Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

Wolna sobota ma już jedenaście zadań

Jak ustalić granice weekendowych obowiązków i zostawić miejsce na odpoczynek



Max Paradox

Wolna sobota ma już jedenaście zadań

Jak ustalić granice weekendowych obowiązków i zostawić miejsce na odpoczynek

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384907290

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Kto właściwie zatrudnił cię do pracy w sobotę? 10

Rozdział 2 - Dlaczego sobotnia lista nigdy nie ma końca? 19

Rozdział 3 - Syndrom zasłużonego odpoczynku, czyli dlaczego kanapa musi poczekać 28

Rozdział 4 - Wielkie nadrabianie życia, czyli pułapka idealnego weekendu 38

Rozdział 5 - Domowy dyżurny od wszystkiego, czyli jak przestać być jednoosobowym centrum zarządzania 48

Rozdział 6 - Weekendowa poczekalnia, czyli jak przestać mówić wszystkim „jakoś znajdę czas" 58

Rozdział 7 - Telefon nie dostał wolnego, czyli jak odzyskać weekend od powiadomień 68

Rozdział 8 - Dom to nie muzeum, czyli ile porządku naprawdę potrzebujesz? 78

Rozdział 9 - Budżet soboty, czyli dlaczego czasu nie da się dopłacić kartą 89

Rozdział 10 - Rezerwacja dla odpoczynku, czyli jak wpisać siebie do własnego kalendarza 98

Rozdział 11 - Sobota bez pożarów, czyli jak odróżnić prawdziwą pilność od cudzej paniki 107

Rozdział 12 - Niedziela, która nie jest poczekalnią do poniedziałku 117

Rozdział 13 - Rodzinny układ sił, czyli jak ustalić zasady bez sobotniej awantury 127

Rozdział 14 - Mniej decyzji, więcej wolnego, czyli jak stworzyć weekendowy system, który działa sam 138

Rozdział 15 - Kiedy weekend wymyka się spod kontroli, czyli co zrobić, gdy życie nie respektuje twojego planu 148

Rozdział 16 - Mniej ambicji, więcej życia, czyli jak uprościć weekend bez poczucia porażki 157

Rozdział 17 - Kiedy dobre postanowienia przegrywają z rzeczywistością, czyli jak wrócić na właściwe tory po nieudanym weekendzie 168

Rozdział 18 - Nie pozwól, żeby jedenaście zadań wróciło po cichu, czyli jak utrzymać dobre weekendowe nawyki 178

Rozdział 19 - Kiedy życie zmienia zasady, czyli jak dopasować weekend do nowego etapu 190

Rozdział 20 - Twoja sobota, twoje zasady, czyli jak zostać własnym ekspertem od odpoczynku 199

INTRO

Jest sobota, godzina 8:17. Budzik nie zadzwonił, bo przecież masz wolne. Mimo to leżysz z otwartymi oczami i prowadzisz w głowie zebranie organizacyjne. Trzeba zrobić zakupy, odkurzyć, nastawić pranie, odebrać przesyłkę, uporządkować szafkę, której zawartość od trzech miesięcy grozi ogłoszeniem niepodległości, i wreszcie zająć się tym, co odkładasz od poprzedniego weekendu. W kuchni czekają naczynia. W telefonie wiadomość od kogoś, kto chciałby, żebyś gdzieś podjechał. A ty? Ty chciałbyś wypić kawę, zanim stanie się zimna. Ambitny plan, wymagający najwyraźniej zgody całego zarządu gospodarstwa domowego.

O 9:30 masz już poczucie zaległości. O 11:00 zaczynasz się denerwować, że dzień ucieka. O 14:00 orientujesz się, że właściwie nic przyjemnego jeszcze się nie wydarzyło, chociaż od rana jesteś w ruchu. Wieczorem siadasz na kanapie z satysfakcją człowieka, który przeżył skomplikowaną operację logistyczną. Problem polega na tym, że jesteś wykończony, a jutro czeka cię druga część weekendowego maratonu. Niedziela miała być spokojniejsza, ale właśnie awansowała na stanowisko zastępcy soboty.

Jeśli brzmi to znajomo, prawdopodobnie nie potrzebujesz kolejnego poradnika o tym, jak zmieścić więcej obowiązków w dwudziestu czterech godzinach. Potrzebujesz czegoś niemal wywrotowego: sposobu, żeby niektórych rzeczy w tych godzinach w ogóle nie umieszczać.

