

RAFAŁ ALBIŃSKI
MAGDALENA KUSZEWSKA

PORADNIK SKUTECZNEGO DZIAŁANIA



JAK
NIE PRZEKŁADAĆ
SPRAW NA POTEŃ
W OBLICZU PROKRASTYNACJI

onepress

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek

Projekt okładki: Maciej Gregorek

Autor zdjęć: Łukasz Siwiec

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/niecze>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6929-0

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Część I. „A może później przeczytam wprowadzenie teoretyczne?”, czyli czym tak naprawdę jest prokrastynacja	7
W krainie prokrastynacji: wycieczka z przewodnikiem	7
Część II. „Wiem już, z czym się zmagam, jutro wezmę się za siebie!”, czyli jak radzić sobie ze zwlekaniem	33
Jak rzeczy się mają? Prokrastynacja w szerszym kontekście	33
Z teorią w praktykę, czyli osobisty inwentarz zwlekania	37
Narzędziownia psychologiczna, czyli rozmaite sposoby radzenia sobie z prokrastynacją	55
Otoczenie ma znaczenie. Jak małe zmiany dookoła nas mogą pomóc ograniczyć zachowania związane ze zwlekaniem	131
O nieuchronności zmian i patrzeniu na życie z lotu ptaka	141
Część III. Inspirujące historie z życia wzięte. Znani, podziwiani, lubiani	147
Jak sobie radzić z prokrastynacją? Jak walczyć o lepszą organizację i jakość życia?	147
Część IV. Wybitne osoby, które prokrastynowały. Ale do czasu!	177
Dalajlama	178
Leonardo da Vinci	178
Victor Hugo	179
Herman Melville	180
Frank Lloyd Wright	180

Margaret Atwood	181
Samuel Taylor Coleridge	182
Bill Clinton	182
Część V. Cytaty o prokrastynacji	185
Marek Aureliusz	185
Inne ważne (lub ciekawe) słowa, które wiążą się z odkładaniem spraw na później	186
Polecana literatura	189

„A MOŻE PÓŹNIEJ PRZECZYTAM WPROWADZENIE TEORETYCZNE?”, CZYLI CZYM TAK NAPRAWDĘ JEST PROKRASTYNACJA

W KRAINIE PROKRASTYNACJI: WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM

Prokrastynacja. To słowo brzmi groźnie, jak nazwa niebezpiecznej choroby albo nie do końca jasny termin prawniczy. I pojawia się dość często: w mediach, książkach, rozmowach, czasem jako element żartu, a czasem jako poważna trudność, która obniża zadowolenie z życia i sprawia, że nasze funkcjonowanie w prywatnym czy zawodowym obszarze kuleje... bo sami podstawiamy sobie przysłowiową nogę, kiedy zamiast zrobić coś tu i teraz, odsuwamy działanie „na potem”.

Skoro trzymasz w ręku tę książkę, zakładamy, że również Tobie doskwiera prokrastynacja, bez względu na to, czy to wyzwanie dotyczy Ciebie, bliskiej Ci osoby, czy współpracownika. Celem naszej publikacji jest pomoc w poradzeniu sobie z odkładaniem spraw na później (w tekście będziemy zamiennie używać terminów „prokrastynacja”, „odkładanie spraw na później” i „zwlekanie”; te dwa ostatnie terminy są zazwyczaj miłsze dla oka i ucha, choć opisują

dokładnie to samo zjawisko). W zamyśle książka ta ma być użytecznym przewodnikiem, opartym na danych naukowych z zakresu psychologii, ale skupionym na praktycznych rozwiązaniach i technikach, nakierowanych na redukcję prokrastynacji.

Na początek warto oczywiście przyjrzeć się samemu zachowaniu, jego definicjom naukowym, głównym cechom i związanym z nim wyzwaniom. Warto też podkreślić słowo klucz z pierwszego zdania tego akapitu: **zachowanie**. Prokrastynację w niniejszym poradniku definiujemy przede wszystkim jako konkretne zachowanie o charakterze unikowym (więcej o tym w rozdziale 2.), nie jako cechę osobowości, jakąś wrodzoną wadę czy słabość. Chyba nie ma na tym świecie osoby, która nigdy czegoś nie odłożyła na później, ponosząc potem negatywne konsekwencje. Autorom nieraz się to zdarzyło, a Rafał Albiński uważa wręcz, że ma „czarny pas” w zakresie kreatywnego odkładania spraw na „kiedy indziej”. I z tą wiedzą, naukową i praktyczną, przystąpiliśmy do pisania tej książki.

Skoro prokrastynacja jest zachowaniem, warto bliżej przyjrzeć się temu, jak owo zachowanie zdefiniować. Na podstawie przeglądu naukowych definicji można stwierdzić, że jest to zachowanie polegające na nieadaptacyjnym, niekorzystnym odsuwaniu wykonania zaplanowanych zadań. Zamiast zaplanowanej czynności X (np. napisania rozdziału pracy magisterskiej), wykonujemy czynność Y (np. umycie lodówki). Wspomniana niekorzystność to bardzo ważny element tego opisu, bo nie każde odsunięcie zadania na później jest szkodliwe.

Powiedzmy, że mam tydzień na wykonanie określonej pracy. Decyduję się na przesunięcie jej realizacji z pierwszego na drugi dzień. Czy to już szkodliwe zwlekanie? Hmm, zależy od konsekwencji przesunięcia. Jeśli drugiego dnia mam czas na działanie i jestem w stanie bez pośpiechu zrobić to, co zaplanowałem, trudno tu mówić o prokrastynacji. Ale jeśli na skutek przesunięcia mój plan drugiego dnia musi ulec zmianom (i np. kolejne zadania są przesuwane na

trzeci dzień), takie zachowanie już nosi znamiona niekorzystnego odkładania spraw na później (wywołując efekt domina lub kuli śnieżkowej). Można powiedzieć, że prokrastynacja zazwyczaj wprowadza chaos i nieład do naszego życia. Pojawiają się pośpiech, lęk, plany ulegają zmianie w niekorzystny sposób, a naszym działaniom towarzyszą wewnętrzne cierpienie i dyskomfort.

To cierpienie (które może mieć po prostu formę silnego niezadowolenia z siebie) jest bardzo dobrym sposobem oceny szkodliwości przesuwania zadań. Profesor Joseph Ferrari, jeden z najbardziej doświadczonych badaczy prokrastynacji, twierdzi wręcz, że odczuwane subiektywnie cierpienie i rozczarowanie sobą jest niezbędne, aby dane zachowanie opisać mianem prokrastynacji (w pracy Ferrariego z 1995 roku prokrastynacja jest definiowana jako *celowe odłożenie rozpoczęcia lub ukończenia realizacji zamierzonego działania, aż do momentu, kiedy odczuwamy subiektywny dyskomfort*).

W kwestii zwlekania można zatem powiedzieć, że poznajemy je po owocach — frustracja, niezadowolenie, pośpiech, niezdane egzaminy, nieoddane na czas prace zaliczeniowe, niewykonane telefony, niewysłane e-maile, karne odsetki, utrata pracy.

Słowem: znaczne koszty, których wolelibyśmy nie ponosić. Unikanie samo w sobie nie musi być dla nas szkodliwe (często unikamy np. samotnych spacerów po niebezpiecznych dzielnicach miast... Trudno nazwać to zachowaniem problemowym).

Oczywiście wszyscy z nas, którym zdarzyło się prokrastynować (czyli odsuwać na później to, co mieliśmy zrobić teraz, nawet ze świadomością, że to niekorzystna dla nas decyzja), wiedzą, że zwlekanie bywa podstępne. Chodzi o to, że prokrastynując wspomniane wyżej pisanie pracy magisterskiej, możemy zastąpić tę czynność innym, skądinąd ważnym działaniem, jak wspomniane umycie lodówki, co także jest przecież konieczną czynnością.

I tu leży pies pogrzebany. Konieczną — tak... ale czy na pewno w tym momencie? Lodówkę myć trzeba, jednak za dwa dni mija termin oddania pracy, a do tej pory w lodówce nie powinna się jeszcze wykształcić żadna inteligentna forma życia (lodówki niemyte przez miesiące wykształcają samoświadomość i zaczynają do nas gadać...). Podsumowując, prokrastynacja to nic innego jak zastępowanie kluczowej w danej chwili czynności inną, być może także ważną, ale nie priorytetową. Na tym polega rozumienie prokrastynacji jako zachowania — **wybieramy jedną czynność zamiast drugiej, robimy coś, ale nie to, co naprawdę ważne w konkretnym momencie naszego życia.**

Co ciekawe, nieraz ignorujemy odczuwany w związku ze zwlekaniem dyskomfort i przekonujemy się, że prokrastynowanie jednak przyniesie nam korzyść. W takich sytuacjach często używamy kultowego już argumentu: „Ja znacznie lepiej pracuję pod presją!”. Osoby tak tłumaczące swoje odkładanie na później wierzą, że kiedy zegar tyka, a deadline jest tuż za rogiem, ich kreatywne moce są największe. Kreatywne, bo ten rodzaj zwlekania występuje zazwyczaj w sytuacjach, kiedy mamy wykonać coś nieszablonowego, twórczego (trudno mówić o „lepszym” pójściu na pocztę pod presją). Ważny e-mail, który trzeba odpowiednio napisać, raport, przygotowanie wystąpienia czy projektu zagospodarowania wnętrza staje się podatnym gruntem dla zachowań unikowych związanych z prokrastynacją. Co więcej, jeśli zdarzyło się nam czekać do ostatniej chwili, a mimo to nasze działanie przyniosło pożądany efekt, to — jak to mówią psychologowie behawioralni — „wzmocniliśmy zachowanie związane z odwlekaniem”. Wzmocniliśmy, czyli w podobnej sytuacji w przyszłości będziemy bardziej skłonni powtórzyć ten typ działania. Po co brać się do czegoś od razu, skoro mam dowody, że zwlekanie przynosi niezły efekt?

W tym miejscu ważne są dwie uwagi, do których wrócimy w drugiej części książki. Po pierwsze, badania naukowe dowodzą (odsy-

łamy do przeglądowej książki profesora Ferrariego oraz do jego artykułów naukowych), że praca twórcza wykonywana pod presją jest zazwyczaj gorszej jakości niż praca wykonywana w swobodniejszych warunkach. Po drugie, nawet jeśli coś nam się udaje, kiedy działamy pod presją, nie dajemy sobie szansy, aby sprawdzić, jak nasz projekt by wyglądał, gdybyśmy mieli więcej spokoju. Być może stać nas na o wiele więcej? Inna sprawa, że nie zamierzamy nikogo zmuszać do porzucenia tego nawyku — chcemy raczej przekonać do przyjrzenia się mu, oceny pod kątem za i przeciw oraz do podjęcia świadomej decyzji (zwrot **świadoma decyzja** pojawi się w naszej książce jeszcze wiele, wiele razy!).

W kolejnych częściach książki będą się pojawiać przykłady zachowań polegających na odkładaniu spraw na później. Nie sądźmy jednak, aby miało sens tworzenie katalogu czy listy takich zachowań, ponieważ jest to zadanie z góry skazane na niepowodzenie. Dlaczego? Otóż dlatego, że zwlekać możemy praktycznie z każdą czynnością, zadaniem, działaniem. Czasem są to sprawy trywialne, jak kupno jajek na śniadanie (czego efektem może być poranny posiłek bez jajeczniczy), ale czasem są to sprawy z rodzaju „życia lub śmierci”, jak odkładanie wizyty u lekarza mimo nieustępującego bólu pleców czy męczącego kaszlu. Skutki danego „odłożenia” ponownie poznamy po kosztach (warto jednak tworzyć dla siebie listę zachowań związanych ze zwlekaniem, odpowiadając na pytanie: „Z czym JA zwlekam?”).

Co zatem zrobić? Cóż, na to pytanie odpowiedzą dalsze rozdziały niniejszej książki. Uważamy, że na początek dobrze jest się zastanowić nad naturą wyzwania i postawą, jaką warto przyjąć wobec prokrastynacji. Być może Czytelnik już zauważył, że omawiane zjawisko staramy się opisywać dość neutralnie czy nawet pozytywnie — nie jako problem, a jako wyzwanie, nie jako wrodzoną wadę, a jako zachowanie. Uważamy bowiem, że złość na siebie czy też bardzo negatywna postawa wobec zwlekania przynoszą więcej szkód niż

korzyści. Stanowią rodzaj błędnego koła, które nasila zachowania związane z odkładaniem na później. Zamiast karać się za zwleknięcie i doświadczanie negatywnych emocji, proponujemy podejście zaciętego badacza, chcącego zrozumieć, na czym polega zachowanie, które ma zostać zmodyfikowane. Skupienie na tym aspekcie wraz z wykorzystaniem przekazanej przez nas dalej wiedzy z zakresu psychologii behawioralnej czy terapii poznawczo-behawioralnej pozwoli Ci zrozumieć, dlaczego Ty zwlekasz. A zrozumienie to pierwszy krok do zmiany!

A teraz jeszcze dwie ważne kwestie na początek naszej wspólnej podróży. Pierwsza pojawia się we wszystkich poradnikach — **samo czytanie książki to za mało**. Bez ćwiczenia, stawiania sobie wyzwań i zdrowego opuszczania słynnej **strefy komfortu** nie ma mowy o dokonaniu znaczącej zmiany i poprawie funkcjonowania. Nawet najbardziej przekonujący tekst nie wystarczy, jeśli za lekturą i wyciągniętymi z niej wnioskami nie podąży działanie. Pamiętaj przy tym, że to Ty decydujesz o tempie zmian i wyzwaniach, które sobie stawiasz. Ważne jednak, aby każde wyzwanie choć odrobinę przesuwało granicę tego, czego już umiesz dokonać.

Druga kwestia dotyczy realnych celów, które można osiągnąć, pracując nad swoim zachowaniem: nie obiecamy, że po lekturze książki, zastosowaniu się do zaleceń i dzięki własnej pracy już nigdy nie zdarzy Ci się prokrastynować. W terapii behawioralnej mówi się o tzw. **celach trupa** — jeśli osoba nieżyjąca jest w stanie lepiej osiągnąć dany cel, to nie jest to dobry cel. A bez wątplenia o nieżyjącym człowieku możemy powiedzieć, że nigdy nie będzie już z niczym zwlekać... Co zatem w zamian?

Mamy nadzieję, że na skutek lektury naszego poradnika i pracy własnej uda Ci się w znaczący sposób zredukować odkładanie spraw na później, co przełoży się na Twoje większe zadowolenie odczuwane w różnych sferach życia.

Z jednej strony chodzi tu więc o zredukowanie bieżącego zwlekania w ważnych dla Ciebie obszarach, a z drugiej o wyczulenie na sytuacje, które z racji swoich cech mogą sprawić, że zwlekanie stanie się bardziej prawdopodobne. Wtedy — dzięki zdobytym informacjom — będziesz już wiedzieć, jak zachowania niekorzystne, skutkujące chaosem i niezadowoleniem, możesz „podmienić” na bardziej rozsądne działania.

O zwlekaniu można zatem myśleć jako o nieco męczącym krewnym, który czasem nas dopadnie na rodzinnym spotkaniu. Nie da się go pozbyć zupełnie, ale można nauczyć się sobie z nim radzić. Już nawet sam proces uczenia się może być przyjemnością — i tak też bywa przy pracy z prokrastynacją. Pamiętaj, że nawet jeśli zwlekanie mocno zakorzeniło się w Twoim życiu i skutkuje sporymi kosztami, **nie znaczy to, że coś jest z Tobą nie tak — nie jesteś popsuty(-a), wadliwy(-a) czy gorszy(-a)**. Wyzwaniem jest tu zmiana zachowania, która to — choć wymaga pracy — jest jak najbardziej możliwa. Im bardziej skupiamy się na negatywnych ocenach siebie, tym częściej podstawiamy sobie nogę, wybierając odkładanie na później zamiast planowanego działania tu i teraz.

