życie zamienia się w dashboard	8
Rozdział 2 - Nie musisz wygrać ze swoim snem	18
Rozdział 3 - Dziesięć tysięcy kroków i inne liczby objawione	29
Rozdział 4 - Produktywność nie jest konkursem jedzenia zadań	39
Rozdział 5 - Twój system sam stał się pracą.....	51
Rozdział 6 - Nawet odpoczynek próbujesz robić produktywnie.....	63
Rozdział 7 - Twoja poranna rutyna potrzebuje własnej porannej rutyny	76
Rozdział 8 - Przegrywasz z człowiekiem, którym byłeś przez cztery dni w maju	88
Rozdział 9 - Zanim coś zmierzysz, zdecyduj, po co	101
Rozdział 10 - Nie sprawdzaj siebie co pięć minut	114
Rozdział 11 - Ustal minimum, które nie obraża rzeczywistości	128
Rozdział 12 - Zbuduj system, który czasem niczego od ciebie nie chce	140
Rozdział 13 - Zamiast pytać „ile?“, zacznij pytać „czy to działa?“	153
Rozdział 14 - Zrób sobie panel sterowania dla człowieka, nie dla elektrowni	165
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy system przestaje działać....	178

Rozdział 16 - Motywacja wyjechała. System zostaje	191
Rozdział 17 - Kiedy życie nie daje się wpisać do aplikacji.	204
Rozdział 18 - Jak rozpoznać, że znowu zaczynasz przesadzać	218
Rozdział 19 - Twoja wartość nie ma wersji premium.....	233
Rozdział 20 - Wystarczająco dobre życie nie potrzebuje aktualizacji co tydzień	246

INTRO

Budzisz się rano i jeszcze zanim przypomnisz sobie, jaki jest dzień tygodnia, już wiesz, że spałeś źle. Nie dlatego, że jesteś zmęczony. Przeciwnie. Czujesz się całkiem nieźle. Problem polega na tym, że zegarek poinformował cię, iż twój sen uzyskał wynik 71 punktów, faza głęboka trwała podejrzanie krótko, a regeneracja nocna była „umiarkowana”. Jeszcze trzydzieści sekund temu byłeś człowiekiem, który po prostu się obudził. Teraz jesteś człowiekiem z niepokojącym raportem kwartalnym własnego organizmu.

Wstajesz. Pierwsza decyzja dnia nie brzmi: „Na co mam ochotę?”. Brzmi: „Ile dziś zrobiłem kroków?”. Odpowiedź: czterdzieści trzy. Dramat. Idziesz więc do łazienki, a telefon z satysfakcją nalicza kolejne dziewięć. W kuchni wypijasz szklankę wody, po czym zapisujesz ją w aplikacji, ponieważ najwyraźniej woda niewpisana do systemu nie nawadnia. Następnie sprawdzasz tętno, pogodę, kalendarz, listę zadań, procent realizacji tygodniowego celu i aplikację, która przypomina ci, że od sześciu dni nie medytowałeś.

Jest 7:14.

Już przegrywasz ze środą.

Optymalizacja życia zaczyna się zwykle niewinnie. Chcesz trochę lepiej spać. Więcej się ruszać. Nie zapominać o wodzie. Mniej odkładać rzeczy na później. To wszystko brzmi rozsądnie, ponieważ jest rozsądne. Problem pojawia się wtedy, gdy narzędzia, które miały pomagać ci żyć, zaczynają prowadzić pełną księgowość twojego istnienia. Sen ma wynik. Spacer ma wynik. Praca ma wynik. Jedzenie ma makroskładniki. Trening ma strefy. Nawet odpoczynek może zostać wykonany nieprawidłowo, jeśli nie poprawił HRV, nie

obniżył kortyzolu i nie odbył się w wystarczająco regenerującym otoczeniu.

Jeszcze chwila i niedzielne leżenie na kanapie będzie wymagało audytu.

Technologia dała nam niezwykłą możliwość mierzenia rzeczy, których przez większość historii ludzkości nikt nie mierzył, bo był zajęty życiem. Twój dziadek prawdopodobnie nie budził się rano z pytaniem, czy jego „sleep consistency” poprawiło się o cztery procent. Jeśli był niewyspany, mówił: „Źle spałem”. Następnie robił kawę. System był prosty, interfejs intuicyjny, abonament zerowy.

Dzisiaj możesz wiedzieć o sobie znacznie więcej. I to bywa świetne. Dane potrafią pokazać wzorce, których wcześniej nie zauważałeś. Krokomierz może zachęcić do ruchu. Rejestrowanie wydatków może uratować budżet. Pomiar czasu może uświadomić, że „tylko chwilę na Instagramie” trwało dokładnie tyle, ile kiedyś pełnometrażowy film. Problem nie leży więc w samym mierzeniu. Problem zaczyna się wtedy, gdy pomiar przestaje być informacją, a staje się oceną.

Nie zrobiłeś dziesięciu tysięcy kroków.

Czyli byłeś leniwy.

Nie wykonałeś wszystkich zadań.

Czyli zmarnowałeś dzień.

Spałeś siedem godzin zamiast ośmiu.

Czyli jutro prawdopodobnie nie nadajesz się do prowadzenia pojazdów mechanicznych, podejmowania decyzji finansowych ani wybierania smaku jogurtu.

W pewnym momencie liczby zaczynają mówić nie tylko, co zrobiłeś, ale kim jesteś. I właśnie tutaj robi się ciekawie. Bo

aplikacja, która miała pomagać ci pamiętać o spacerze, nagle dostaje stanowisko dyrektora do spraw poczucia własnej wartości.

Nie była nawet na rozmowie kwalifikacyjnej.

Mechanizm jest podstępny, ponieważ optymalizacja daje poczucie kontroli. Kiedy życie jest chaotyczne, liczby są przyjemnie konkretne. Relacje bywają niejasne, praca nieprzewidywalna, przyszłość podejrzana, ale 8247 kroków to 8247 kroków. Można je zobaczyć. Porównać. Poprawić. Zrobić wykres. A kiedy już masz wykres, natychmiast pojawia się ochota, żeby linia szła w dobrą stronę, bo po coś przecież mamy cywilizację.

Zaczynasz więc od pytania: „Czy dobrze śpię?”, a kilka miesięcy później urządzasz wieczór tak, żeby zdobyć wysoką ocenę snu. Nie pijesz kawy po czternastej. Świetnie. Ograniczasz ekran przed snem. Rozsądnie. Potem odmawiasz spontanicznego spotkania ze znajomymi, bo zaburzy rytm dobowy, a o 21:47 siedzisz w idealnie zaciemnionej sypialni i stresujesz się tym, czy szybko zaśniesz.

Doskonale zoptymalizowałeś warunki do bezsenności.

Podobnie działa produktywność. Najpierw zapisujesz zadania, żeby nie trzymać wszystkiego w głowie. Dobry pomysł. Potem dodajesz priorytety, terminy, kolory, etykiety i kategorie. Następnie odkrywasz drugą aplikację, która lepiej pokazuje projekty, trzecią do śledzenia nawyków i czwartą do mierzenia czasu. Po godzinie masz system zarządzania pracą porównywalny z centrum dowodzenia misją kosmiczną.

Szkoda tylko, że nadal nie odpisałeś na maila.

To samo może wydarzyć się ze zdrowiem. Chcesz jeść lepiej, więc zaczynasz zwracać uwagę na to, co ląduje na

talerzu. Sensownie. Ale łatwo przejść od „chcę o siebie dbać” do „czy ten obiad spełnia wszystkie parametry?”. Białko? Jest. Błonnik? Ile gramów? Warzywa? Jakie? Woda? Wypita. Kroki? Brakuje 1732. Wieczorem zamiast zauważyć, że miałeś całkiem dobry dzień, widzisz dashboard z kilkoma czerwonymi polami.

Czerwone pole ma szczególny talent do kasowania dziewięciu zielonych.

W tym poradniku nie będziemy więc organizować zamachu stanu przeciwko zegarkom sportowym, aplikacjom fitness ani arkuszom kalkulacyjnym. Liczby są użyteczne. Narzędzia są użyteczne. Problemem jest dopiero moment, w którym człowiek zaczyna służyć systemowi, który stworzył po to, żeby system służył człowiekowi.

Będziemy odzyskiwać właściwą kolejność.

Przyjrzymy się temu, dlaczego tak łatwo zamienić rozsądne dbanie o siebie w niekończący się projekt poprawiania siebie. Dlaczego osiągnięty cel tak szybko staje się nowym minimum. Dlaczego po zrobieniu ośmiu tysięcy kroków człowiek nie myśli: „Fajnie, ruszałem się”, tylko: „Cholera, zabrakło dwóch tysięcy”. Dlaczego odpoczynek zaczyna wymagać uzasadnienia, hobby musi być produktywnie, a spacer najlepiej, żeby jednocześnie poprawiał kondycję, nastrój, kreatywność, poziom witaminy D i znajomość języka hiszpańskiego poprzez podcast.

Spacer najwyraźniej przestał mieć prawo być tylko spacerem.

Będziemy też rozdzielać rzeczy, które warto mierzyć, od tych, które lepiej po prostu zauważać. Ustalimy, które dane naprawdę pomagają podejmować decyzje, a które produkują głównie poczucie winy z eleganckim wykresem. Zobaczymy,

jak wyznaczać cele, które wspierają życie, zamiast zamieniać życie w niekończący się egzamin z samego siebie. I przede wszystkim: jak wrócić do sytuacji, w której możesz mieć dobry dzień, nawet jeżeli aplikacja tego nie potwierdziła.

Bo nie wszystko, co ważne, da się wpisać do tabeli.

Możesz nie zrobić treningu i odbyć świetną rozmowę z kimś bliskim. Możesz spać gorzej i mieć fantastyczny dzień. Możesz nie przeczytać dwudziestu stron książki, nie zrobić dziesięciu tysięcy kroków, nie opróżnić skrzynki mailowej i nadal nie być człowiekiem, którego należałoby natychmiast odesłać do działu reklamacji.

