

BOŻENA KOWALKOWSKA

Poza czasem

O potyczkach z codziennością



Dopełnienie książki *Odzyskać czas*.
Szczere, życiowe i uwalniające historie



fragment książki

5.

PROKRASTYNACJA

O TYM, NA ILE MOŻNA SOBIE
CZASEM W ŻYCIU POZWOLIĆ



Rozbawiło mnie, gdy w jednym z wywiadów Dorota Maślowska zapowiedziała, że częste używanie jakiegoś słowa spowoduje jego rychłe bankructwo. Nie inaczej jest z prokrastynacją. Prokrastynacja tu, prokrastynacja tam, wszędzie jej pełno. Kiedyś mówiło się, że coś odkłada się na później, przeciąga, zwleka z czymś albo spóźnia – dziś po prostu się prokrastynuje. Jedno słowo zamyka w sobie naście innych. W sumie to duża oszczędność.

Z prokrastynacją walczę i ja. Odkąd pamiętam. *On and on*. Odkładam i przeciągam, jak wszyscy. W niektórych dziedzinach mniej, w innych bardziej. Gdybym mogła rozprawić się z czymś raz a dobrze, to

byłaby to właśnie prokrastynacja. Teoretycznie powinno pójść gładko, bo jej istotą jest – UWAGA! – dobroć. Nikt mi niczego nie każe odkładać, nikt mnie w niczym nie ogranicza, niczego nie zakazuje ani nie zabrania. Odkładam, bo chcę, a w zasadzie – odkładam, bo mogę.

Zjawisko to od wielu lat dopada mnie zwykle w weekendy, kiedy obiecuję sobie coś nadgonić albo zrobić na spokojnie i za każdym razem kończę niedzielę z niczym. No, chyba że uczucie udręczenia można wliczyć w stan posiadania. Od razu przypominają mi się czasy szkolne – żeby mieć wolną głowę przez weekend, teoretycznie wystarczyło w piątek od razu po szkole zasiąść do lekcji. A jeśli nie w piątek, to chociaż w sobotę przed południem. Na chwilę, dosłownie na chwilę. Możecie nie wierzyć, ale ani w podstawówce, ani w szkole średniej, ani nawet na studiach – nigdy mi się to nie udało. Nie byłam w stanie się zmobilizować i zawsze miałam coś ciekawszego do zrobienia. Co nie zmienia faktu, że przez cały ten wolny czas dręczyła mnie myśl, że coś nade mną wisi, że coś nie jest skończone i na mnie czeka. Odczuwany już w sobotę

lekki ból brzucha zdecydowanie nasilał się w niedzielę rano i towarzyszył mi do momentu, gdy wykończona poczuciem winy i prześladowającymi mnie wyrzutami zasiadałam późnym popołudniem do lekcji i odrabiałam, co było do odrobienia. Ostatecznie cały weekend był zmarnowany, ale nie powstrzymało mnie to przed powtarzaniem tego scenariusza co tydzień – przez wiele, wiele lat.

Ileż to razy wyjeżdżałam z rodziną na weekend na wieś i pakowałam komputer, bo planowałam coś szybko uzupełnić/zrobić/dokończyć i mieć z głowy – wiecie, taka godzinka, góra dwie, przy klawiaturze. A potem w kółko chodziłam po domu i powtarzałam: „Rety, powinnam coś zrobić na komputerze”, biorąc jako zakładniczkę siebie i wszystkie towarzyszące mi osoby, które co chwila musiały się upewniać: „Czyli co, teraz chcesz to zrobić czy kiedy?”, „Mamy iść na spacer czy jak?”, „Jednak nie teraz, tylko jutro? Aha”.

Czy muszę dodawać, że za każdym razem kończyło się tak samo – robiłam to, co planowałam, dopiero po powrocie do domu w niedzielę o ósmej wieczorem?