Warto jednak pamiętać, że — jak pokazują liczne badania — prokrastynacja wiąże się z naszymi cechami. Stwierdzenie, że jakakolwiek cecha powoduje prokrastynację, byłoby zbyt silne, ale można uczciwie napisać, że obecność pewnych cech zwiększa prawdopodobieństwo, że zdecydujemy się odwlekać działanie. Jak pisze w swoim przeglądzie badań Piers Steel, naczelną cechą, najsilniej związaną ze zwlekaniem, jest impulsywność. Innymi słowy, chodzi o naszą zdolność do znoszenia dyskomfortu, ważenia tego, co jest teraz, i tego, co wydarzy się w przyszłości. Osoba impulsywna przedkłada korzyści obecne tu i teraz nad te odroczone w czasie, mówimy tu o zdolności do odraczania gratyfikacji.

Dobrym przykładem jest praca nad sylwetką; żeby zobaczyć efekty, często trzeba „trzymać dietę” i ćwiczyć przez dłuższy czas.

Niestety nie jest tak, że po jednej intensywnej wizycie na siłowni czy po godzinnym biegu ujrzymy poprawę. Z kolei apetycznie wyglądające ciastko daje nam korzyści od razu: cukier, pobudzenie, redukcja negatywnych emocji. Impulsywność i odraczanie gratyfikacji to kluczowe elementy wielu życiowych wyzwań, jako że zazwyczaj to, co cenne, ważne i znaczące wymaga od nas miesięcy czy lat pracy, a efekty nie są dostępne od razu (podobnie jest z pisanie niniejszej książki — jesteśmy teraz w pierwszym rozdziale, przed autorami daleka droga, która zapewne okaże się miejscami wyboista).

W tym miejscu pragniemy jednak Czytelników nieco uspokoić. Otóż posiadanie konkretnej cechy, nawet takiej jak impulsywność, w sporym nasileniu nie jest „wyrokiem”. Spokojnie! Osoba, która stwierdzi, że bywa u niej słabo z odraczaniem gratyfikacji, nie powinna rozpaczać i poddawać się. Każdy z nas stale napotyka wyzwania, jedno większe, drugie mniejsze; dążenie do dobrego, wartościowego życia wymaga, żeby im stawić czoła. Impulsywność to jedno z takich wyzwań, a my będziemy pisać, jak sobie radzić z tendencją do przedkładania „tu i teraz” nad znacznie większe korzyści, na które trzeba jednak nieco poczekać (i popracować).

W kolejnych rozdziałach napiszemy nieco więcej o naturze prokrastynacji (część pierwsza książki) oraz przedstawimy katalog metod i technik radzenia sobie, opierając się na terapii poznawczo-behawioralnej (*Cognitive-Behavioral Therapy*, CBT) oraz terapii akceptacji i zaangażowania (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT). Możliwe, że niektóre techniki, szczególnie te z zakresu terapii ACT, wydadzą Ci się dość dziwne i nieintuicyjne. Mimo to zachęcamy do eksperymentowania z różnymi sposobami, nie ma bowiem uniwersalnej metody, która może pomóc zredukować zwlekanie. Chodzi o to, aby znaleźć sposoby, które będą skuteczne **dla Ciebie**. Co więcej, różne techniki mogą zadziałać w różnych sytuacjach (np. jedna w przypadku zwlekania z pójściem na pocztę, inna kiedy zwlekaś z napisaniem pracy do szkoły czy na studia). Poznacie także historie

osób odgrywających na co dzień rozmaite role, często bardzo odpowiedzialne, które musiały sobie jakoś z prokrastynacją poradzić. Inaczej bowiem nie byłyby w stanie z powodzeniem funkcjonować. Są to m.in. artyści, biznesmeni, lekarze. Każda z nich przeszła własną drogę, opartą na doświadczeniach i lekcjach życiowych.

Na koniec tego rozdziału, zanim przejdziemy do głębszej analizy prokrastynacji, chcemy zaproponować jedno nietypowe minidziałanie (inspirowane terapią ACT): gdyby potraktować prokrastynację jako takiego męczącego krewnego, jakie imię można by jej nadać? Herman, Zdzisław, Klotylda? Zanim przejdiesz do lektury rozdziału 2., znajdź jakieś trafiające do Ciebie imię dla swojego zwlekania. Nie musisz się z nikim nim dzielić — to element Twojej podróży.

Lęki, obawy i dyskomfort...

Podłoże odkładania spraw na później

Skoro z grubsza już wiemy, na czym polega prokrastynacja, czas przyjrzeć się nieco bliżej czynnikom, które sprawiają, że staje się ona bardziej prawdopodobna. To bardzo ważne zagadnienie. Czynniki te są często odmienne w przypadku różnych osób, podobnie jak zadania, które każdy z nas odkłada na później. Naszym zamiarem nie jest analiza każdej możliwej siły napędowej zwlekania, chcemy skupić się na tych głównych — a taką właśnie wydaje się **lęk**. Rozumiany jako emocja, związany z konkretną oceną sytuacji, w której się znaleźliśmy. Na skutek tej emocji i dokonanej przez nas oceny może pojawić się właśnie prokrastynacja, będąca zachowaniem unikowym.

Lęk i skłonność do unikania to kluczowy duet, który trzeba „wziąć pod lupę”, jeśli chce się zrozumieć mechanizm odkładania spraw na później i przeciwdziałać mu. A choć znaczenie lęku jest duże (lęk podsuwa nam pomysł, że warto uniknąć trudnej sytuacji), **ostateczna decyzja co do wyboru konkretnego zachowania należy do nas**. Jeśli więc w naszym życiu pojawia się prokrastynacja,

to dlatego że mniej lub bardziej świadomie ją wybraliśmy z dostępnej puli działań. Wydaje się wręcz, że bardzo często prokrastynacja jest niemal tożsama z unikaniem, przynosi nam bowiem natychmiastową, ale krótkotrwałą ulgę w zakresie odczuwanego lęku. Gdy zatem na początku rozdziału pisaliśmy, że zwlekanie pojawia się „na skutek lęku”, chodziło nam o **ciąg zdarzeń, w którym kluczowa jest nasza decyzja**. Lęk sam w sobie nie ma mocy sprawczej (choć stara się nas przekonać, że jest inaczej!).

Zanim dalej zajmujemy się lękiem, podsumujmy: **prokrastynacja jest unikowym zachowaniem, będącym swego rodzaju mechanizmem obronnym**. Pozwala nam uniknąć obiektu wywołującego lęk, dyskomfortu związanego ze stawieniem czoła jakiemuś zadaniu. I z tej perspektywy prokrastynacja jest po prostu jednym z zachowań, które możemy wybrać w sytuacji budzącej lęk. Nie jest to przymus, a jedynie pozycja w „menu” możliwych działań. Lęk to, jak pisaliśmy, przykład siły napędowej zwlekania.

Zrozumienie lęku i dyskomfortu oraz ich roli w naszym życiu pozwoli Ci zrobić krok w tył, spojrzeć na budzącą lęk sytuację, przeanalizować związane z nią mechanizmy (chęć unikania) oraz świadomie wybrać działanie (**Prokrastynować czy nie prokrastynować, oto jest pytanie!**). To bardzo istotny punkt: nie uważamy, że zawsze i wszędzie należy „unikać unikania”, raz na jakiś bowiem czas nawet dla własnego zdrowia psychicznego wybór tej drogi może być korzystny. Kiedy jesteśmy zupełnie „wypłuci” po ciężkim dniu pracy i czujemy, że nasz mózg działa jak silnik samochodu, w którym praktycznie nie ma oleju, odłożenie czegoś na później, choć obarczone kosztem tu i teraz, w dłuższej perspektywie może być słusznym wyborem. Jeśli często doświadczamy takiego stanu wyczerpania, warto spojrzeć szerzej na swoje życie, pracę, zadania... Może się bowiem okazać, że zwlekanie jest symptomem znacznie poważniejszego problemu. Jak już pisaliśmy, nie obiecujemy, że prokrastynacja w stu procentach zniknie z Twojego życia, ale chcemy dać Ci

niemal magiczne wsparcie, jakim jest moc świadomej decyzji. Wróćmy jednak do lęku i jego wpływu na nas — skoro zwlekanie jest jednym z możliwych zachowań, przyjrzyjmy się konkretnemu przykładowi tego zjawiska.