Czasem dzień jest po prostu dniem.

Nie projektem optymalizacyjnym.

Jeżeli więc masz zegarek, który wie o twoim śnie więcej niż ty, aplikację przypominającą ci o oddychaniu i listę nawyków, przy której obsługa elektrowni jądrowej wygląda jak luźny grafik — jesteśmy w dobrym miejscu.

Nie będziemy przestawać o sobie dbać.

Przestaniemy tylko urządzać sobie kontrolę jakości co piętnaście minut.

Rozdział 1 - Kiedy życie zamienia się w dashboard

Jest 19:38. Wracasz do domu po całkiem normalnym dniu. Pracowałeś, zrobiłeś zakupy, odbyłeś kilka rozmów, może nawet wyszedłeś na spacer. Obiektywnie rzecz biorąc, cywilizacja się nie zawaliła, ty też nie. Siadasz na kanapie i wtedy następuje kontrola wyników.

Kroki: 7234.

Cel: 10 000.

Pierwsza reakcja nie brzmi: „Całkiem sporo się dziś ruszałem”.

Brzmi: „O nie”.

Wstajesz więc z kanapy i zaczynasz chodzić po mieszkaniu. Z kuchni do salonu. Z salonu do sypialni. Ze sypialni do łazienki. Kot, pies albo współlokator patrzy na ciebie z rosnącym niepokojem, bo najwyraźniej prowadzisz nocne obchody granicy państwa. Brakuje tysiąca kroków. Wychodzisz wyrzucić śmieci najdłuższą możliwą trasą. Wracasz. 8791.

Jeszcze nie.

I tak człowiek, który chciał trochę więcej się ruszać, kończy o 21:12 maszerując wokół stołu, żeby zielone kółko na ekranie zostało domknięte.

Technicznie rzecz biorąc, cel został osiągnięty.

Pozostaje tylko drobne pytanie: kto tu właściwie komu służy?

To jeden z najważniejszych momentów do zauważenia, kiedy próbujesz zoptymalizować życie. Na początku liczba

ma ci pomóc. Jest wskaźnikiem. Punktem odniesienia. Informacją. Potem, jeśli nie uważasz, bardzo szybko staje się normą, a jeszcze chwilę później — oceną.

Dziesięć tysięcy kroków nie oznacza już: „To jest orientacyjny poziom aktywności, który może mnie zachęcać do ruchu”.

Zaczyna oznaczać: „Tyle powinienem zrobić”.

A potem:

„Jeżeli zrobiłem mniej, zawaliłem”.

I właśnie wtedy niewinne mierzenie zamienia się w mały prywatny system punktacji człowieka.

Liczba ma być mapą, nie sędzią

Problem z danymi polega na tym, że wyglądają obiektywnie. Liczba nie ma humoru, nie kłóci się, nie wygląda na zmęczoną. 7234 to 7234. Przez to łatwo przypisać jej większą mądrość, niż naprawdę posiada.

Tyle że liczba zawsze mierzy tylko to, co została zaprogramowana mierzyć.

Zegarek wie, ile wykrył kroków.

Nie wie, że przez godzinę pomagałeś komuś w trudnej sytuacji.

Aplikacja do produktywności wie, że zrobiłeś cztery z siedmiu zadań.

Nie wie, że jedno z nich wymagało rozwiązania problemu, który wyskoczył z krzaków o 11:20 i zjadł pół dnia.

Aplikacja do snu potrafi oszacować parametry nocnego odpoczynku.

Nie wie, że rano wstałeś w świetnym nastroju i czułeś się znakomicie, dopóki nie poinformowała cię, że powinieneś czuć się przeciętnie.

To trochę jak kelner, który po kolacji podchodzi do stolika i oznajmia:

— Widzę, że państwu smakowało, ale według naszych obliczeń satysfakcja wyniosła 6,8 na 10.

I nagle rzeczywiście zaczynasz się zastanawiać, czy deser nie był trochę za słodki.

Dane nie są problemem. Problem pojawia się wtedy, kiedy przestajesz używać ich do podejmowania decyzji, a zaczynasz używać ich do wydawania wyroków na własny temat.

To subtelna różnica.

„Przez ostatni tydzień spałem krócej niż zwykle. Może warto wcześniej kłaść się do łóżka” — to informacja prowadząca do działania.

„Mój wynik snu znowu jest słaby. Nie umiem nawet dobrze spać” — to już nie analiza.

To personalny dramat oparty na cyfrach.

Człowiek ma niezwykły talent do podnoszenia poprzeczki

Jest jeszcze drugi mechanizm. Bardzo irytujący, bo działa nawet wtedy, kiedy osiągasz sukces.

Założmy, że zaczynasz chodzić więcej. Dotąd robiłeś średnio cztery tysiące kroków dziennie. Ustawiasz cel na sześć tysięcy. Po dwóch tygodniach osiągasz go regularnie.

Powinien nastąpić moment satysfakcji.