Weekend stał się dla wielu osób osobliwą instytucją. W teorii służy regeneracji, spotkaniom, przyjemnościom i

odzyskaniu odrobiny swobody po tygodniu pracy. W praktyce często przypomina niewielką firmę usługową, w której jesteś jednocześnie dyrektorem, pracownikiem fizycznym, działem reklamacji i jedyną osobą odpowiedzialną za wyniki. Co gorsza, firma nie przewiduje urlopów, a premie wypłaca w postaci czystej podłogi, którą ktoś za chwilę zabrudzi.

Nie chodzi o to, że obowiązki są niepotrzebne. Ubrania rzeczywiście trzeba wyprać, jedzenie kupić, a zepsuty kran nie naprawi się pod wpływem pozytywnego myślenia. Problem zaczyna się wtedy, gdy wszystko otrzymuje identyczny status pilności. Wymiana żarówki, rodzinne odwiedziny, gruntowne porządki i odpoczynek konkurują o ten sam czas, ale odpoczynek zazwyczaj przegrywa. Nie ma konkretnego terminu, nikogo nie rozlicza i nie wysyła przypomnień. W dodatku łatwo go przesunąć, ponieważ wydaje się, że zawsze można odpocząć później. Tyle że owo „później" ma zadziwiającą zdolność znikania.

Być może próbowałeś już rozwiązać ten problem lepszą organizacją. Tworzyłeś listy, ustalałeś kolejność, planowałeś wcześniejsze wstawanie. Czasami nawet działało. Wykonywałeś więcej zadań, szybciej przechodziłeś między czynnościami i sprawniej zarządzałeś domowym chaosem. Tylko że odzyskany czas natychmiast zajmowało coś następnego. Zamiast odpocząć po zakończeniu sześciu obowiązków, dopisywałeś siódmy. Efektywność rosła, a wolny weekend pozostawał równie mityczny jak skarpetka, która zaginęła w pralce i podobno kiedyś wróci.

To ważna różnica: umiejętność wykonywania zadań nie jest tym samym co umiejętność ograniczania ich liczby. Możesz być świetnie zorganizowany i jednocześnie nie zostawiać sobie ani chwili na zwyczajne życie. Możesz mieć

perfekcyjny kalendarz, który wygląda imponująco, dopóki nie zauważysz, że jego właściciel nie ma kiedy usiąść. Nie zawsze trzeba usprawniać system. Czasami trzeba zakwestionować, dlaczego system wymaga od ciebie aż tyle.

Dochodzi do tego poczucie winy. Kiedy odpoczywasz, w głowie odzywa się niewielki, ale wyjątkowo uparty kontroler jakości. Przypomina o niewytartych półkach, niewysłanych wiadomościach i rzeczach, które „wypadałoby" zrobić. Potrafi skutecznie zepsuć nawet spokojne popołudnie, ponieważ traktuje bezczynność jak naruszenie regulaminu. A przecież regeneracja nie jest nagrodą przyznawaną wyłącznie osobom, które wykonały wszystkie zadania. Gdyby tak było, większość dorosłych nigdy nie otrzymałaby pozwolenia na odpoczynek. Zawsze znajdzie się coś do zrobienia, poprawienia albo sprawdzenia.

Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, gdy weekend dzielisz z innymi. Partner ma własną wizję soboty, dzieci mają potrzeby niezależne od twojego poziomu energii, rodzina proponuje spotkanie, a znajomi uznają, że skoro nie pracujesz, to na pewno dysponujesz wolnym czasem. Odmowa bywa trudna, zwłaszcza kiedy nie chcesz nikogo zawieść. Łatwiej zgodzić się na kolejne zobowiązanie niż powiedzieć: „Tego dnia potrzebuję odpocząć". Takie zdanie brzmi podejrzanie skromnie, jakby brakowało mu poważnego uzasadnienia. Tymczasem zmęczenie nie musi przedstawić zaświadczenia z pieczątką, żeby zasługiwało na uwagę.

