

John Perry

SZTUKA ODWLEKANIA



PORADNIK EFEKTYWNEGO
GUZDRANIA SIĘ, MARUDZENIA
I PRZEKŁADANIA NA PÓŹNIEJ

insp^oirio

John Perry

SZTUKA ODWLEKANIA



PORADNIK EFEKTYWNEGO
GUZDRANIA SIĘ, MARUDZENIA
I PRZEKŁADANIA NA PÓŹNIEJ


illuminatio

TYTUŁ ORYGINAŁU:

The Art of Procrastination. A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing

Tłumaczenie: Grzegorz Ciecieląg

Redakcja: Agata Sosnowska

Korekta: Ewa Karczewska

Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.com

Skład: skladigrafika@gmail.com

THE ART OF PROCRASTINATION
A GUIDE TO EFFECTIVE DAWDLING,
LOLLYGAGGING AND POSTPONING

Copyright © 2012 by John Perry

Illustrations copyright © by Graham Roumieu. All rights reserved.

Workman Publishing Company, Inc.

225 Varick Street, New York, NY 10014-4381

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl

Wydanie 1

Białystok 2015

ISBN: 978-83-64645-32-7



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Podziękowania

11

WSTĘP

Paradoks odwlekania

13

ROZDZIAŁ 1

O planowanym odwlekanii

21

ROZDZIAŁ 2

Odwlekanie a perfekcjonizm

29

ROZDZIAŁ 3

Lista spraw do załatwienia

41

ROZDZIAŁ 4

Złap rytm

49

ROZDZIAŁ 5

Odwlekający przy komputerze

55

ROZDZIAŁ 6

Apel o poziomą organizację pracy

65

ROZDZIAŁ 7

Ramię w ramię z wrogiem

73

ROZDZIAŁ 8

Korzyści z odwlekania

79

ROZDZIAŁ 9

Czy odwlekanie musi irytować?

89

ROZDZIAŁ 10

Filozoficzna obrona odwlekania

97

ROZDZIAŁ 11

Głębokie myśli na koniec

109

DODATEK

Jak pozbyć się niezdrowych nawyków
– czytać na własną odpowiedzialność

113

PARADOKS ODWLEKANIA



Łudzie są ze swej natury stworzeniami racjonalnymi. Ponoć to właśnie zdolność logicznego rozumowania odróżnia nas od innych zwierząt – wydawałoby się zatem, że powinniśmy zachowywać się w uporządkowany sposób, a każde działanie zawczasu solidnie przemyśleć. Idea ta do tego stopnia pochłonęła Platona i Arystotelesa, że stworzyli termin filozoficzny opisujący skłonność do podejmowania wyborów sprzecznych z logiką. Nadali mu nazwę „akrazja”.

To przekonanie o racjonalności naszych poczynań, o skłonności do chłodnej kalkulacji i umiejętności wybrania najlepszej z dostępnych opcji, od czasów antycznych na dobre przyłgnęło do człowieka. Nauki mocniej zakorzenione w rzeczywistości matematycznej – jak choćby ekonomia – bazują na założeniu, że ludzie są stworzeniami racjonalnymi, że wyborom, których dokonują, przyświeca jedna idea – realizacja wyznaczonego celu. To dość zaskakująca wizja istoty ludzkiej, biorąc pod uwagę fakt, że na polu wielu innych nauk – dajmy na to, psychologii i socjologii – dowiedziono czegoś zupełnie odwrotnego.

Nie jestem wrogiem racjonalizmu, nie toczę wojen z ideą najlepszych – albo najbardziej satysfakcjonujących wyborów. Sam wielokrotnie stosowałem podobną strategię, sporadycznie uzyskując całkiem dobre efekty. Jestem jednak zdania, że ów racjonalny czynnik przyczynił się do niepotrzebnego przygnębienia. Większość z nas nie zachowuje się racjonalnie. Wiem na pewno, że ja taki nie jestem. Jednak to, jak zachowujemy się na co dzień, nie powinno być powodem do wstydliwego zwieszenia głowy i pogrążenia się w smutku – bo radzimy sobie całkiem nie najgorzej.