„Dlaczego?” – zapytacie. To proste: bo mogłam! Gdybym musiała zrobić to na niedzielę rano, usiadłabym dopiero w sobotę wieczorem. A gdyby okazało się, że sprawa może przeleżeć do kolejnego poniedziałku, nie ruszyłabym jej przez okrągły tydzień. **Odwlekałam, bo wiedziałam, że nawet jeśli zmierzę się z czymś na ostatnią chwilę, to prawdopodobnie i tak zdążę.** Pal licho, że coś mogło być zrobione lepiej albo dokładniej. Zrobione? Zrobione! Przyznajcie z ręką na sercu, ile razy powtarzaliście sobie: „Gdybym tylko miał/a jeden dzień więcej, zrobiłbym/zrobiłabym to lepiej”. A ile razy w takiej sytuacji darowano wam ten ekstra dzień i co z nim zrobiliście? Bo ja nie robiłam z nim nic – a przynajmniej nic z tego, co sobie obiecywałam.

Absurd prokrastynacji polega na tym, że ściśle wiąże się ona z wolnością – najczęściej z momentami, w których sami możemy decydować, na co i kiedy możemy sobie pozwolić. I niestety, jeśli tylko będziecie mieć okazję, żeby coś odłożyć, przełożyć, zająć się czymś ciekawszym, co jest na wyciągnięcie ręki, to wiadomo, że to zrobicie! **Prokrastynacja pojawia się tam, gdzie są możliwości.** Im bliżej deadline’u, tym bardziej się

człowiek spręży, mobilizuje i pomimo niesprzyjających warunków jednak znajduje czas. W ten sposób realizuje się reguła Parkinsona, która mówi, że dana czynność potrwa tyle, ile założymy, że potrwa. Jeśli mamy określony czas na wykonanie zadania, to wykonamy je w najpóźniejszym możliwym terminie.

Wiem, trochę to smutne i frustrujące, ale w moim odczuciu z tej wiedzy i doświadczenia można zrobić użytek. Bo co, gdyby pogodzić się z faktem, że przeciąganie leży w naturze większości ludzi i walka z nim bywa po prostu daremna? W praktyce wyglądałoby to tak: jawnie i otwarcie przyznaję sama przed sobą, że owszem, mogłabym dokończyć coś szybko w piątek albo sobotę, ale przecież i tak wiem, że zrobię to w niedzielę wieczorem. Mogę co najwyżej próbować przesunąć swój wewnętrzny deadline o jedną czy dwie godziny, by nie siedzieć po nocy, ale bez sensu jest udawać czy oszukiwać siebie i innych, że przesunięcie będzie można liczyć w dniach. Końcowy efekt będzie taki sam, a poziom stresu – dużo mniejszy. Odkąd robię sama ze sobą takie ustalenia, jest mi dużo lżej na duszy, moje dni wolne są spokojniejsze i pełne

relaksu, a nie stresu. Prawdą jest też, że do zadania zasiadam już przygotowana i pogodzona, a nie udręczona, a samo zasiadanie traktuję jako wyraz największej wiary i zaufania we własne siły. I jeśli czegoś mi żal, to tylko tego, że nie wpadłam na ten pomysł, kiedy chodziłam do szkoły.

À propos oszukiwania/nieoszukiwania samej siebie: w minionym roku miałam przyjemność przeprowadzić kilka wywiadów na temat czasu z bardzo kreatywnymi i zajętymi osobami. Każdy był trochę inny, ale schemat zasadniczo ten sam – zaczynałam i kończyłam rozmowę pytaniem: „Na co brakuje ci czasu?”. Zachwyliła mnie odpowiedź jednej z bohatererek, która otwarcie przyznała: „...mówienie, że nie ma się na coś czasu, to wymówka. Na wszystko znalazłby się czas, to kwestia odpowiednio poukładanych priorytetów. Mam wiele ambitnych pomysłów dotyczących własnego rozwoju, ale przestałam mówić, że ich nie realizuję, bo nie mam na to czasu, tylko mówię, że nie robię tego, bo nie robię! Bo skoro się na to nie decyduję, widocznie nie tak mocno tego chcę”. Bardzo podoba mi się to podejście, bo

jest szczere i pokazuje, jak ogromne znaczenie ma samoświadomość. To nie kwestia czasu, a prawdziwej chęci i potrzeby.

Ciekawym aspektem oszukiwania samej albo samego siebie jest jeszcze inna, bardzo lubiana przeze mnie fraza: „jak tylko”. „Jak tylko przyjdzie wiosna, zacznę wstawać wcześniej”, „Jak tylko skończę ten projekt, zacznę chodzić na spacer”, „Jak tylko skończę pisać książkę, wracam do jogi”, „Jak tylko kupię sobie nowe spodnie, zacznę jeść więcej warzyw”, „Jak tylko listonosz się do mnie uśmiechnie, zacznę cieszyć się z życia”. Moje najczęściej powtarzane oszustwo dotyczy czasu dla samej siebie – jak tylko dzieci wyjadą na kilka dni, to zrobię w domu porządek, jaki lubię, pójdę na wino z przyjaciółkami, a potem do kina, rano pobiegam, a potem poczytam książkę. Kończy się tak, że pół dnia śpię, brudne szklanki i talerze walają się po całym domu, oglądam jakieś durnoty na komórecie, a wieczorem nawet nie chce mi się przechodzić do łóżka, tylko zalegam do rana na kanapie. No i dobra, tłumaczę sobie – widocznie tego potrzebuję, żeby odreagować, i jak tylko poczuję się tym nasycona,

zacznę realizować swój pierwotny plan. Aha, akurat! Dni mijają, a odreagowywanie jakoś nie ma końca. Owszem, uda mi się z raz z kimś spotkać, może nawet coś poczytać, ale do idealnego życia jednak jakoś daleko. Próbowалаm nie raz, nie dwa. Z mężem kilka razy obiecywaliśmy sobie, jak to będziemy mogli w spokoju zrobić to i tamto i gdzie to wtedy nie pójdziemy! Akurat, po raz drugi. Dni rozlewały nam się niczym mgła na polu, a wraz z dziećmi znikala nasza rutyna, która – co by nie mówić – trzymała nas w ryzach.

Czy naprawdę nie prościej byłoby przyznać, że nie robię czegoś, bo widocznie nie chcę? Bo nie czuję się gotowa/gotowy? Bo to widać nie ten moment w moim życiu? Czy naprawdę muszę zasłaniać się tyłoma rzeczami? Przecież to nie brak czasu, rodzina, pogoda, kolor zasłon czy butów mnie ograniczają, tylko ja sama. Nie robię, bo nie robię. I nie ma w tym nic złego.

Z jeszcze innej strony: powiedzmy, że wisi nade mną jakieś nudne lub mało przyjemne zadanie, do

którego podchodzę jak do jeża – dajmy na to: rozliczenie PIT-u – i na samą myśl w brzuchu coś mi się skręca. Automatycznie odsuwam całą tę papierologię na ostatni możliwy moment, aż w końcu, postawina pod ścianą, siadam do rozliczenia i – bach! – po piętnastu minutach skupienia jestem wolna. Nie taki diabeł straszny, jak go malują. Nie wiem jak was, ale mnie naprawdę śmieszy, jak głowa robi z człowieka idiotę, wyolbrzymia niektóre sprawy, jak wymyśla problemy i w istocie blokuje działania. Jak łatwo, zwłaszcza w przypadku drobnych spraw, można się czasem z czymś rozprawić, bo jedyne, czego potrzeba, to podjęcie decyzji, że siadam i robię. Większość odkładanych spraw wymaga tak naprawdę tylko chwili skupienia. Nie jutro, nie kiedyś. Najlepiej dziś, zaraz. Byle w minimalnym choćby skupieniu. Przekładasz wizytę u lekarza? Zadzwoń i się zapisz. Szukasz szkoły dla dziecka? Zarezerwuj pół godziny i przejrzyj w tym czasie strony internetowe. Masz posprzątać w szafie? Obiecay sobie, że ułożysz dziś chociaż jedną półkę/szufladę, a sprawy nabiorą pędu. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak ważny jest sam rozruch, rozpoczęcie jakiejś czynności – to ten początek zabiera

najwięcej energii, powoduje największą trudność, ale jak się już zacznie, wdroży, rozrusza – idzie jak z płatka.

Swoją drogą, jeśli ktoś zwraca się do mnie z prośbą o zrobienie czegoś, a ja jestem zawałona po kokardę na najbliższych kilka dni, to prawda jest taka, że deadline nie ma żadnego znaczenia. Albo wcisnę i zrobię to natychmiast, albo nie zrobię tego w ogóle, nawet gdyby termin był odległy.

No dobra, a co, jeśli nie wiesz, ile czasu coś ci zajmie, bo robisz to pierwszy raz? Po prostu sprawdź! Przymierz, zostaw trochę luzu, załóż czasu więcej niż mniej, najlepiej z zapasem. Nie ma cudów – wytyczne, ile powinno zajmować na przykład mycie naczyń, jeszcze nie powstały, bo ile osób, tyle metod. Możecie pomyśleć, że jestem asekurantką, ale wolę wierzyć, że szybciej oraz efektywniej i efektowniej zajmiecie się nadwyżką czasu niż jego brakiem.

Wracając do odwlekania: cały myk polega na tym, żeby odróżniać, co odwlec można, a czego naprawdę nie. I tak na przykład, gdy jesteśmy na wakacjach, nie

ustępuję mężowi, który na moje sugestie zakupu подарunków dla bliskich na początku wyjazdu zawsze odpowiada: „Ale że teraz? Nie! Na końcu to zrobimy”. W efekcie wiele razy wracałam bez prezentów albo nie z takimi, jakie chciałam, bo zawsze pod koniec wyjazdu działo się najwięcej, wyciskaliśmy dni jak cytryny albo nie było nam już po drodze. Dlatego teraz o zdobycie prezentów dbam już w pierwszych dniach – wiem, że inaczej w ogóle ich nie kupię. W takich przypadkach: sorry, odwracanie reguły Parkinsona i umawianie się z samą sobą na załatwianie spraw w ostatniej chwili niestety nie zadziała. **Dlatego kluczowe pytanie brzmi: czy to, co mamy ochotę odłożyć, ma szanse dojść do skutku, czy raczej przypadnie na zawsze?**

Na koniec ciekawy przypadek kolegi, który zgłosił się do mnie niedawno z prośbą o pomoc w uporaniu się z królującą w jego życiu prokrastynacją. Kolega był bardzo dobrze przygotowany i od razu wyjawiał, że czasu to on ma w pychę i że jeśli czegoś mu brak, to motywacji. Stan konta prezentował się wspaniale, więc ta kwestia nie dopingowała do wyznaczenia celu. Czy

praca, która miała być wykonana, była frajdą? Była, i to sporą. To w czym rzecz? Ano w tym, że wspomniana praca była tak naprawdę projektem, a może nawet pomysłem, który trzeba było rozwinąć, zbudować i pchnąć. Cała trudność polegała na tym, że nie było deadline'u. Ot, był pomysł, który świetnie rokował, wymagał jednak działania i wdrożenia, ale wszystko było luźno zawieszony w czasie, bez zobowiązań. Oczywiście, można samemu sobie wyznaczyć termin, zarzekać się – nawet publicznie – ale szansa, że ruszy to sprawy z miejsca, jest mała. Ale gdyby tak znaleźć kompana, współpracownika – kogoś, z kim można ustalić wspólny rytm, nawzajem się mobilizować, umawiać na etapy i konfrontować? Nie mówię, że to od razu musi być współnik. Na początek wystarczy zaangażowany przyjaciel: ktoś, z kim się w życiu liczysz, kto ma wpływ na twoje działania i sam z siebie jest zmobilizowany. Ktoś, kto weźmie na siebie rolę małego bacika, będzie odbiciem, kompanem do rozważań, kto popchnie sprawy naprzód małymi pytaniami: „Zrobiłaś dziś to, o czym mówiłaś wczoraj?”, „Z chęcią przeczytam, bo mam jutro czas”, „Jak ci idzie?”. Nie jestem w stanie policzyć, z iloma osobami wchodziłam

w takie układy. „Od dziś razem nie jedźmy słodczy” – taki brzmiał pierwszy układ, jaki zawarłam z dopiero co poznaną dziewczyną. Niemal codziennie raportowałyśmy sobie, czego udało nam się danego dnia nie zjeść, i przysięgam, że zawsze, gdy na stół wjeżdżały ciastka, myślałam tylko o jednym: co ja jej powiem, jeśli to zjem?

W *Odzyskać czas* namawiałam, by trzymać się zadań, które sprawiają człowiekowi radość i przyjemność, bo wtedy wykonuje się je szybciej i z energią. Nie jestem aż tak oderwana od rzeczywistości, by nie wiedzieć, że nie zawsze udaje się uniknąć mozolnych spraw. I że choćby nie wiem jak się starać, niektóre zadania odstręczają i odrzucają. Nic na to nie poradzę – poza przypomnieniem, że można wtedy zastosować system nagród. Dokończę rozdział i będę mógł/mogła przez piętnaście minut poczytać ploteczki; przygotuję raport i będę mógł/mogła uciąć regenerującą drzemkę. Odpiszę na maile i śmiało mogę rozładować pralkę – w końcu ruch to zdrowie! Opornym sugeruję nastawianie alarmu w telefonie, oczywiście w odpowiednich proporcjach: godzina pracy,

piętnaście minut relaksu. I od nowa. **Działajcie z głową, a będziecie beneficjentami tej sytuacji.**

KRÓTKO I NA TEMAT

1. Istotą prokrastynacji jest dobrowolność. Odkładasz, bo możesz.
2. Człowiek zwykle realizuje regułę Parkinsona, która mówi, że dana czynność potrwa tyle, ile założymy, że potrwa.
3. Jawnie i otwarcie ustalaj sam/a ze sobą, że zrobisz coś na ostatnią chwilę i korzystaj z wolnego czasu, zamiast zadrećcać się, że nie pracujesz.
4. Lepiej przyznać przed sobą: „Nie robię, bo nie robię! I nie ma w tym nic złego!”, niż szukać wymówek.
5. Nie taki diabeł straszny, jak go malują. Większość odkładanych spraw wymaga tak naprawdę tylko chwili skupienia.
6. W zapchanym kalendarzu łatwiej wcisnąć i zrobić coś dodatkowego od razu, niż przekładać na potem.
7. Jeśli nie wiesz, ile czasu coś ci zajmie, bo robisz to pierwszy raz, nie ma innej rady, niż to sprawdzić.

8. Zanim coś odłożysz, najpierw zastanów się, czy nie przepadnie to raz na zawsze.
 9. W przypadku luźno zawieszonych tematów poszukaj odbicia i wsparcia we współpracownikach lub przyjaciółach, którzy będą mobilizować cię do pracy.
 10. Kiedy masz do czynienia ze sprawami, które cię męczą, stosuj system nagród.
-

Więcej o książce przeczytasz **tutaj**.

Mogą zainteresować Cię również:

BOŻENA KOWALKOWSKA

Odzyskać czas



Jak zrobić porządek
w kalendarzu, pracy, głowie
i znaleźć więcej czasu na życie

WIELKALITERA

Thomas Erikson

OD UPADKU DO SUKCESU

Jak poradę przekuć w złość.



WIELKALITERA

W promocyjnej cenie
119,70 zł
79,90 zł

TWÓJ PAKIET PIERWSZEJ POMOCY

Fenomenalne szwedzkie poradniki,
które oganały listy bestsellerów.



Dowiedz się, jak dogadać się z tymi,
których nie możesz zrozumieć.

WIELKALITERA

HVILE

JAK NORWESKA
SZTUKA LENIUCHOWANIA
URATUJE NAM ŻYCIE



SIW ADUVILL

WIELKALITERA

IWO SZAPAR

pracuj zdalnie,

żyj normalnie

Poczuj wolność wyboru
jak glibu i kiedy chcesz pracować.

WIELKALITERA

Zapomnij o tym. Teraz wszyscy chcą się wrobić w IKIGAI.
"The Times"

生き甲斐

IKIGAI

JAPONSKA SZTUKA
SZCZĘŚCIA.

KEN MOGI

WIELKALITERA

Sprawdź nasze **NOWOŚCI**
Zapraszamy na **wielkalitera.pl**