W tej książce nie będziemy udawać, że wystarczy wykreślić połowę obowiązków i świat uprzejmie dostosuje się do nowego harmonogramu. Niektóre zadania naprawdę muszą zostać wykonane. Nie każdy może dowolnie

przesuwać rodzinne zobowiązania, zamawiać usługi albo przeznaczyć całą sobotę na przyjemności. Są okresy, w których opieka nad bliskimi, dodatkowa praca lub zwyczajne życiowe komplikacje pozostawiają niewiele przestrzeni. Granice nie polegają na ignorowaniu tych realiów. Polegają na rozpoznaniu, gdzie rzeczywiście masz wybór, a gdzie warto uczciwie nazwać ograniczenia.

Przyjrzymy się temu, dlaczego weekendowe listy rozrastają się bez końca, jak odróżniać konieczność od przyzwyczajenia i w jaki sposób podejmować decyzje bez nieustannego negocjowania z własnym sumieniem. Zajmiemy się również rozmowami z domownikami, dzieleniem odpowiedzialności i sytuacjami, w których cudze oczekiwania zaczynają zarządzać twoim kalendarzem. Nie chodzi o stworzenie idealnej soboty, rozpisanej co piętnaście minut. Taki projekt szybko zamieniłby odpoczynek w kolejne zadanie z terminem realizacji i rubryką „wykonano”.

Chodzi raczej o odzyskanie prawa do wyboru. O możliwość powiedzenia, że dzisiaj wystarczą trzy ważne sprawy, chociaż lista zawiera jedenaście. O spokojniejsze przyjęcie faktu, że nieporządek w jednej szufladzie nie oznacza katastrofy organizacyjnej. O zaplanowanie czasu, który nie musi prowadzić do żadnego mierzalnego rezultatu. Można przecież pójść na spacer bez liczenia kroków, poczytać bez obowiązku ukończenia rozdziału albo spędzić godzinę na rozmowie, która nie rozwiązuje żadnego problemu. Nie każda minuta życia musi uzasadniać swoje istnienie osiągnięciem.

Nie obiecuję, że po lekturze twoje weekendy staną się nieprzerwanym pasmem błogiego spokoju. Pralka nadal będzie potrzebowała obsługi, ktoś czasem zadzwoni z pilną

sprawą, a planowany odpoczynek może zostać przerwany przez rzeczywistość, która słynie z niezbyt eleganckiego podejścia do harmonogramów. Możesz jednak nauczyć się reagować inaczej: nie traktować każdego nowego zadania jak rozkazu, świadomiej ustalać priorytety i chronić choć część czasu przed automatycznym wypełnianiem.

Na początek wyobraź sobie najbliższą sobotę. Nie idealną, bez obowiązków i niespodzianek, ale zwyczajną, z zakupami, praniem i ludźmi, którzy czegoś potrzebują. A teraz zadaj sobie jedno pytanie: co musiałoby się zmienić, żebyś w niedzielę wieczorem nie miał poczucia, że weekend odbył się bez twojego udziału?

Nie musisz jeszcze znać odpowiedzi. Wystarczy, że uznasz pytanie za ważne. Bo wolna sobota może mieć jedenaście zadań, ale nie istnieje żaden rozsądny przepis nakazujący wykonać je wszystkie przed pierwszą filiżanką kawy. Ani nawet przed poniedziałkiem.

Rozdział 1 - Kto właściwie zatrudnił cię do pracy w sobotę?

W piątek o 18:42 przychodzi ten szczególny moment, kiedy kończysz ostatnie zawodowe obowiązki i teoretycznie odzyskujesz wolność. Zamykasz komputer, odkładasz telefon, prostujesz plecy i przez kilka sekund czujesz coś przypominającego ulgę. Wreszcie weekend. Dwa dni, które należą do ciebie. Możesz robić, co chcesz, wstawać, kiedy masz ochotę, i przez chwilę nie myśleć o terminach. Następnie otwierasz lodówkę, zauważasz brak podstawowych produktów, przypominasz sobie o praniu, dostrzegasz rachunek leżący na blacie i słyszysz pytanie: „A kiedy w końcu zajmiemy się balkonem?". Gratulacje. Właśnie rozpoczęłeś drugą zmianę, tyle że tym razem nikt nie zapłaci ci za nadgodziny.