Oto Adam (miły gość), który pracuje w agencji reklamowej. Jego praca wymaga częstego kontaktu z klientami, omawiania szczegółów zleceń, umawiania spotkań, tworzenia kosztorysów. Klienci jak to klienci, jedni są uprzejmi, inni nerwowi, jeszcze inni bardzo nieprzyjemni. Dziś przed Adamem stoi zadanie wykonania telefonu do takiej nieprzyjemnej osoby — ich wcześniejsze rozmowy zazwyczaj polegały na tym, że klient niemal od razu zaczynał na Adama krzyczeć. Nasz bohater zaczynał się wtedy jękać, trudno mu było się skupić na merytorycznych treściach. Teraz sama myśl o wykonaniu telefonu do tego klienta powoduje u Adama bardzo silny lęk. Trudno mu się zresztą dziwić, żadna to przyjemność rozmawiać z kimś, kto traktuje nas z góry i krzyczy, nawet jeśli zrobiliśmy, co trzeba. Adam ma w planie dzisiejszego dnia wykonanie telefonu do budzącego lęk klienta o 10.00. Godzina wybija, a Adam... najpierw dzwoni do innego, znacznie bardziej uprzejmego klienta („Nie można go przecież zaniedbać, praca z jego firmą też jest bardzo ważna”), potem idzie po kawę, żeby mieć chwilę oddechu przed trudną rozmową („Przecież te pięć minut na małą czarną nie robi różnicy”). Po kawie zaś zauważa, że po jego ciele krąży zbyt dużo kofeiny, a tak pobudzony już na pewno nie dogada się z trudnym klientem. Zaczyna zatem odpisywać na e-maile („Trzeba innym klientom dać poczucie, że są dla nas ważni”). Mija godzina 11.00, potem 12.00, 13.00...

Pomińmy na chwilę różne konsekwencje działań Adama dla jego firmy i dla niego samego. Skupmy się na tym, co się wydarzyło. W momencie wybijania godziny 10.00 lęk związany z telefonem do klienta nasilił się — 10/10 na skali siły lęku. Przed oczami Adama stały żywe wspomnienia poprzednich interakcji, krzyków, złościwości, mokrych od potu pach, jękania się. Same przykre rzeczy.

I gdzieś w umyśle Adama pojawiła się też lista możliwych działań, a główne z nich to oczywiście:

1. Wykonać telefon mimo lęku.
2. Zająć się czymś innym.

Jak widać, Adam wybrał drugą opcję, i to nawet nie raz (inny telefon, kawa, e-maile... a do końca pracy o 17.00 jeszcze sporo czasu). To jest właśnie prokrastynacja w działaniu, czyli wybranie unikowego zachowania pozwalającego nam uniknąć dyskomfortu, którego się obawiamy. Patrząc z pewnej perspektywy, można powiedzieć, że prokrastynacja jest zachowaniem sensownym. Tu i teraz chroni nas przed tym, czego się obawiamy, i redukuje odczuwany dyskomfort.

Postawmy sprawę jasno: **lęk to bardzo ważna emocja**. Gdyby nasi przodkowie go nie odczuwali, to zapewne, coś... nie byłoby nas tu dzisiaj. Unikanie niebezpiecznych zwierząt czy miejsc sprawiło, że nasi antenaci mogli się rozmnażać, przekazując dalej swoje geny. Osoby pozbawione naturalnej emocji lęku miały znacznie mniejsze szanse na przetrwanie.

Również w dzisiejszych czasach lęk jest bardzo ważny, choć warunki egzystencji uległy znacznej zmianie. Nie boimy się już tygrysów lub mamutów, ale np. potrącenia przez samochód na ruchliwej ulicy, kopnięcia prądem podczas montowania żyrandola czy zarażenia jakąś paskudną chorobą (w czasie powstawania tej książki stawiamy czoła pandemii COVID-19, więc obawa przed chorobą wydaje się jak najbardziej na miejscu). Obawiamy się jednak nie tylko tego, co może wyrządzić nam fizyczną krzywdę, ale również porażki w pracy, degradacji, bankructwa, hejtu, utraty tego, co dla nas ważne (bliskiej osoby, zatrudnienia, cennych dla nas przedmiotów, statusu, marzenia). Chcąc ująć sprawę krótko, można powiedzieć, że obawiamy się tego, co może przynieść nam szkodę, fizyczną bądź psychiczną.

Trzeba także pamiętać, że choć zwlekanie jest wyuczonym zachowaniem związanym z lękiem, to ludzie różnią się skłonnością do reagowania w codziennych sytuacjach. Jedną z cech osobowości w tzw. *modelu wielkiej piątki* jest neurotyzm, czyli właśnie skłonność odczuwania lęku, zamartwiania się czy doświadczania szeroko pojętych negatywnych emocji. Im wyższy poziom neurotyzmu, tym większa skłonność do odczuwania lęku w reakcji na wyzwania codzienności, a co za tym idzie, większe ryzyko uciekania w prokrastynację. Nie zmienia to faktu, że jakikolwiek jest nasz wrodzony (a potem modyfikowany doświadczeniem) poziom neurotyzmu, zawsze mamy możliwość poprawy swojej sytuacji.

Ktoś powie: „Ale ja już jestem takim neurotykiem”. Okej, być może masz nasilenie tej cechy, w związku z tym masz trudności z pokonaniem zwlekania. **Ale co Ty na to, żeby pracować nad tym problemem i nawet o 10% poprawić swoje funkcjonowanie?** Warto myśleć w kategoriach zmiany na lepsze, wzrostu i poprawy odczuwanych przez nas w życiu. Nie ma sensu porównywanie się z innymi, bo oni mają swoją historię, wyzwania i wrodzone nasilenie cech.

W wielu książkach lub artykułach poświęconych odkładaniu spraw na później pisze się wręcz, że to lęk jest przyczyną prokrastynacji. Nie zgadzamy się z tak postawioną tezą, niezależnie od tego, czy autor dosłownie rozumie te słowa, czy stosuje jedynie skrót myślowy. **To nie lęk jest przyczyną, ale nasza decyzja, aby działać zgodnie z tym, co lęk nam proponuje.** Nawet silny strach nie może nas zmusić do takiego, a nie innego działania. Jest on niczym stojący nam na ramieniu diabełek, który mówi: „Daj spokój, zrobisz to jutro, nic się nie stanie, jeśli dziś spędzisz wieczór, grając na konsoli / idąc na miasto / czytając książkę”. Skoro jest diabełek, to na drugim ramieniu powinien być aniołek. I jest, ale u osób, u których zwlekanie jest nawykiem, ów aniołek jest mocno poturbowany, związany i zakneblowany i coś tam tylko niezrozumiale

mamrocze. Z tej jakże teologicznej perspektywy można powiedzieć, że redukując skłonność do zwlekania, ratujemy aniołka z opresji i pomagamy mu pokonać diabełka... Tylko że już bez przemocy i kneblowania.

W przypadku prokrastynacji specjaliści, tacy jak wspomniany już profesor Ferrari czy doktor Neil Fiore, piszą o kilku rodzajach lęku, który może skutkować zwiększeniem chęci odłożenia na później różnych działań. Omówimy teraz pokrótce te rodzaje lęku, zaznaczając, że lista ta niekoniecznie jest kompletna — u różnych osób pojawiają się czasem odmienne, subtelnie różniące się motywacje do odczuwania go. Niemniej te główne typy odpowiadają za większość lękowego paliwa skłonności do zwlekania.