Moim największym grzechem jest skłonność do opie-
szałości. W 1995 roku zawiesiłem pracę nad jednym
z projektów – i poczułem się strasznie. Jednocześnie za-
obserwowałem ciekawe zjawisko. Byłem bowiem znany
z tego, że większość napoczętych spraw doprowadzam do
szczęśliwego końca i to z pożytkiem zarówno dla Stan-
ford University, gdzie wykładałem, jak i filozofii, którą się
zajmuję. Swoisty paradoks. Zamiast zabrać się za ważne
projekty, zacząłem dumać nad rozwikłaniem tej zagadki.
Uświadomiłem sobie, że jestem kimś, kogo określić moż-
na mianem „planującego opieszalego”. Swoje przemyśle-
nia ująłem w krótkim eseju, który zamieszczam w pierw-
szym rozdziale niniejszej książki. Gdy tylko przelałem
swoje myśli na papier, od razu poprawił mi się humor.

Ów esej trafił na łamy „Chronicle of Higher Educa-
tion” oraz satyrycznego „Annals of Improbable Research”.
Zamieściłem go również na mojej stanfordowskiej stro-
nie. Obecnie jestem zawodowym filozofem – jakkolwiek
dziwnie by to brzmiało. Mam na koncie dziesiątki arty-
kułów i sześć książek. Wszystkie je, pozwolę sobie za-
znaczyć, napisałem z dużą dozą przenikliwości i mądro-
ści. Nie brakuje w nich pomysłowych analiz, a wszystkie
pomagają lepiej zrozumieć wiele interesujących aspek-

tów naszej rzeczywistości – od wolnej woli poczynając, przez tożsamość człowieka, a na naturze znaczenia kończąc. Chyba tylko ja jeden mam równie wysokie мнение o swojej pracy. Gdy już bowiem tylnymi drzwiami, czyli jako członek ciała pedagogicznego dostałem się na Stanford, okazało się, że z racji dotychczasowego doświadczenia powinienem wykładać filozofię. Czyli chyba mój dorobek nie był tak do końca bzdurny.

Tak czy owak, żaden inny mój tekst nie znalazł równie wielu czytelników, co ten krótki esej o planowanym odwlekaniu, nie pomógł tak licznej ich grupie – o ile wierzyć świadectwom czytelników – i nie poprawił humoru tyłu osobom. Przez wiele lat tekst utrzymywał się w czołówce wyników wyszukiwania słowa „odwlekanie” (ang. „procrastination”). Po przeniesieniu go z serwera Stanford na prywatną stronę (www.structuredprocrastination.com) – tę decyzję motywowała chęć sprzedawania tematycznych koszulek – strona spadła w rankingu, ale niedługo później znowu zyskała na popularności, co plasuje ją tuż za wikipedyczną definicją odwlekania. Każdego miesiąca otrzymywałem dziesiątki listów od czytelników. W zasadzie wszystkie miały bardzo pozytywny wydźwięk, a nie brakowało też takich, których autorzy deklarowali, że esej

odegrał znaczącą rolę w ich życiu. Pozwolę sobie zacytować:

Drogi Johnie!

Twój esej o zorganizowanym kunktatorstwie całkowicie odmienił moje życie. Już teraz mam o sobie lepsze mniemanie. Przez ostatnich kilka miesięcy załatwiłem tysiące spraw, nieustannie obwiniając się o to, że pomijam te najważniejsze. Teraz czuję, jak opary poczucia winy i wstydu wreszcie się rozwiewają... Dziękuję.

Mój ulubiony e-mail napisała pewna pani, twierdząca, że całe życie odkładała wszystko na później. Nieustanna krytyka ze strony brata tylko pogłębiała uczucie przygnębienia. Mój esej pozwolił jej zrozumieć, że jest wartościową osobą, która wbrew wrodzonej opieszałości wiele spraw doprowadza do końca. Wreszcie odważyła się powiedzieć bratu, żeby stulił dziób i dał jej święty spokój. „A tak przy okazji” – napisała – „mam 72 lata”.

Przez wiele lat nosiłem się z zamiarem rozszerzenia swojego eseju, ale, jak to mam w zwyczaju, odkładałem to na później. Czytając kolejne e-maile, analizując swoje poglądy z przeszłości, poświęciwszy dużo czasu na przemyślenia i sporo mniej na lekturę doszedłem do wnio-

sku, że zrozumienie pojęcia planowanego odwlekania to raptem pierwszy krok w obrębie programu, który miałby szansę pomóc wielu opieszalym – tak samo, jak pomógł mnie. To ciekawe, że świadomość własnej opieszałości nie tylko poprawia samopoczucie, ale też pomaga wziąć się do roboty, bo gdy tylko chmury poczucia winy i rozpaczycy zaczną się przerzedzać, łatwiej jest zrozumieć, co stoi na przeszkodzie realizacji powziętego postanowienia.