Najbardziej zastanawiające jest to, że nikt oficjalnie nie zatrudnił cię na weekendowym stanowisku kierownika do spraw wszystkiego. Nie podpisywałeś umowy, nie negocjowałeś zakresu obowiązków i nie otrzymałeś informacji, że od soboty rano odpowiadasz za sprawne funkcjonowanie całego otoczenia. A jednak gdzieś pomiędzy poniedziałkiem a piątkiem powstało przekonanie, że wszystko, czego nie udało się zrobić w tygodniu, automatycznie przechodzi na weekend. Jakby sobota była wielkim magazynem zaległości, w którym można składować nieograniczoną liczbę zadań. Problem polega na tym, że magazyn ma ograniczoną powierzchnię, a jego jedyny pracownik chciałby czasami poleżeć.

To przekonanie rzadko pojawia się nagle. Buduje się przez lata, z drobnych decyzji i niewinnych zdań. „Zrobimy

to w sobotę". „Nie ma sensu teraz, przecież będzie weekend". „W tygodniu nie mam czasu, więc nadrobię później". Każde brzmi rozsądnie, dopóki nie zestawisz ich wszystkich. Wtedy okazuje się, że sobota została już kilkakrotnie zarezerwowana przez różne wersje ciebie: tę odpowiedzialną za porządek, tę dbającą o rodzinę, tę nadrabiającą zaległości oraz tę ambitną, która uznała, że warto wreszcie nauczyć się czegoś nowego. Ostatnia wersja chciałaby jeszcze pobiegać. Żadna nie skonsultowała harmonogramu z człowiekiem, który ma to wszystko wykonać.

Niewidzialna umowa z samym sobą

Wiele weekendowych zobowiązań nie wynika z rzeczywistej konieczności. Wynika z zasad, które przyjęliśmy tak dawno, że przestaliśmy zauważać ich istnienie. Być może w twoim domu zawsze sprzątało się w sobotę. Może rodzice uważali, że odpoczywać można dopiero wtedy, gdy wszystko jest zrobione. A może przez lata przyzwyczaiłeś otoczenie, że kiedy pojawia się problem organizacyjny, wystarczy przekazać go tobie. Nie trzeba nawet prosić. Wystarczy spojrzeć znacząco na przepełniony kosz z praniem, a w twojej głowie uruchamia się automatyczna procedura.

Takie przyzwyczajenia mogą mieć dobre źródła. Dbanie o dom, dotrzymywanie obietnic i pomaganie innym to wartościowe zachowania. Trudność zaczyna się wtedy, gdy przestają być świadomym wyborem, a stają się bezwarunkowym obowiązkiem. Kiedy nie potrafisz powiedzieć, dlaczego coś koniecznie musi zostać wykonane właśnie dzisiaj, ale czujesz niepokój na myśl o przesunięciu tego zadania. Nagle okazuje się, że umycie okien posiada

rangę moralnego egzaminu, a odłożenie go o tydzień brzmi niemal jak przyznanie się do porażki życiowej.

Wyobraź sobie Martę, która pracuje przez cały tydzień, a w sobotę rozpoczyna generalne sprzątanie mieszkania. Nikt jej tego nie nakazuje. Domownicy byliby zadowoleni, gdyby ograniczyła się do podstawowych porządków. Ona jednak pamięta, że w rodzinnym domu sobota oznaczała dokładne sprzątanie, najlepiej od rana. Gdy próbuje usiąść z książką przed południem, pojawia się nieprzyjemne uczucie, że zaniedbuje obowiązki. Książka nie ma szans. Przegrywa z listwą przypodłogową, która od dawna nie była czyszczona, choć trudno powiedzieć, komu dokładnie przeszkadza ten fakt.

Marta nie musi przestać dbać o mieszkanie. Potrzebuje jedynie sprawdzić, czy odziedziczona zasada nadal pasuje do jej życia. Kiedyś mogła być uzasadniona innym rytmem pracy, podziałem obowiązków albo oczekiwaniami domowników. Dzisiaj może powodować zmęczenie, którego nikt nie potrzebuje. Tradycja bywa pomocna, lecz nie każda zasługuje na dożywotnią umowę. Zwłaszcza jeśli jej głównym beneficjentem jest połysk paneli podłogowych.

Podobne mechanizmy działają poza domem. Możesz czuć się zobowiązany do odwiedzania wszystkich krewnych, uczestniczenia w każdym spotkaniu albo odpowiadania na prośby znajomych, ponieważ przez lata tak właśnie wyglądały twoje weekendy. Niektóre relacje wymagają czasu i zaangażowania, ale nie oznacza to automatycznie, że każda propozycja ma pierwszeństwo przed twoimi potrzebami. Zwyczaj nie staje się obowiązkiem wyłącznie dlatego, że powtarzał się przez dziesięć kolejnych sobót.

Dobrym początkiem jest zauważenie słów, których używasz w myślach. „Muszę", „powinienem", „wypada", „trzeba wreszcie". Nie są one dowodem, że zadanie jest zbędne. Stanowią jednak sygnał, że warto sprawdzić jego pochodzenie. Kto ustalił tę zasadę? Co rzeczywiście stanie się, jeśli jej nie wykonasz? Czy konsekwencje będą praktyczne, czy przede wszystkim emocjonalne? Odpowiedzi mogą być zaskakujące. Czasami odkryjesz prawdziwy obowiązek. Innym razem znajdziesz jedynie własne przekonanie, które od dawna zachowuje się jak przełożony, mimo że nigdy nie otrzymało takiego stanowiska.

Kiedy lista zadań zaczyna udawać całe życie

Weekendowe obowiązki mają niezwykłą zdolność rozszerzania się. Zaczynasz od jednego zadania, a podczas jego wykonywania dostrzegasz trzy następne. Chcesz uporządkować dokumenty, więc otwierasz szufladę. Znajdujesz stare instrukcje, paragony i kabel, którego przeznaczenia nie zna nawet jego producent. Dochodzisz do wniosku, że przy okazji warto przejrzeć pozostałe szuflady. Po godzinie siedzisz na podłodze otoczony przedmiotami i zastanawiasz się, kiedy niewinne porządkowanie papierów zamieniło się w archeologiczną ekspedycję po własnym mieszkaniu.

Zjawisko to nie świadczy o braku rozsądku. Podczas wykonywania czynności naturalnie dostrzegamy kolejne rzeczy wymagające uwagi. Kłopot pojawia się wtedy, gdy każde takie odkrycie traktujemy jak natychmiastowe polecenie. Sam fakt zauważenia zadania nie oznacza, że trzeba je wykonać teraz. Można wiedzieć, że drzwi wymagają regulacji, i jednocześnie postanowić, że dzisiejszy dzień nie jest odpowiednim momentem na zajmowanie się

zawiasami. Drzwi prawdopodobnie nie złożą oficjalnej skargi.

Warto rozdzielić trzy rzeczy, które często mieszają się w głowie: dostrzeżenie potrzeby, podjęcie decyzji i wykonanie działania. To osobne etapy. Widząc zakurzoną półkę, możesz uznać, że wymaga sprzątania, ale nie musisz od razu sięgać po ściereczkę. Możesz zdecydować, że zajmiesz się nią przy kolejnych porządkach. Taka decyzja nie jest ignorowaniem problemu. Jest świadomym ustaleniem kolejności. Dzięki temu zadania przestają same wpychać się do kalendarza, jak goście, którzy wpadają bez zapowiedzi i jeszcze pytają, co będzie na obiad.

Pomocne bywa zwyczajne zapisanie nowych pomysłów w jednym miejscu, zamiast natychmiastowego działania. Nie potrzebujesz skomplikowanej aplikacji. Kartka lub notatka w telefonie wystarczy. Gdy podczas sprzątania odkryjesz potrzebę naprawienia uchwytu, zapisz ją i wróć do rozpoczętej czynności. Nie zobowiązujesz się w ten sposób do wykonania naprawy w weekend. Chronisz uwagę przed nieustannym przeskakiwaniem między zadaniami. Dopiero później zdecydujesz, co rzeczywiście zasługuje na miejsce w planie.

Istnieje również bardziej podstępna odmiana weekendowej pracy: zajmowanie się zadaniami tylko dlatego, że można je wykonać. Masz wolne popołudnie, więc uznajesz, że szkoda go „zmarnować". W końcu dałoby się wtedy umyć samochód, posegregować zdjęcia albo uporządkować piwnicę. Brak zajęcia staje się argumentem za znalezieniem zajęcia. To trochę tak, jakbyś widząc wolne miejsce na talerzu, natychmiast dokładał jedzenie, niezależnie od tego, czy nadal jesteś głodny.

Tymczasem pusta przestrzeń w kalendarzu nie jest usterką wymagającą naprawy. Bywa warunkiem odpoczynku, spontaniczności i zwyczajnej swobody. Jeśli każdą niezaplanowaną godzinę uznasz za niewykorzystany zasób, weekend nigdy nie będzie naprawdę wolny. Zawsze znajdzie się kolejny sposób na jego produktywne zagospodarowanie.

Sprawdź, czyje obowiązki nosisz w kieszeni

Niektóre zadania trafiają do naszego weekendu dlatego, że inni ludzie przyzwyczaili się do naszej dostępności. Ktoś prosi o podwiezienie, ktoś potrzebuje pomocy przy zakupach, ktoś zakłada, że zorganizujesz rodzinne spotkanie. Pojedyncza prośba nie musi być problemem. Problem pojawia się, kiedy twoja zgoda jest traktowana jako domyślna, a odmowa wymaga długich wyjaśnień.

W takich sytuacjach warto odróżnić odpowiedzialność od dostępności. Możesz odpowiadać za wspólne gospodarstwo domowe, opiekę nad dzieckiem czy wcześniej przyjęte zobowiązania. Nie oznacza to jednak, że każdy wolny fragment twojego czasu pozostaje do dyspozycji innych. Dobre relacje nie wymagają nieograniczonej gotowości do świadczenia usług transportowych, organizacyjnych i technicznych. Nawet najbardziej życzliwy człowiek nie musi funkcjonować jak całodobowe centrum zgłoszeń.

Przyjrzyj się przykładowej sytuacji. Paweł planował spokojną sobotę. W piątek brat pyta, czy pomoże mu przewieźć meble. Paweł odruchowo odpowiada: „Jasne". Dopiero później przypomina sobie, że miał zrobić zakupy, przygotować posiłki i spędzić czas z rodziną. Brat nie zachował się niewłaściwie, pytając o pomoc. Paweł również nie zrobił niczego złego, chcąc pomóc. Problem tkwi w

automatycznej zgodzie, która nastąpiła przed sprawdzeniem własnych możliwości.

Wystarczyłaby niewielka zmiana: „Sprawdzę, co mamy zaplanowane, i dam ci znać wieczorem". Takie zdanie nie jest odmową ani deklaracją braku zainteresowania. Tworzy przestrzeń na decyzję. Paweł może później zaproponować dwie godziny pomocy, inny termin albo uczciwie powiedzieć, że tym razem nie da rady. Różnica polega na tym, że jego sobota nie zostaje oddana pierwszej osobie, która zgłosi potrzebę.

Jeżeli trudno ci rozpoznać, które obowiązki są naprawdę twoje, przejrzyj najbliższy weekend i przy każdym zadaniu zadaj sobie pytanie: „Czy odpowiadam za rezultat, czy tylko przyzwyczaiłem się do wykonywania tej czynności?". Czasami odpowiedź będzie oczywista. Innym razem okaże się, że od lat organizujesz coś, czym mogliby zająć się także inni domownicy. Nie oznacza to automatycznie, że należy przekazać im całą pracę. Jest jednak dobrym powodem do rozmowy o podziale odpowiedzialności.

Szczególnie ważne jest to w domach, gdzie jedna osoba zarządza nie tylko wykonywaniem obowiązków, lecz także pamiętaniem o nich. Ktoś musi zauważyć brak środków czystości, przypomnieć o wizycie, zaplanować zakupy i dopilnować terminów. Sama czynność może trwać pięć minut, ale jej ciągłe pilnowanie zajmuje uwagę przez znacznie dłuższy czas. Jeśli jedna osoba odpowiada za całą tę niewidoczną organizację, jej weekend może być obciążony nawet wtedy, gdy fizycznie robi mniej niż pozostali.

Pierwszym krokiem nie zawsze jest więc skrócenie listy. Czasami trzeba ujawnić, kto ją tworzy, kto kontroluje i kto ponosi konsekwencje, kiedy coś zostanie pominięte.

Pierwsza sobota bez automatycznego posłuszeństwa

Na najbliższy weekend proponuję mały eksperyment. Nie zmieniaj całego życia, nie ogłaszaj rodzinnej rewolucji i nie wyrzucaj kalendarza przez okno. Wybierz jeden obowiązek, który zwykle wykonujesz bez zastanowienia, chociaż jego termin nie jest naprawdę konieczny. Zanim zaczniesz, odpowiedz sobie na trzy pytania: dlaczego robię to właśnie teraz, co stanie się, jeśli przesunę tę czynność, i kto poza mną rzeczywiście potrzebuje jej wykonania?

Załóżmy, że co sobotę poświęcasz godzinę na dokładne porządkowanie pomieszczenia, z którego rzadko korzystasz. Jeśli nie ma konkretnego powodu, by robić to co tydzień, możesz sprawdzić, co wydarzy się po pominięciu jednego terminu. Nie chodzi o udowodnienie, że sprzątanie jest bezsensowne. Chodzi o zebranie rzeczywistych informacji. Być może po tygodniu okaże się, że porządek nadal jest wystarczający. Możliwe też, że częstotliwość była uzasadniona i zadanie warto zachować. W obu przypadkach podejmiesz decyzję na podstawie obserwacji, a nie wyłącznie przyzwyczajenia.

Nie eksperymentuj jednak z obowiązkami, których pominięcie mogłoby narazić kogoś na szkodę, zagrozić zdrowiu albo spowodować poważne konsekwencje. Leki, opieka nad osobami zależnymi, pilne naprawy czy ważne terminy wymagają innego podejścia. Sensowna granica nie polega na lekceważeniu odpowiedzialności. Polega na odróżnieniu spraw rzeczywiście ważnych od takich, które jedynie bardzo głośno domagają się uwagi.

Zwróć również uwagę na własną reakcję. Być może odłożenie zadania wywoła niepokój, mimo że nic złego się nie wydarzy. To cenna informacja. Pokazuje, że przynajmniej część presji pochodzi z wewnętrznych

oczekiwań, a nie z samej sytuacji. Nie musisz natychmiast pozbywać się tego uczucia. Możesz po prostu zauważyć, że istnieje, i nie traktować go jak niepodważalnego rozkazu.

Jeśli dzięki tej decyzji odzyskasz godzinę, nie musisz od razu planować dla niej wyjątkowej atrakcji. Możesz spędzić ją zwyczajnie. Posiedzieć na tarasie, pogadać z bliską osobą, przejść się bez konkretnego celu albo robić coś, co sprawia ci przyjemność. Nie trzeba udowadniać, że odzyskany czas został wykorzystany lepiej niż wcześniej. W przeciwnym razie zamienisz jeden obowiązek na drugi, tylko atrakcyjniej nazwany.

Najważniejsza zmiana zaczyna się w chwili, gdy przestajesz traktować każde „trzeba" jak ostateczną decyzję. Niektóre obowiązki pozostaną, inne zmienią termin, a jeszcze inne okażą się zupełnie niepotrzebne. Nie musisz nikomu wypowiadać wojny ani przestawać być odpowiedzialnym człowiekiem.

Wystarczy, że przed rozpoczęciem kolejnej weekendowej zmiany zapytasz, kto właściwie ustalił jej grafik. I czy przypadkiem nie pora porozmawiać z kierownictwem, które, jak się okazuje, mieszka w twojej własnej głowie.

Rozdział 2 - Dlaczego sobotnia lista nigdy nie ma końca?

Na początku było pięć punktów. Całkiem rozsądnych, zapisanych w piątek wieczorem na niewielkiej kartce. Zakupy, pranie, odkurzanie, odebranie paczki i przygotowanie obiadu. Nic szczególnego. Pięć zadań, kilka godzin pracy, a potem zasłużony odpoczynek. W sobotę rano lista liczyła już osiem pozycji, ponieważ przypomniałeś sobie o dwóch telefonach i konieczności uporządkowania dokumentów. W południe miała jedenaście, choć zdążyłeś wykonać trzy pierwsze. Wieczorem widniało na niej dziewięć niewykreślonych punktów. Matematycznie wyglądało to podejrzanie. Pracowałeś niemal cały dzień, a liczba obowiązków zachowywała się, jakby ktoś regularnie dokładał nowych uczestników do kolejki.

Tym kimś najczęściej jesteś ty, choć nie zawsze działasz samodzielnie. Lista weekendowych zadań nie jest bowiem zwykłym zbiorem czynności. Często staje się miejscem, do którego trafia wszystko, co wydaje się pożyteczne, potrzebne, rozsądne albo choćby odrobinę zaniedbane. Nie istnieje żaden formalny próg przyjęcia. Wystarczy pomyśleć: „Przydałoby się”, a zadanie otrzymuje numer i zaczyna oczekiwać na realizację. Gdyby podobnie funkcjonowały restauracje, każdy przechodzień mógłby wejść do kuchni i dopisać własne zamówienie, niezależnie od tego, ilu kucharzy aktualnie pracuje.

Dlatego sama umiejętność tworzenia list nie wystarcza. Można zapisywać zadania bardzo starannie, porządkować je kolorami, przypisywać godziny i używać aplikacji, która gratuluje wykonania każdej czynności. Jeśli jednak nie

kontrolujesz sposobu dodawania nowych obowiązków, lista nadal będzie rosła. Elektroniczne fajerwerki po odhaczeniu „wynieś śmieci" nie zmieniają faktu, że w zamian dopisałeś cztery inne zadania.

Wszystko wygląda na pilne, kiedy patrzysz z bliska

Jednym z powodów rozrastania się weekendowego planu jest mylenie widoczności problemu z jego pilnością. Kiedy zauważysz zabrudzoną szybę, przez chwilę wydaje się ona szczególnie ważna. Gdy odkryjesz nieuporządkowane zdjęcia w telefonie, zaczynasz myśleć, że koniecznie trzeba zrobić z nimi porządek. Jeśli ktoś wspomni o planowanym remoncie, twoja uwaga przenosi się na wszystkie elementy mieszkania, które można byłoby poprawić. Każda sprawa, na którą skierujesz uwagę, przez moment zajmuje centralne miejsce w twoim świecie.

To naturalne, że dostrzeżone problemy wydają się bardziej konkretne niż odległe potrzeby. Zakurzony parapet widać. Potrzeby odpoczynku nie da się postawić na środku pokoju, żeby wszyscy mogli ocenić jej stan techniczny. Brudny kubek przypomina o sobie za każdym wejściem do kuchni. Przemęczenie często objawia się subtelniej: mniejszą cierpliwością, rozdrażnieniem albo poczuciem, że nawet przyjemne zajęcia wymagają wysiłku. Łatwo więc uznać, że zadania widoczne gołym okiem są ważniejsze od regeneracji, która nie pozostawia materialnego dowodu wykonania.

Wyobraź sobie, że masz zaplanowany spacer. Przed wyjściem zauważasz stertę rzeczy wymagających uporządkowania. Możesz pomyśleć: „Najpierw szybko się tym zajmę". Problem w tym, że szybkie porządkowanie rzadko pozostaje szybkie, kiedy brakuje wyraźnej granicy. Po chwili dochodzi segregowanie, odkładanie przedmiotów

na właściwe miejsca i poprawianie tego, co wcześniej nie przeszkadzało. Spacer zostaje przesunięty, ponieważ nie wydaje się równie pilny. W końcu rezygnujesz z niego całkowicie, choć początkowo był jedną z niewielu rzeczy zaplanowanych wyłącznie dla przyjemności.

W takich sytuacjach warto zapytać nie tylko, czy zadanie jest potrzebne, lecz także, czy jego wykonanie wymaga właśnie tego momentu. To zasadnicza różnica. Konieczność zrobienia czegoś w ogóle nie oznacza konieczności zrobienia tego teraz. Umycie okien może mieć sens przed przyjazdem gości, ale jeśli nikt nie przyjeżdża, a szyby nie utrudniają normalnego funkcjonowania, trudno uznać je za pilniejszą sprawę niż odpoczynek po wymagającym tygodniu.

Niektóre obowiązki naprawdę mają termin. Odbiór zamówienia z punktu, który zamyka się o określonej godzinie, trzeba uwzględnić w planie. Zakupy produktów potrzebnych na niedzielny posiłek również mogą wymagać wcześniejszego działania. Jednak wiele innych zadań pozostaje elastycznych. Kiedy przestaniesz nadawać im jednakowy priorytet, zauważysz, że część weekendowej presji wynikała z braku rozróżnienia, a nie z rzeczywistego nadmiaru spraw pilnych.

Pułapka pięciu minut

Istnieje zdanie, które potrafi zniszczyć nawet przyzwoicie zaplanowany dzień: „To zajmie tylko pięć minut". Brzmi niewinnie, niemal zachęcająco. Przecież pięć minut to niewiele. Można w tym czasie odpisać na wiadomość, odłożyć kilka rzeczy albo sprawdzić jedną informację. Problem zaczyna się wtedy, gdy takich pięciominutowych czynności pojawia się dwadzieścia, a każda wymaga przygotowania, przełączenia uwagi i posprzątania po sobie.