Pierwszy rodzaj lęku — najistotniejszy, jeśli chodzi o napędzanie naszej chęci do odłożenia zadań na później — to **lęk przed porażką**. To dość szeroka kategoria sytuacji, chodzi bowiem o wszelkie nasze działania, których efekty mogą przynieść szkodę. Przykładowo podejmujemy się wykonania ambitnego projektu w pracy, w momencie podjęcia tej decyzji czujemy się pewni siebie, niezniszczalni, w końcu ten projekt może zakończyć się awansem (narożny gabinet, auto służbowe, Nielimitowana darmowa kawa i podobne benefity). Ale już po chwili zdajemy sobie sprawę, że choć te wszystkie wspaniałe osiągnięcia są możliwe, to w razie porażki, niesprostania oczekiwaniom, czekają nas kara i degradacja — zamiast narożnego gabinetu zwolnienie lub biurko w najgłębszych czeluściach firmowej piwnicy. A zamiast pić darmową Nielimitowaną kawę, będziemy tę kawę robić szefowi... Im więcej zastanawiamy się nad możliwymi szero rozumianymi karami, tym bardziej wzmacnia się lęk... i rośnie w siłę nasz „diabełek” na ramieniu.

Jeśli studiujemy i zależy nam na dobrych ocenach i stypendium, to w momencie kiedy zasiadamy do pisania ważnej pracy zaliczeniowej, zaczynamy myśleć nie tylko o tym, jak fajnie będzie dostać nagrodę od dziekana, ale także o tym, że może się nie udać, napi-

szemy kiepską pracę, dostaniemy słabą ocenę i ze smutkiem będziemy patrzeć z brzegu morza, jak okręt RP „Stypendium” odpływa bez nas w siną dal.

Ale nie tylko o pracę i naukę tutaj chodzi. Wyobraźmy sobie, że tak jak Ania stojemy przed koniecznością przygotowania kolacji wigilijnej, na której będzie gość nie lubiana teściowa (drodzy Czytelnicy, wybaczone ten stereotyp, tu się akurat przydaje... Pozdrawiamy wszystkie teściowe!). Ania wie, że teściowa chętnie skrytykuje każde jej potknięcie. Co więcej, trudno tu mówić o nagrodzie — w najlepszym razie teściowa nic nie powie (może będzie mieć jakieś drobne uwagi), raczej jednak nie ma opcji, że uściska Anię i pogratuluje jej wspaniałej kolacji. Mamy więc silną „karę” i dość słabą potencjalną „nagrodę” (w poprzednich dwóch przykładach nagroda była znacznie bardziej kusząca).

Tutaj dotykamy sedna prokrastynacji i największej sprzeczności z nią związanej, znanej wszystkim, którym zdarzyło się odwlekać mimo świadomości, że w dłuższej perspektywie jest to szkodliwe. W życiu pewne są tylko śmierć i podatki, więc nie jest możliwe działanie w taki sposób, aby na 100% zagwarantować sobie sukces (niezależnie, czy chodzi o projekt w pracy, pracę pisemną czy kolację wigilijną). Nie jesteśmy natomiast zupełnie bezsilni! Nasze działania mają znaczenie i choć nie jest możliwe zagwarantowanie sukcesu, możliwe jest zwiększenie szansy na korzystny efekt. Prokrastynacja natomiast te szanse... obniża.

Jeśli posłuchamy naszego lęku i zdecydujemy się odłożyć zaplanowaną czynność, w efekcie utrudniamy sobie osiągnięcie celu. Celu (dodajmy), który może być dla nas ważny. Lęk pojawia się bowiem zwłaszcza wtedy, kiedy efekt działania ma dla nas duże znaczenie. Można więc powiedzieć, że lęk może być miernikiem ważności — im bardziej nas coś przeraża, tym ważniejsze jest dla nas. To jest właśnie ten aspekt prokrastynacji, który najłatwiej budzi w nas irytację,

rozczarowanie i złość na siebie: **prokrastynując, utrudniamy sobie osiągnięcie najważniejszych dla nas celów.**

Nie ma możliwości zagwarantowania sukcesu, ale jeśli nie podejmiemy koniecznych działań, praktycznie gwarantujemy sobie porażkę.

Nie da się obronić pracy magisterskiej, której nie napisaliśmy.

Nie dostaniemy nowej pracy, jeśli będziemy zwlekać z odpisaniem na zaproszenie na rozmowę rekrutacyjną.

Nie nawiążemy nowych relacji biznesowych, jeśli nie będziemy wykonywać telefonów do potencjalnych klientów.

Z tej perspektywy prokrastynacja to nic innego jak forma auto-sabotażu.

Im więcej masz, drogi Czytelniku, doświadczeń z takim szkodliwym zwlekaniem, tym lepiej znasz podstępłą naturę tego procesu. I wiesz, że odkładając na później, szkodzisz sam sobie, trudno jest Ci więc nie odczuwać złości czy nawet wściekłości na siebie. No bo jak to? *Kończę wymarzone studia, praca w zawodzie to mój główny cel, a nie jestem w stanie napisać głupiej pracy dyplomowej? Co jest ze mną nie tak? Jestem jakiś popsuty... Głupi! Nieporadny! Inni piszą, bronią się w terminie, a ja, durnota jedna, siadam przed komputerem i nie jestem w stanie napisać nawet jednego zdania!*

Osoby, którym nieobca jest prokrastynacja, znają takie (a nawet jeszcze bardziej brutalne) wewnętrzne dialogi. I niestety, naszym standardowym działaniem jest... zmusić się bardziej. A to skutkuje jeszcze większym lękiem... Diabełek rośnie w siłę (wygląda jak kulturysta z konkursów Mr Olympia), a my chętnie go słuchamy i odkładamy pracę po raz kolejny... i kolejny.

Choć lęk przed porażką nie jest jedynym rodzajem siły napędowej zwlekania, to wydaje się najpoważniejszym i niosącym najbardziej przykre konsekwencje. W niniejszym poradniku pokażemy Ci, jak się nieco zaprzyjaźnić z tym lękiem i pozwolić mu być... a mimo to robić swoje. Nie proponujemy bowiem strategii skupionej na redukcji lęku jako takiego (wszak prawdziwa odwaga to nie brak

lęku, a działanie mimo niego), tym bardziej że — jak już ustaliliśmy — lęk jest wskaźnikiem ważności danego działania. Im większy niepokój, tym dany projekt czy czynność są ważniejsze.

W dalszej części książki opiszemy techniki współdziałania z lękiem; tu warto jeszcze tylko wspomnieć, że potrafi on być mniej lub bardziej konkretny. Możemy bać się jasno określonej sytuacji (np. utraty pracy, niezaliczenia egzaminu), czasem jednak możemy odczuwać dość niekonkretną obawę przed czymś nieprzyjemnym. Ten drugi typ wydaje się nawet potencjalnie bardziej frustrujący, czujemy bowiem, że odkładamy ważną robotę, bo boimy się... No właśnie, nie wiemy nawet czego dokładnie. Dobra wiadomość jest taka, że choć nie możemy kontrolować myśli i emocji, możemy zdecydować, czy chcemy podążyć za ich głosem — lęk, frustracja, złość na siebie to emocje, które podsuwają nam możliwe działania. Ale nie kontrolują tego, co robimy!

Drugi rodzaj lęku, który leży u podłoża prokrastynacji, to — o ironio — **lęk przed sukcesem**. „Jak to możliwe?” — zapyta ktoś. Faktycznie, sprawa nie jest oczywista. Lęk ten jest także w pewien sposób związany z pierwszym, czyli strachem przed porażką, ale w nieco zagmatwany sposób.

Wróćmy na chwilę do przykładu z ambitnym projektem w pracy. Omawiając tę sytuację, skupiliśmy się na lęku przed porażką — naganą, krzykiem szefa czy nawet zwolnieniem. Sukces zaś może oznaczać podwyżkę, awans, przysłowiowy uścisk dłoni prezesa... ale nie tylko. Może się okazać, że powoduje tym, iż przełożeni zobaczą, że stać nas na wiele, i zlecą nam — pewnie już zgadliście — jeszcze trudniejszy projekt. A wraz z nim pojawi się nowy zestaw lęków i wyzwania.

Można zatem powiedzieć, że lęk przed sukcesem działa trochę jak zapowiedź lęku przed porażką. Jeśli uda nam się wykonać coś trudnego, ambitnego, coś, co do granic możliwości rozciągnęło nasz potencjał, to obawa, że kolejne zadanie może nas przerosnąć, nie jest

bezpodstawna. Efektem może być zatem prokrastynacja, pojawiająca się ponownie jako forma autosabotażu. Ten jednak — jeśli okaże się skuteczny — wystawi nas na różne przykrości związane z niewykonaniem zadania. Jesteśmy więc między młotem a kowadłem, porażka to kiepski efekt, ale sukces może okazać się (w dalszej perspektywie) bardziej szkodliwy. Znane są historie osób, które awansują za wysoko — kierownictwo chce ich docenić za wkład w rozwój firmy, ale w efekcie pracownicy są windowani na stanowiska, na których brak im kompetencji lub obszar zadań nie jest już tak atrakcyjny jak na niższej pozycji.

Ten rodzaj lęku — choć rzadszy niż lęk przed porażką — może być dość uporczywy, a poradzenie sobie z nim czasem wymaga podjęcia kilku trudnych decyzji (np. otwartej rozmowy z przełożonym). W takich sytuacjach, jak poprzednio, prokrastynacja jest formą ucieczki, uniku, odsunięcia w czasie konieczności podjęcia decyzji i działania. I choć działa tu i teraz (bo np. wieczór z Netflixem pozwoli nam na chwilę zapomnieć o pracy), długofalowo odkładanie stawia nas w najgorszej możliwej pozycji. Zwlekanie jest tylko jedną z opcji działania, łatwą (uciekamy w coś przyjemnego), ale szkodliwą. Zdanie sobie sprawy z obranego kierunku to pierwszy krok do zmiany kursu, o czym, jak już wspomnieliśmy, napiszemy więcej w drugiej części książki.

Trzeci rodzaj lęku to **lęk przed przytłoczeniem przez zadanie**. Nie musi to być kwestia zawodowa (np. organizacja konferencji, opracowanie nowego sposobu prowadzenia księgowości), lęk ten może bowiem dotyczyć także spraw jak najbardziej prywatnych (organizacji przyjęcia urodzinowego dla ukochanej osoby). Ten rodzaj strachu jest też potencjalnie najprostszy do „zaopiekowania”, gdyż problemem raczej nie jest efekt (i związane z nim potencjalne nagrody i kary), ale sam proces (podobnie — choć z inaczej położonym akcentem będzie w przypadku lęku czwartego). Mamy tu na myśli sytuację,

kiedy jesteśmy na początku pracy nad dużym projektem i sama myśl o tym, co nas czeka, powoduje lęk, a w efekcie paraliż i odkładanie spraw na później. Czynności wchodzące w skład zadania nie muszą być nawet skomplikowane, trudne czy nieprzyjemne, ale ich liczba sprawia, że mamy ochotę zrobić sobie kakao, wejść pod koc z dobrą książką i zapomnieć o projekcie (oczywiście kakao, książka i koc mogą być świetnym sposobem na relaks i dbanie o siebie, tu jednak stają się unikowym działaniem na usługach zwlekania).

Lęk ten może pojawić się w różnych sytuacjach, których stopień skomplikowania jest znaczny. Dobrym przykładem jest składanie zeznania podatkowego (sama myśl o Bracie PiTcie budzi u Rafała Albińskiego chęć szybkiej przeprowadzki do Nowej Zelandii... Dlaczego tam? Bo dalej się nie da). Nawet jeśli już wiele razy udało nam się przez ten proces przebrnąć, to każdego roku wciąż możemy zwlekać do końca kwietnia, gdyż wspomnienia tabelki i cyferek sprawiają, że... cóż... może nie dziś... O! Podłoga w kuchni jest brudna, trzeba ją umyć tak z siedem razy. A jak trzeba, to i siedemdziesiąt siedem.

Lęk przed przytłoczeniem może wiązać się z lękiem przed porażką — obawiamy się wtedy, że zadanie jest tak skomplikowane, iż nie damy sobie z nim rady. Dobra wiadomość jest taka, że ten rodzaj lęku najłatwiej zmniejszyć, skupiając się na konkretnych elementach pracy, kroczyć po krocжку. Myślenie o całości projektu może łatwo skutkować paraliżem, zaś skupianie pełnej uwagi na częściach zwiększa poczucie, że poradzimy sobie z wyzwaniem.

Przechodzimy zatem do czwartego rodzaju lęku, który można nazwać źródłem naszej codziennej, powszechnej prokrastynacji, pojawiającej się w sytuacjach niemających wielkiego znaczenia, ale niezbędnych do dobrego funkcjonowania. Mowa tu o **lęku przed dyskomfortem**, który — jak już zapowiadaliśmy — podobnie jak lęk przed przytłoczeniem dotyczy w większym stopniu działania niż efektu.

Choć wymienione lęki mogą na siebie wzajemnie nachodzić i możemy doświadczać jednocześnie np. lęku przed porażką i dyskomfortem, ten ostatni występuje często solo; podszeptuje nam, żeby odłożyć na później czynność niespecjalnie ważną, ale też dość nieprzyjemną lub nudną. Taką, którą zrobić trzeba, ale na której wykonanie nie mamy ochoty. Mogą to być choćby duże zakupy spożywcze — ważne, bo warto mieć coś w lodówce, ale jednocześnie nienależące do naszych ulubionych działań, choćby ze względu na tłumy w sklepach, długie stanie w kolejce do kasy, irytującą muzykę i reklamy puszczane z głośników. Dla kogoś innego może to być prasowanie, wynoszenie śmieci, pisanie e-maili, wysyłanie listów na pocztę, zapoznawanie się z jakimiś dokumentami... Lista możliwości jest nieograniczona.

Zapewne każdy z nas doświadczył tego rodzaju zwlekania. Umysł pracuje, przekonuje nas, jak to nieciekawie i nużąco będzie stać w tej kolejce na pocztę albo czytać długi e-mail. Jeśli ten rodzaj lęku występuje bez współtowarzyszy, mamy do czynienia z sytuacją, która nie jest trudna — umiemy wysłać list, robiliśmy to wiele razy! Ale sam proces, czekanie, marnowanie czasu... to sprawia, że ulegamy pokusie i odsuwamy działanie w czasie.

Niestety, nawet jeśli odkładane czynności są prozaiczne, konsekwencje mogą być poważne, np. możemy zapłacić karę za niewysłanie na czas dokumentów do urzędu skarbowego. Podobnie jak w przypadku innych typów lęku, także tu doświadczamy irracjonalności prokrastynacji. Samo zastanawianie się i decydowanie o odsuwaniu czynności na później zabiera czas, powoduje stres — pisaliśmy wcześniej o odczuwanym subiektywnie cierpieniu związanym ze zwlekaniem. Jednocześnie czujemy bezsens naszego działania, bo w końcu czynność i tak trzeba będzie wykonać, ale zapewne w pośpiechu i w stresie, naprędce zmieniając inne plany.

Warto podkreślić, że w przypadku każdego typu lęku mamy do czynienia z unikową naturą zwlekania. Jeśli się czegoś obawiamy

(porażki, sukcesu, przytłoczenia, dyskomfortu), to aby poczuć się (chwilowo) lepiej, wystarczy zająć się czymś innym (być może też ważnym). Jednak skupiając się na innej czynności, odczuwamy jednocześnie „wzrost ciśnienia”, bo subiektywnie wyraźnie czujemy, że zwlekając, wyrządzamy sobie szkodę. Problem ten jest szczególnie widoczny, kiedy uciekamy w czynności, które zazwyczaj są przyjemne, np. w dobry film, książkę albo nawet w sport.

Oczywiście te zjawiska są ciekawe i kluczowe, jeśli chcemy o siebie zadbać w zdrowy sposób. Jednak jeśli pojawiają się w naszym życiu jako element odwlekania, to korzyści z nich płynące zmniejszają się lub znikają. Trudno w pełni rozkoszować się spacerem po pięknym parku, jeśli z tyłu głowy czujemy, że powinniśmy być teraz w domu, pisać rozdział pracy zaliczeniowej. W tym sensie, prokrastynując, sami siebie ograbiamy z przyjemności, niejako zanieczyszczając ulubione aktywności cierpieniem i frustracją wynikającą z odwlekania. Zazwyczaj bardzo nieprzyjemny jest stan, kiedy to ani nie pracujemy, ani się nie relaksujemy... stan zawieszenia czy zablokowania, jedną nogą tu, drugą tam. Znaście? Wszyscy znamy.

Jak radzić sobie z lękiem i z wywołującymi go sytuacjami?

Szczegóły podamy w drugiej części książki, w tym miejscu jednak możemy raz jeszcze podkreślić, że lęk to emocja, która jedynie proponuje nam pewne działania, w tym odkładanie na później. Lęk mówi: „Unikaj!”, a my możemy go posłuchać lub nie. Bardzo często jednak zakładamy, że to myśli lub emocje bezpośrednio wywołują działania. I aby działać inaczej, musimy zmienić te emocje lub myśli. Czasem jest to możliwe, np. kiedy dokonamy analizy sytuacji i okaże się, że to, czego się obawialiśmy, jednak nie jest takie straszne (konkretne techniki opiszemy w dalszej części książki).

Czasem jednak lęku nie da się zmniejszyć — jeśli podejmujemy nowe, trudne wyzwanie, on jest naturalną częścią procesu. Wtedy zamiast go zmniejszać, możemy stosować techniki, które pozwolą nam zyskać do niego większy dystans i zrozumieć, że lęk, nieważne

jak duży, nie przejmie nad nami kontroli, jeśli mu na to nie pozwolimy. W obu tych podejściach nie chodzi o walkę ze strachem, bo ta tylko niepotrzebnie nas zmęczy i zezłości, co w efekcie może jeszcze bardziej nasilić lęk. Chodzi raczej o przyjrzenie się lękowi okiem ciekawskiego badacza, o zastanowienie się, jaką informację nam przekazuje, i o decyzję, czy chcemy za tą informacją podążyć i przekuć ją w działanie.

W rozdziale 1. pisaliśmy o impulsywności jako o cesze związanej ze zwlekaniem, w tym rozdziale skupiamy się na negatywnych emocjach, szczególnie na lęku. Trzeba jednak jeszcze zaznaczyć wpływ środowiska jako kolejnego ważnego elementu układanki. Podobnie jak w przypadku impulsywności czy lęku stoimy na stanowisku, że czynniki środowiskowe nie powodują zwlekania, ale mogą wpłynąć na ryzyko jego wystąpienia. Pisząc o środowisku, mamy na myśli np. imprezę w akademiku, którą uznajemy za ciekawszą i przyjemniejszą niż pisanie pracy. Ale może to być również smartfon, który oferuje nieustanny zalew ciekawych (choć czasem też na dłuższą metę bezwartościowych) bodźców, a także widok zlewu pełnego brudnych naczyń, które postanawiamy umyć w tym momencie, mimo że tak naprawdę wiemy, iż jest to forma uniku.

Choć zatem cały czas stoimy na stanowisku, że prokrastynacja zawsze jest decyzją (mniej lub bardziej świadomą), poważnym błędem byłoby ignorowanie zarówno wpływu naszych cech, jak i roli otaczającego nas świata. Jeśli chcemy radzić sobie z odczuwanym lękiem i działać mimo jego obecności, naprawdę warto zadbać też o to, aby otoczenie nam sprzyjało. Z tej perspektywy cechy osobowości czy środowisko to ważne **czynniki ryzyka**, ale nie **powód** zwlekania. Wiedząc jednak, że czynniki ryzyka mają znaczenie, możemy nauczyć się wywierać wpływ na ich występowanie, redukując tym samym bodźce, które są dla nas pokusą do zwlekania (dla jednego z autorów tej książki — o inicjałach R.A. — taką pokusą bywa gra *World of Tanks*... i czasem konieczne jest jej odinstalowanie).

Najprostszym przykładem z nieco innej „bajki” może być jedna z metod dbania o właściwe odżywianie, według której nie trzymamy w domu niezdrowych przekąsek (słodczy, żelków, czipsów itp.). Wtedy walkę z pokusą ograniczamy do pobytu w sklepie (pomagając sobie np. listą zakupów, unikaniem alejki z tzw. pustymi kaloriami), w domu zaś praktycznie nie odczuwamy pokusy, bo nie mamy nic niezdrowego do zjedzenia.

Warto dodać, że w naszej dyskusji ujawnia się znacząca różnica między wykonywanymi na dużych grupach osób badaniami nad prokrastynacją a prezentowanym tu podejściem poradnikowym. Badanie na sporych grupach to tzw. *podejście nomotetyczne*, czyli poszukiwanie uniwersalnych praw i zależności, bez skupiania się na konkretnych osobach. Nasza książka ma zaś charakter **idiograficzny**, czyli skupiamy się w niej na tzw. analizie przypadku, konkretnych czynnikach, które zwiększają ryzyko odłożenia zadania na później u konkretnej osoby. Na „analizie przypadku”, czyli na Tobie, droga Czytelniczko i drogi Czytelniku (fakt, bycie „przypadkiem” może się niezbyt przyjemnie kojarzyć, ale mamy dobre intencje). Czerpiąc z niezbędnych badań ilościowych, opisujemy metody, które działają na jednostkę. Jeśli nawet badania pokazują, że X to ważny czynnik ryzyka wystąpienia zwlekania, to ów X może w Twoim przypadku zupełnie nie mieć znaczenia (np. przyjaciele oferują wyjście do klubu, a Ty klubów nie lubisz i wolisz zostać w domu i się uczyć).

Czerpiąc ze skarbnicy wiedzy związanej z terapią poznawczo-behawioralną, stoimy na stanowisku, że kluczowa jest tzw. indywidualna konceptualizacja przypadku. Mówiąc prostym językiem: *zrozumienie, dlaczego konkretna osoba robi to, co robi, to, co sprawia, że wciąż doświadcza zgłaszanych trudności, mimo starań, żeby sobie z nimi poradzić*. I choć konceptualizacja zazwyczaj odbywa się w warunkach terapii, każdy z nas, nawet bez pomocy eksperta, może przyjrzeć się swojej sytuacji i dokonać takiej domowej **auto-konceptualizacji** oraz odkryć swoje mocniejsze i słabsze punkty.

Prokrastynacji skutki wielkie i małe: co nauka mówi o społecznych kosztach odkładania spraw na później

Pierwszą część naszej książki zamyka dziwny rozdział. Pierwotnie nasz plan zakładał szczegółowe opisanie globalnie pojętych skutków zwlekania — ile to odkładanie na później kosztuje i jakie nieprzyjemne konsekwencje powoduje. Jednak zbierając dane i pisząc pierwszą wersję rozdziału, postanowiliśmy uczynić z tego krótkiego rozdziału minimanifest. Można by go podsumować, nieco zaczepnie, słowami: *No i co z tego?*.

Skąd takie podejście? Wynika ono właśnie z natury wszelkich dużych badań ilościowych, podsumowujących tysiące czy miliony przypadków. Takie badania mogą wywołać silny efekt „wow!”, mogą nawet skłonić do zadumy nad olbrzymim znaczeniem opisywanych kwestii dla świata i żyjących współcześnie ludzi. Jednocześnie takie ujęcie problemu ma raczej niewielki wpływ na poprawę jakości życia konkretnych jednostek (w tym Twojego, drogi Czytelniku / droga Czytelniczko).

O jaki efekt „wow!” nam chodzi? Fascynujące wyliczenie podaje w swojej książce Piers Steel, opierając się na danych amerykańskich (jak to często w psychologii bywa, najwięcej danych mamy właśnie ze Stanów Zjednoczonych). Na podstawie szacunków dotyczących codziennego zwlekania w pracy (ok. 2 godzin, co daje ok. 414 godzin rocznie na osobę) pomnożonego przez 130 milionów pracowników i około 23 dolary kosztu godziny pracy (co najmniej!) dochodzimy do astronomicznej kwoty 1 tryliona 264 bilionów dolarów rocznie, traconych w wyniku zwlekania. A mowa tylko o jednym kraju — o Stanach Zjednoczonych. Innymi słowy, nie pracujemy tak wydajnie, jak byśmy mogli. Pisząc „my”, mamy na myśli ludzi pracujących w ogóle: zwlekają szeregowi pracownicy, kierownicy, prezesi, całe zespoły, a także rządy państw, które zamiast pracować nad trudnymi i czasem bolesnymi rozwiązaniami długoterminowymi,

wolą stosować szybkie, tymczasowe metody radzenia sobie (np. coraz bardziej się zadłużając czy nie wdrażając długoterminowych programów walki ze zmianami klimatycznymi).

Badacze zwracają też uwagę na olbrzymie koszty procedur medycznych, które są efektem braku badań profilaktycznych — zamiast prewencji, konieczne jest kosztowne leczenie. Podobnie zwraca się uwagę na brak dobrych nawyków związanych z odkładaniem pieniędzy i oszczędzaniem na emeryturę. Według doniesień CBOS z 2020 roku 39% Polaków nie ma żadnych oszczędności, a z 61% tych, którzy oszczędności mają, aż 78% zgłasza, że byłoby w stanie z nich żyć przez co najmniej dwa miesiące, nie obniżając jakości życia. Pod temat kosztów prokrastynacji można podciągnąć także podnoszoną przez publicystów i naukowców kwestię coraz późniejszego powiększania rodziny; średni wiek kobiet decydujących się na urodzenie dziecka systematycznie rośnie. W 2017 roku wynosił dla Unii Europejskiej 30,7 roku, dekadę wcześniej nie przekraczał 30 lat.

Przykłady można by mnożyć, ale wróćmy do naszego manifestu i pytania: *No i co z tego?* Wszystkie podane wyżej informacje dotyczą milionów osób, liczby i średnie są podsumowaniem globalnych trendów. Ale każdy z nas, choć jest w te trendy wliczany, wie o własnym życiu. Z psychologów często się żartuje, wskazując, że na każde pytanie odpowiadamy: „To zależy”. I bardzo dobrze, że tak robimy (choć nie tak często, jak wynika z żartów), bo życie jest bardzo skomplikowane i pełne nieoczekiwanych zdarzeń. Jeśli jako ludzkość w wyniku zwlekania tracimy astronomiczne sumy, możemy skomentować, że to niedobrze. Ale już na pytanie, dlaczego pracownicy odkładają sprawy na później, powinniśmy odpowiedzieć właśnie: „To zależy”... od setek zmiennych, takich jak rodzaj pracy, zaangażowanie i odczuwany sens wykonywanego zajęcia, sytuacja rodzinna, warunki ekonomiczne, zdrowie fizyczne i psychiczne, przeciążenie pracą (prokrastynacja jako **wentyl bezpieczeństwa**).

Być może firmy, których pracownicy najczęściej zwlekają, są niezbyt dobrymi miejscami pracy. Łatwo też krytykować osoby, które nie mają oszczędności, jeśli zignorujemy kwestie stałości i jakości zatrudnienia, umów śmieciowych, sytuacji na rynku pracy, bardzo wysokich kosztów życia (kredytu na mieszkanie czy kosztu wynajmu). Z kwestią pracy i stabilizacji życiowej wiąże się naturalnie sprawa posiadania dzieci. To wszystko są bardzo istotne pułapki globalnych danych i uogólnień (inna sprawa, że rozmyślanie o tym, jak źle jest na świecie, mogą dodatkowo demotywować). Dlatego w tej książce wciąż zwracamy uwagę na konkretne życiowe sytuacje i zdrowe skupienie się na sobie.

Oczywiście globalne problemy to realna sprawa, ale skoro ta książka jest w Twoich rękach, to zapewne dlatego, że Ty lub ktoś Tobie bliski doświadcza osobistych trudności z odkładaniem spraw na później (lub podczas buszowania po księgarni i przeglądania książki otworzyła się ona na tej stronie... hmm). *Nie czas na naprawę świata! Zacznijmy od siebie, a poprawiając jakość życia, stańmy się przykładem dla innych.* Tak jak w samolocie, założmy najpierw sobie maskę z tlenem, a dopiero potem ratujemy pozostałych. Zamiast skupiać się na straconych trylionach dolarów bezimiennych firm, skupmy się na tym, jak wygrać ze zwlekaniem w najważniejszym dla nas obszarze życia zawodowego lub prywatnego.

Takie podejście może wydać się niektórym przejawem niezdrowego egoizmu, my postrzegamy je raczej jako zdrowy indywidualizm. W końcu pokonanie zwlekania może umożliwić „bycie bardziej” dla innych, a godziny marnowane w tygodniu na czynności ucieczkowe będziemy mogli wykorzystać na wartościowe dla nas czynności. Choć warto mieć z tyłu głowy kwestie globalne, trzeba tu i teraz działać w takim obszarze, w jakim możemy rzeczywiście wyrzucić pozytywny efekt, poprawiając jakość życia swojego oraz swoich bliskich.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

CO MASZ ZROBIĆ POJUTRZE, ZRÓB... DZIŚ — BĘDZIESZ MIEĆ DWA DNI WOLNEGO!

Koniec ze zwlekaniem, prokrastynacji mówimy zdecydowane „nie”. Łatwo sobie to obiecać, trudniej zrobić, prawda? Wiadomo, że odkładanie spraw na później to nie najlepszy pomysł, szczególnie jeśli jest ich dużo — w rezultacie nawarstwiają się, piętrzą i straszą po nocach, nie dając spać. Niestety, perspektywa zajęcia się zamiast nimi różnymi innymi rzeczami, czytaniem, spacerowaniem, przeglądaniem internetu, rozmową z domownikami, zabawą z psem, kotem, a nawet — o zgrozo — ucięciem sobie drzemki, jest o wiele bardziej kusząca. Nawet jeśli wiemy, że nam to nie służy. I tak zbiorowo i indywidualnie prokrastynujemy.

CZY OD PROKRASTYNACJI MOŻNA SIĘ UWOLNIĆ?

Można, a nawet trzeba. Tym bardziej jeśli ma się konkretny cel do zrealizowania. Jeżeli zatem planujesz na przykład skończyć ważny projekt, napisać książkę, awansować w pracy, wygospodarować czas dla bliskich lub dla siebie albo po prostu chcesz więcej zarabiać i w tym celu brać dodatkowe zlecenia, naucz się jednego: konsekwencji w realizowaniu zadań. Cierpliwie, małymi krokami, wciąż do przodu. Uwierz — to wykonalne, oczywiście o ile zna się techniki antyprokrastynacyjne. Autorzy tej książki nie tylko je znają, ale też chętnie się nimi dzielą. Do tego dostaniesz ciekawe rady i gotowe rozwiązania od coraz lepiej zorganizowanych osób, artystów, redaktorów, specjalistów, między innymi Andrzeja Pągowskiego i Anny Jurkiewicz.

TO CO? NIE ZWLEKAJ — CZYTAJ, DOWIADUJ SIĘ, DZIAŁAJ!

DR RAFAŁ ALBIŃSKI — psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w procesie certyfikacji. Wykładowca akademicki, pracuje na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie, gdzie zajmuje się zagadnieniami z zakresu psychologii poznawczej i klinicznej. Interesuje się problemem prokrastynacji i efektywnego wykorzystania czasu, a także wpływem nowoczesnych technologii na codzienne funkcjonowanie. Pasjonat filozofii stoickiej, którą stara się — w miarę możliwości — praktykować na co dzień.

MAGDALENA KUSZEWSKA — absolwentka dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim, dziennikarka, redaktorka. Przeprowadziła około dwóch tysięcy wywiadów — specjalizuje się w rozmowach ze znanymi osobami i tekstach psychologicznych. Publikowała między innymi w „Gazecie Wyborczej”, „Polityce”, „Vogue”, „National Geographic Traveler”, „Polsce The Times”, „Pani”, „Twoim Stylu”, a także na portalach Newsweek.pl i Onet.pl. Autorka e-booków i kilku książek, w tym poradnika *Dobre nawyki. Zakochaj się w życiu na nowo*. Działa w ruchu społecznym Era Nowych Kobiąt.

onepress



Księgarnia internetowa:
http://onepress.pl



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książki **klasy**business

Sprawdź nasze szkolenia!



HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6929-0



9 788328 369290

Cena: 39,90 zł