Niniejsza książka to swoisty program filozoficznej samopomocy dla osób zdołowanych własnym zachowaniem. Szczerze powiedziawszy, słowem „program” posłużyłem się nieco na wyrost. Zaczniemy od kilku użytecznych porad, następnie przejdziemy do pomysłów, anegdot i sugestii, a znajdzie się też miejsce na omówienie problemów natury organizacyjnej nękających odwlekających.

Nie wszystkim pomoże znajomość planowanej opieszałości, gdyż odwlekanie jest często fasadą, za którą skrywają się poważne problemy – i zamiast do beztrudnej filozofii, trzeba sięgnąć po terapię. Jednak wnioskując po zawartości mojej skrzynki e-mailowej, mniemam, że na kartach tej książki wielu czytelników rozpozna siebie – i już samo to powinno poprawić im humor. Nie wspominając o tym, że natkną się interesujące idee i słowa, które

będą mogli odnieść do swojej osoby – jak akcja, pozioma organizacja pracy, hierarchia zadań czy syndrom nie-
domkniętego nawiasu. A co poniektórzy wykorzystają
zdobytą wiedzę, by załatwić jeszcze więcej spraw.

O PLANOWANYM ODWLEKANIU



Zmyślą o napisaniu niniejszego eseju nosiłem się od kilku miesięcy. Co sprawiło, że przeszedłem od słów do czynów? Czyżbym znalazł wreszcie wolną chwilę? Skądże. Muszę oceniać testy i prace magisterskie, opracowywać podręczniki, a na dodatek National Science Foundation zaproponowało mi rolę recenzenta naukowego. Piszę ten esej, by nie musieć zajmować się wszystkim in-

nym. Traktuje o „planowanym odwlekaniu”, niezwyklej strategii, dzięki której opieszali przeobrażają się w produktywnych członków społeczeństwa, osoby poważane i podziwiane za cały swój dorobek i użytek, jaki robią z wolnego czasu.

Niewykluczone też, że nie ja pierwszy dokonałem tego odkrycia. W roku 1930 Robert Benchley w swoim felietonie „How to Get Things Done” („Co robić, żeby coś zrobić”) napisanym dla „Chicago Tribune” stwierdził, że „jesteśmy zdolni do wykonania nieskończonej pracy, o ile nasze aktualne zajęcie nie jest związane z tym, co powinniśmy akurat robić”. Z powyższego cytatu możemy wywnioskować, że Benchley odkrył najważniejsze prawo opieszalności. Przyjdzie taki dzień, gdy uważniej przyjrzą się całej sprawie.

Ludzie opieszali odkładają na później to, co powinni zrobić już teraz. Planowane odwlekanie pomaga przekuć tę negatywną cechę w cechę pozytywną. Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że opieszalą to nie jest ktoś, kto nie robi „niczego”. Wręcz przeciwnie – rzadko kiedy oddaje się błogiemu lenistwu – za to koncentruje się na sprawach błahych: ogrodnictwie, ostrzeniu ołówków czy przygotowaniu rozpiski dokumentów, która przyda

się przy ich segregowaniu – gdy tylko znajdzie na nią czas. Dlaczego oddaje się tym zajęciom? Bo pozwalają mu uniknąć robienia czegoś innego. Gdyby ostatnim zadaniem odwołującego miało być ostrzeżenie ołówków, żadnym sposobem nie dałoby się go do tego przymusić. O tak, można mu powierzyć pilne, ważne i trudne, ale zajmie się nim tylko jeśli tym samym uniknie pracy przy czymś jeszcze ważniejszym.

Planowane odwołanie oznacza modyfikowanie listy rzeczy do zrobienia tak, by jak najlepiej wykorzystać swoją skłonność do niego. Na pewno w jakimś zakątku umysłu – a może nawet spisaną na kartce – masz listę ważnych obowiązków, uporządkowaną wedle stopnia ważności. Kto wie, może nawet ochrzciłeś ją mianem „listy priorytetów”. Na samej górze umieściłeś rzeczy pilne i ważne. Ale na dole też nie brakuje ciekawych wpisów. Koncentrując się na nich, oddalasz od siebie perspektywę zajęcia się ważniejszymi sprawami. Operujący taką listą zadań opieszały może przeobrazić się w produktywnego członka społeczeństwa, a nawet – jak ja – zyskać reputację pracusia.

Najbardziej sprzyjający planowanemu odwołaniu był dla mnie i żony okres, gdy powierzono nam opiekę nad Soto House, akademikiem na uniwersytecie Stanford.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

Sztuka odwlekania

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl