

»Ta knjiga je povabilo, da si dovolimo opustiti predstave o tem, kaj vse "bi morali" narediti, da si dovolimo biti nepopolni, ranljivi, včasih tudi neproduktivni. Je vabilo k notranji revoluciji.«

Ines Pusovnik, gostiteljica podkasta Srečka

Toksična produktivnost

Kako znova postanemo
gospodarji svojega časa
in čustvene energije v svetu,
ki vedno zahteva **ŠE VEČ**

Israa Nasir

Ustanoviteljica @well.guide

O knjigi so zapisali

»Israa Nasir združi psihološke uvide z oprijemljivimi nasveti v izjemen program, ki nam pomaga na novo oblikovati zamisel o produktivnosti – in jo iz toksičnosti preobraziti v nekaj, kar nas hrani in neguje.«

– **Cal Newport**, avtor uspešnic New York Timesa, *Slow Productivity* in *Deep Work*

»Israa Nasir v *Toksični produktivnosti* odstre potuhnjeno skrivnost, ki preži v ozadju tega, da želimo narediti dovolj: nikoli ni “dovolj”. *Toksična produktivnost* prepleta znanost o možganih, študije, podprte s podatki, ter modrost iz terapevtske prakse z ganljivimi osebnimi zgodbami, namenjena pa je ljudem, ki so kronično preobremenjeni, obsesivno poskušajo presegati same sebe in se neprestano kritizirajo.«

– **Eve Rodsky**, avtorica uspešnice New York Timesa *Fair Play*

»Israa Nasir v *Toksični produktivnosti* na ves glas pozove k prebujanju vse tiste, ki so ujeti v neusmiljeno zanko kulture deloholizma. Njena modrost pomaga bralcem prepoznati globoko zakoreninjena prepričanja, ki prilivajo olje na ogenj naši preobremenjenosti, in ponuja uporabne strategije za to, da znova vzamemo svoj čas, energijo in zavedanje o lastni vrednosti v svoje roke. To je nujno branje za vse, ki so se pripravljene iztrgati iz začaranega kroga dosežkov in začeti živeti življenje, ki bo imelo zanje globok smisel. Ta knjiga ne postavlja pod vprašaj le družbenih norm, temveč korenito spreminja to, kako razmišljamo o produktivnosti in dojemamo lastno vrednost.«

– **Sue Varma**, avtorica *Practical Optimism*

»Ali ste obsedeni s tem, kako “čim bolje izkoristiti” svoj prosti čas? Ali ste zaradi počivanja pod stresom? Ali imate težave z dajanjem prednosti skrbi zase? Če je tako, je *Toksična produktivnost* točno to, kar ta trenutek potrebujete! Odkrijte, kako prezreti klic neizprosne kulture večne preobremenjenosti z delom, utišati svojega notranjega kritika in oblikovati čisto svoj pogled na produktivnost.«

– **mag. Alison Seponara**, licencirana poklicna svetovalka,
@theanxietyhealer, avtorica in sovoditeljica podkasta *The Anxiety Chicks*

»Gibanje in napredek sta povezana, vendar ne povsem sorazmerno; hitro se nam zgodi, da zelo trdo delamo, hkrati pa stojimo na mestu. Israa Nasir nas s svojim pronicljivim pogledom na to, zakaj se toliko ukvarjamo s svojim početjem, namesto da bi se raje ubadali z namenom tega početja, opozarja, kako pomembno je opustiti hedonistično enoličnost in se zavestno odločiti, kam bomo usmerili svojo energijo.«

– **Matt Walleart**, avtor *Start at the End*

»Israa Nasir nam v *Toksični produktivnosti* razkrije, kako je kultura neprestanega dela uzurpirala našo sposobnost, da bi živeli smiselno in povezano življenje, ter ponudi strokovne napotke, kako lahko spet postanemo gospodarji svojega časa. To je obvezno branje za vse tiste, ki poskušajo vedno znova preseči same sebe, za perfekcioniste in vse, ki segajo po uspehu.«

– **Amanda E. White, licencirana poklicna svetovalka,**
avtorica *Not Drinking Tonight* in ustanoviteljica @therapyforwomen

»Israa Nasir je napisala priročnik, ki ga morajo prebrati vsi, ki zmorejo storiti vse, čeprav vedo, da to ni njihova naloga ... Ta knjiga vam bo pomagala, da se naučite narediti to, kar je res pomembno, in stopiti korak nazaj v zvezi s tem, kar ni.«

– **Elizabeth Earnshaw, licencirana zakonska in družinska terapevka,**
avtorica *Til Stress Do Us Part*

»Pritiski sodobnega sveta, da moramo narediti več, nas silijo k temu, da si neprestano prizadevamo in presegamo sami sebe, zato je med nami vedno več izgorelosti. Ta knjiga je namenjena vsem, ki se sprašujejo: "Kdaj bom čutila, da sem naredila dovolj?" Israa Nasir nam pokaže, kako lahko na novo oblikujemo svoj odnos do produktivnosti in si povrnemo pravico do tega, da preprosto smo.«

– **Tracy Dagleish, certificirana psihologija,** avtorica *I Didn't Sign Up for This*

»*Toksična produktivnost* je nujno branje za vse, ki so brez volje, izgoreli ali izčrpani, ker se trudijo, da bi v svojem poklicnem življenju dali vse od sebe ali dosegli več kot kadarkoli prej. Israa Nasir vam zaupa svojo težko prisluženo modrost o tem, kako ostati produktiven, ne da bi produktivnost postala nočna mora za vaše dobro počutje ali dobro počutje vaše družine.«

– **Corey Keyes,**
avtorica *Languishing: How To Feel Alive Again In A World That Wears Us Down*

Toksična produktivnost

Kako znova postanemo gospodarji
svojega časa in čustvene energije
v svetu, ki vedno zahteva *še več*

Israa Nasir



ZALOŽBA
CHIARA

TOKSIČNA PRODUKTIVNOST

Kako znova postanemo gospodarji svojega časa in čustvene energije v svetu, ki vedno zahteva *še več*
© 2025 Založba Chiara

Naslov izvirnika: TOXIC PRODUCTIVITY

Reclaim Your Time and Emotional Energy in a World That Always Demands *More*

© 2024 Israa Nasir, prvič izdano 2024, Bridge City Books

Toxic Productivity

Copyright © 2024 by Israa Nasir

This edition published by arrangement with PESI Publishing

c/o Susan Schulman Literary Agency

All rights reserved.

Izdala in založila Založba Chiara

1. natis, Ljubljana 2025

www.zalozba-chiara.si

Za založbo Simona Hana Boc

Tisk: Prima IP

Prevod: Gaia Svoboda

Uredila: Ana Von Pauer

Spremna beseda: Ines Pusovnik

Prelom: Sašo Šegula

Naslovnica in oblikovanje: Emily Dyer

Jezikovni pregled: Danijela Zupan

Naklada: 500 izvodov

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, skladno z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah. Čeprav so bili uporabljeni vsi previdnostni ukrepi, avtorica in založnik ne prevzemata nobene odgovornosti za napake ali izpuste. Prav tako ne prevzemata nobene odgovornosti za škodo, ki bi nastala zaradi uporabe informacij, ki jih vsebuje ta knjiga.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.944.4

005.61:159.9

613.6

NASIR, Israa

Toksična produktivnost : kako znova postanemo gospodarji svojega časa in čustvene energije v svetu, ki vedno zahteva še več / Israa Nasir ; [prevod Gaia Svoboda ; spremna beseda Ines Pusovnik]. - Ljubljana : Chiara, 2025

Prevod dela: Toxic productivity

ISBN 978-961-7205-46-6

COBISS.SI-ID 231143171

Mami in očetu, ker sta mi predala modrosti
o ljubezni, optimizmu, vztrajnosti in odločnosti.

»Če želiš zgraditi ladjo, ne zberi mož, da bi poiskali les,
ne razdeli jim nalog in ne deli jim ukazov.
Raje jih nauči hrepenenja po prostranem, brezmejnem morju.«

— Antoine de Saint-Exupéry

Kazalo vsebine

Spremna beseda avtorice	xi
Uvod	xiii
<i>1. poglavje</i> Kaj je toksična produktivnost?	1
<i>2. poglavje</i> Kako se toksična produktivnost kaže v vašem življenju?	17
<i>3. poglavje</i> Številne maske toksične produktivnosti	35
<i>4. poglavje</i> Zanašanje na produktivnost za občutenje lastne vrednosti	59
<i>5. poglavje</i> Premagovanje nerazrešenega sramu	77
<i>6. poglavje</i> Ko mora biti vse popolno	97
<i>7. poglavje</i> Primerjanje sebe z drugimi	113
<i>8. poglavje</i> Utišajte svojega notranjega kritika	131
<i>9. poglavje</i> Predrznost obilja	151
<i>10. poglavje</i> Počitek in regeneracija	167
<i>11. poglavje</i> Nov pogled na produktivnost	189
<i>12. poglavje</i> Kako najti pot nazaj k sebi	201
Končne opombe	205
Reference	211
Zahvale	217
Spremna beseda: V zaDOVOLJstvu se ne skriva »še več«, temveč DOVOLJ, Ines Pusovnik	221
O avtorici	225

Spremna beseda avtorice

Kot terapevtka imam ta privilegij, da delam s številnimi klienti, ki mi zaupajo zgodbo svojega življenja. V tej knjigi opisujem različne pripovedi klientov za ponazoritev konceptov, ki jih raziskujem. Da bi zaščitila zasebnost vpletenih posameznikov, so te zgodbe kolaži, sestavljeni iz izzivov, modrosti in zmag iz resničnega življenja, ki jih je v preteklih letih z menoj delila pestra paleta klientov. Čeprav sem v teh zgodbah spremenila določene podrobnosti in okoliščine, esenca vsake pripovedi še vedno ostajajo preizkušnje in uspehi človeškega izkustva.

Rada bi vam pomagala razmisliti o temah in naukih, ki so temelj teh zgodb, želim pa vam tudi pokazati, da je osebni razvoj tako univerzalna izkušnja kot individualno popotovanje. Naj vam izkušnje teh posameznikov služijo kot navdih in vodstvo na vaši lastni poti do bolj izpolnjujočega in opolnomočenega življenja.

S hvaležnostjo,

Israa

Uvod

»Izčrpanost je statusni simbol, saj si obupno
želimo biti opaženi, obupno si želimo pripadati.
Želimo verjeti, da smo vredni ljubezni.«

— Brené Brown

»Ne spomnim se, kdaj nazadnje nisem bila utrujena.«

To je fraza, ki sem jo pred nekaj leti verjetno najpogosteje izrekla. Ko se ozrem nazaj na to različico sebe, vidim osebo, ki si je prizadevala, da bi neprestano naredila še več – osebo, ki je v delo vlagala celo sebe, hkrati pa je začejala projekt, ki je bil njena strast, in ga poskušala razširiti v posel; osebo, ki je drvela od ene družabne obveznosti do druge in jedla proteinske ploščice na poti na zabavo, ker si med delom ni vzela časa za kosilo; osebo, ki je bila tako obsedena s tem, da je »bila na voljo« za svojo družino in socialni krog, da je vedno znova pristajala na obveznosti, čeprav je presneto dobro vedela, da so presegale njene zmožnosti.

Navzven sem bila videti kot nekdo, ki bi ga družba označila za uspešnega: bila sem poročena, živela sem v New Yorku, ukvarjala sem se s hitro rastočim področjem e-zdravstva, ob večerih sem hodila na predstave in v gledališče. Vsakdo bi domneval, da sem bila uspešna, da sem cvetela.

1. poglavje

Kaj je toksična produktivnost?

»Lastno vrednost lahko merite s svojo predanostjo izbrani poti, ne z uspehi ali neuspehi.«

– Elizabeth Gilbert, *Velika čarovnja**

Pred nekaj leti sva s prijateljico brskali po policah newyorške knjigarne in ustavila se je na oddelku z leposlovjem.

Ne da bi pomislila, sem rekla: »V zadnjem času nisem prebrala nobene nove leposlovne knjige,« ko sem šla mimo nje proti oddelku za osebno rast.

Zagrabila me je za roko in me dregnila nazaj proti policam z leposlovjem. »Israa, če zadnje čase nisi brala nobenega leposlovja, zakaj ne bi vzela te nove knjige Sally Rooney? Vsi govorijo o njej.«

Obotavljala sem se in raje razmišljala o najnovejši knjigi o produktivnosti, ki mi je prišla na uho: *Štiri tisoč tednov* Oliverja Burkemana.** Še preden sem odprla usta, mi je v roke potisnila trdo vezano izdajo Sally Rooney.

»Ne morem samo sedeti štiri ure in brati nekega naključno izbranega romana,« sem ugovarjala. »Dejansko sploh nimam časa in

* Mladinska knjiga, Ljubljana, 2017

** Učila International, Tržič, 2023

imam ogromno dela. Poleg tega sem pravkar prebrala recenzijo romana *Štiri tisoč tednov* in vem, da mi bo trenutno koristil. Sally Rooney me bo počakala in čutim, da bolje izkoristim svoj čas, če berem za svojo rast.«

Ta občutek je esenca toksične produktivnosti. Nagovarja miselnost, obsedeno s »hiperoptimizacijo« – ko poskušamo čim bolj izkoristiti vsako budno uro tako, da si prizadevamo za rezultate, dosežke in produktivnost.

Prijateljica se je nejeverno zazrla vame. »Ali se slišiš? Bereš le zaradi znanja. Zadnje čase se vsi članki, ki mi jih pošiljaš, in knjige na tvoji polici vrtijo okoli osebne rasti.« Premolknila je in vdihnila. »Veš, ni se ti treba *ves* čas učiti.«

Pozneje tega večera nisem mogla nehati razmišljati o tem, kar je rekla moja prijateljica. Včasih sem uživala v branju, tudi v leposlovju. Zdaj se nisem mogla spomniti, kdaj sem nazadnje brala kaj za zabavo. Skoraj ne da bi to opazila, je branje na neki točki postalo nekaj, kar sem uporabljala izključno za osebni razvoj – da bi izvedela več o sebi, izboljšala sebe in poskrbela za to, da sem na tekočem z aktualnimi temami na področju osebne rasti.

Spraševala sem se, kaj vse v svojem življenju sem začela početi izključno zaradi osebnega napredka, zato sem vzela svoj dnevnik in naštel vse priložnosti in navade, ki sem jih v zadnjem letu sprejela ali uvedla v imenu osebnega razvoja. Razmišljala sem o tem, ali so bile te dejavnosti nekaj, kar sem si resnično želela početi, ali le stvari, za katere sem menila, da *bi jih morala* početi.

Ugotovila sem naslednje:

- Nisem več brala za užitek, ampak za znanje.
- Ko sem se usedla, da bi pogledala film, je moral biti »resen« in me nekaj naučiti.
- Svojo strast do pisanja sem usmerila v mesečni novičnik, ki mi ni bil več v veselje.

- Silila sem se, da sem se zbujała še posebej zgodaj, da bi opravila vrsto nalog, povezanih s »skrbjo zase« (zajtrk, telovadba, pisanje dnevnika, meditacija), vendar se zaradi vsega tega v resnici nisem počutila dobro. Pravzaprav sem se mučila s pisanjem dnevnika in meditacijo le zato, da sem ju odključala s seznama.

Ta razmislek je bil prvi korak na moji poti notranjega raziskovanja, to pa me je vodilo v prepoznavanje in opuščanje ravnanj, ki so izhajala iz toksične produktivnosti in ki sem se jih naučila tekom življenja.

Kaj je toksična produktivnost?

Pojem *toksičen* lahko uporabljamo za opisovanje navad ali ravnanj, ki so mejo intenzivnosti ali pogostosti prestopili do te mere, da so postali nezdravi. Povedano drugače, sicer običajno koristno delovanje pripeljemo do skrajnosti, zato povzroči več škode kot koristi. Če na primer naredimo uslugo ljubljeni osebi ali smo pozitivni, je to oboje lahko zdrava in dobra navada. Ko pa se delanje uslug spremeni v kronično ugajanje ljudem ali ko se risanje nasmeška na obraz spremeni v prikrivanje resničnih čustev, lahko takšno ravnanje postane toksično.

V primeru toksične produktivnosti se nezdrave navade pokažejo, ko dosledno postavljamo delo, osebni razvoj ali dosežke pred svoje osebne potrebe. Nekateri primeri toksičnih navad so:

- zaradi dela ali osebne rasti odklanjamo družabne dogodke;
- čez dan pozabimo jesti (ali se odločimo, da ne bomo jedli);
- počutimo se krive, ker nismo opravili dovolj dela;
- redno delamo nadure;
- več tednov (ali mesecev) se počutimo preobremenjeni z dogodki ali dejavnostmi.

Toda – spomnite se, da smo navajeni razmišljati binarno, zato neko dejanje najverjetneje dojemamo kot A) zdravo ali B) toksično. Vendar so binarnost produktivnosti pa tudi številni drugi dualizmi zgrešen konstrukt. Ne obstaja A *ali* B – črno *ali* belo, zdravo *ali* toksično; poznamo cel spekter produktivnosti. Lahko ste produktivni *in* greste po službi ven s prijatelji (in to ne pomeni izgube časa). Lahko do konca izpeljete stvari *in* se odločite, da ne boste sledili kulturno predpisanim ciljem (in to ne pomeni, da se zadovoljite z manj ali da ste neambiciozni). Pravzaprav je v bivanju »nekje vmes« tista moč, ki nam omogoča največjo prilagodljivost, da lahko rastemo, da najdemo tisto ravno pravšnje ravnoesje, ter da gojimo sočutje do sebe in drugih.

Ko pa se prevesimo v toksični del spektra, začnemo čutiti negativen vpliv na svoje splošno zdravje. To se lahko zgodi na dva načina. Navade toksične produktivnosti negativno vplivajo na naše fizično zdravje, saj želja po produktivnosti prevlada nad tem, da bi dali prednost spanju, dosledno zdravo jedli ali si vzeli čas za druženje in odnose. Če se zadržujemo v skrajnem delu spektra, lahko to vpliva tudi na naša čustva, zato začnemo dvomiti vase, se nagibamo k primerjanju z drugimi ter močneje občutimo sram in krivdo. Te navade krepijo občutke šibke lastne vrednosti in nepripadnosti. V skrajnem primeru lahko izkusimo *izgorelost* – občutek globoke čustvene, telesne in umske izčrpanosti, ki je posledica prekomernega in dolgotrajnega stresa.¹

Na žalost te občutke zlahka spregledamo, medtem ko se pehamo za omamnostjo uresničitve nekega cilja ali dosežka. Bolj ko prezremo te čustvene stiske, bolj se začnejo kazati kot razdražljivost in nagla jeza v naših odnosih, kot nejasne bolečine in utrujenost v našem telesu ter kot cinizem in pesimizem v naših mislih. V svoji toksični produktivnosti se lahko celo »zatakne«, kar pomeni, da naše misli in vedenje prilivajo olje na ogenj še več negativnih misli in ravnanj, kar nas še dodatno potiska proti toksičnemu delu spektra.

Kako veste, ali ste se ujeli v krog toksične produktivnosti?

David Foster Wallace v zaključnem govoru na Kenyon Collegeu leta 2005 (pozneje objavljenem v obliki eseja z naslovom »To je voda«) pove zgodbo o dveh mladih ribah, ki plavata v jezeru.² Mimo priplava starejša riba in vpraša: »Kakšna je voda, fanta?« Ko starejša riba odplava, se mlajši ribi začudeno spogledata: »Kaj za vraga je voda?«

Wallaceova zgodba nas opomni, da ko smo obdani z neko stvarjo, jo težko prepoznamo. Živimo v svetu, preplavljenem s sporočili, ki opevajo toksično produktivnost, na primer z ambicioznimi frazami, kot sta »trdo delo za vsako ceno« ali »šefovski vajb«; zaradi teh sporočil je težko zaznati, kaj šele razločiti, kateri vidiki njihovega vpliva so za nas zdravi ali nezdravi.

To, da se naučite nepristransko opazovati sami sebe, je eden od najpomembnejših načinov, kako se lahko začnete zavedati svojih toksičnih misli in ravnanj, prekinete krog toksične produktivnosti in se začnete zdraviti. Samozavedanje je pravzaprav ključen prvi korak, da spremenimo *katerokoli* vedenje. Vprašajte se, na katerem koncu spektra produktivnosti se trenutno nahajate: ugotovite, ali bi svoje misli in ravnanja lahko opisali kot normalne in produktivne, ali postajajo preveč toksični – povzročajo več škode kot koristi. Na seznamu v nadaljevanju so nekatere najpogostejše misli ali izjave, ki so jih klienti delili z mano, zrcalijo pa njihovo naravnost na toksično produktivnost. Oglejte si jih in razmislite o tem, ali ste se kdaj zalotili, da govorite ali razmišljate kaj podobnega:

- »Še ta projekt bom prevzela. Res, noben problem.«
- »Kar pojdi, pozneje bom jedel kosilo.«

Toksična produktivnost

- »Jutri odhajam na dopust, vendar bom še vedno imela dostop do službene e-pošte, zato se brez oklevanja obrnite name, če bo kaj takšnega.«
- »Lažje bom spal, ko bom končal _____.«
- »Če bi bili res moji prijatelji, bi razumeli, zakaj se med tednom ne morem družiti zvečer.«
- »Te naloge ne morem predati nikomur drugemu! Nihče je ne more opraviti tako popolno kot jaz.«*

Ko se začnete boljše zavedati svojih misli in navad, povezanih s toksično produktivnostjo, lahko razmislite o njihovem izvoru – oglejte si svoje misli glede produktivnosti na splošno in to, kako vplivajo na vaše razmišljanje in vedenje. Te informacije lahko uporabite, da končno uzrete vso »vodo« okoli sebe.

Naravnost na toksično produktivnost

Ali vam kdaj naloge na vašem seznamu opravil povzročajo toliko skrbi, da vam to vzame več časa, kot pa da jih dejansko izvedete? Ne zato, ker ne veste, kako bi jih opravili, temveč zato, ker zaradi neodločnosti otrpnete in ne veste, kje začeti. Morda začnete eno nalogo, ampak se zaradi tesnobnih misli o preostalih nalogah na seznamu težko osredotočite, zato za nalogo porabite več časa kot običajno. Da bi se izognili tej težavi, morebiti načrtujete, kako se boste teh nalog lotili, zato jih uredite v mape ali zapiske ali v smislen vrstni red na seznamu. Vendar to vodi v bolj ali manj isto težavo: več časa porabite za razmišljanje o svojem delu kot pa za dejansko opravljanje tega dela. Um vas ves čas opominja na stvari, ki bi jih *lahko* počeli in ki bi jih

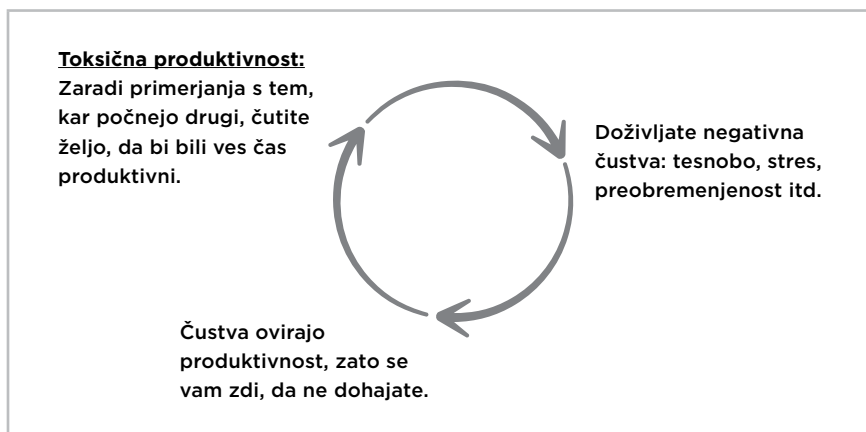
* Avtorica nagovarja in opisuje osebe moškega in ženskega spola. Ker v izvirniku dostikrat ni vidna razlika, uporabljamo izmenično oba spola. (op. prev.)

Kaj je toksična produktivnost?

morali početi. Sčasoma ta notranji boj za oblast izpije vašo motivacijo. Izčrpani in preobremenjeni preprosto obupate in odložite seznam opravil na jutri, zato neizbežno postane še daljši in krog se ponovi. Ali vam to zveni znano?

Ta težava, ki ji običajno pravimo »paraliza analize«, se pojavi, ko je želja po produktivnosti tako močna, da ovira produktivnost. Ta mrtva točka izzove tesnobo in dvome vase ter okrepi vaš občutek, da »ne dohajate«. In kaj se zdi edino zdravilo za ta občutek? Uganili ste: da postanete še bolj produktivni. Tako se ujamemo v neskončno in pogubno zanko stresa in preobremenjenosti – v naravnost na toksično produktivnost.

Hitro se zgodi, da v tej naravnosti ostanemo ujeti, saj nam mentalna in čustvena energija, ki jo vlagamo vanjo, vzbuja lažen občutek, da smo nekaj naredili. In pravzaprav ste opravili nekakšno delo: porabili ste čas za razmišljanje o nalogah na vašem seznamu opravil, za pripravo na opravljanje nalog in za obvladovanje svoje izkušnje stresa, povezanega z nalogami. Težava je v tem, da ste opravili delo, ki si ga niste zastavili. Še vedno ste preobremenjeni, seznam opravil pa ostaja nedotaknjen.



Poleg tega toksična naravnost v vašem umu ustvarja plodna tla za samoobsojanje, zato ste neprestano osredotočeni na to, česa še niste naredili, namesto da bi se zavedali tega, kar ste že naredili. Občutek neuspeha lahko močno okrepi vaše občutke tesnobe in stresa, zato je še bolj verjetno, da boste zamudili roke, se preveč angažirali in se z nalogami ukvarjali veliko dlje, kot bi bilo treba. Tako seveda pripravite teren za še več neuspeha. Zato ostanete ujeti v zanko toksične produktivnosti: zdi se vam, da ne dohajate, ste pod stresom, da bi nadoknadili zaostanek in napredovali, preobremenjeni ste, otrpnete, nato pa znova ne dohajate (ali se vam vsaj tako zdi).

Toksično? Vsekakor. Namerno? Ne povsem. Mnogi izmed nas se ne zavedamo, kako se v svojem življenju vedno znova zatekamo k toksični produktivnosti. Zdraviti se začnemo tako, da ozavestimo vedenjske vzorce; te vzorce in to, kako jih prepoznamo, bomo opisali v 2. poglavju.

Kaj podpihuje toksično produktivnost?

Recimo, da je tista izmuzljiva zadnja kljukica na vašem seznamu opravil vaš končni cilj. Veste, da morate storiti *več*, da bi ta cilj dosegli. Vendar vas koraki, ki jih delate v smeri izpolnitve, ne pripeljejo nikamor, zato začenjajo vplivati na vaše zdravje in čustvovanje. Kljub temu vztrajate. Toda če še naprej trpate svoj urnik in ste prezaposleni, kljub temu da vas to ne izpolnjuje – pravzaprav vas ovira –, potem se v ozadju tega skriva nekaj globljega. Da bi ugotovili, zakaj vedno znova ravnate nezdravo, se morate vprašati: *Kaj mi ta toksična produktivnost v resnici ponuja?*

Če želite ugotoviti, katera »obljuba« preži za vašim toksičnim ravnanjem, je pomembno, da prepoznate čustveno dinamiko, ki

vleče niti iz ozadja. Tri glavne podzavestne motivacije za toksično produktivnost so:

1. **Dajete se v nič, ker naj ne bi bili dovolj dobri, pametni, hitri ali preprosto dovolj:** s svojimi navadami poskušate nadomestiti to, kar menite, da vam manjka.
2. **Ste perfekcionista glede tega, kako izpolnjujete pričakovanja drugih ali celo svoja lastna pričakovanja:** s svojimi navadami si prizadevate ohranjati tog ideal tega, kakšni bi »morali« biti.
3. **Primerjate se z drugimi ali z idealizirano različico sebe:** s svojimi navadami želite pridobiti odobravanje drugih ali si zaslužiti uspeh, ki ga občudujete pri nekom drugem.

Čeprav nas produktivnost lahko osrečuje, če uživamo v svojem delu ali verjamemo, da lahko ima pozitiven učinek, se pojavi težava, kadar se zanašamo na to, da nas bo produktivnost osrečila na bolj temeljni ravni – poskušamo biti sprejeti, spoštovani, najti smisel, pripadati ali občutiti lastno vrednost. Menim, da je to razlog, zakaj tako neusmiljeno stremimo po produktivnosti. Zato tudi svojih težav, povezanih s produktivnostjo, ne moremo rešiti zgolj z upravljanjem časa ali z organizacijskimi triki. Da bi se iztrgali iz krempljev toksične miselnosti, moramo ozdraviti čustvene vzorce, s katerimi jo hranimo – in začeti pri močnih sporočilih, ki smo jih o produktivnosti, pripadnosti in lastni vrednosti ponotranjili v zgodnjem otroštvu.

Od kod izvirajo naša prepričanja?

Vedno so me zanimale zgodbe. Ko sem bila majhna, sem veliko ur preživela zatopljena v branje ali izmišljevanje svojih zgodb. Ne le, da mi to olajša moje terapevtsko delo, ampak mi je tudi v neverjetno zadoščenje, saj mi vsak klient zaupa svojo zgodbo. Vsaka stranka,

ki pride v mojo pisarno, prinaša edinstveno pripoved, ki je stkana iz njenega pogleda na dogodke in izkušnje v njenem življenju, iz njene čustvene dediščine (vzorcev, navad in spretnosti spoprijemanja s težavami, ki so ji jih predali njeni vzgojitelji) ter iz zaključkov, ki jih je sprejela o svoji osebni identiteti in vrednosti. S pripovedovanjem osmislimo svet okoli sebe in svoje mesto v njem. Moje delo je klientom pomagati, da odkrijejo in raziščejo zgodbe o sebi, v katere verjamejo, ter da jih po potrebi napišejo na novo. V tej fazi ponovnega pisanja zgodb opolnomočimo sami sebe, da lahko naredimo zelene spremembe.

Naše zgodbe se običajno začnejo s sporočili, ki smo jih usvojili v otroštvu. Ne glede na to, ali gre za nauk skrbnika (običajno staršev, lahko pa tudi širše družine, učiteljev, sorojencev, vrstnikov itd.), en vidik naše kulturne ali duhovne vzgoje ali pomembno življenjsko izkušnjo, ki nas je oskrbela s presenetljivim spoznanjem, te zgodbe postanejo podlaga za to, kako gledamo na svet in nase. Povedano drugače, postanejo naša prepričanja.

»Torej ... ali mi boste povedali, na kakšne vse načine so me *zafurali* moji starši?« je vprašanje, ki ga pogosto slišim. Skoraj vedno je izrečeno na igriv, na pol šaljiv način. Vendar je v njem zrno resnice; izkušnje iz zgodnjega otroštva nas močno oblikujejo. Namen terapije seveda ni, da bi blatili starše, vas pa razbremenili vse odgovornosti. Ne, namen brskanja po vašem zgodnjem otroštvu je, da se začnete boljše zavedati svojega notranjega ustroja, temeljev, na katerih gradite svoje povezave s svetom in življenjem. Ko se jih začnete zavedati, lahko lažje prepoznate škodljiva ali nekoristna sporočila, ki ste jih ponotranjili iz izkušenj v otroštvu, ter jih poskušate opustiti, s tem pa naredite prostor za nove načine spoprijemanja s svojimi čustvi, odnosi in življenjem. Skratka, tako na novo napišete svojo zgodbo – tako se razvijate in rastete.

Kako so torej na vaš odnos s produktivnostjo vplivali vaši prvi skrbniki? To bom pojasnila v zgodbi o svoji klientki Margareti.

Margareta, ženska v poznih tridesetih, je z menoj začela sodelovati, ker je želela premagati občutek, da – to so njene besede – ni »dovolj dobra«. Po mnogih letih opravljanja več dela, kot ga je zmogla, da bi pokazala svojo predanost službi, se nenadoma ni več počutila povezano z organizacijo ali s svojo vlogo v njej. Zaradi tega nenadnega padca motivacije je bila brezvoljna in letargična. Začele so jo obhajati tesnobne misli, da bo ta naravnost privedla do kritične napake, ki bo ogrozila njeno preživetje. Poleg tega se je spraševala, ali se je ta občutek prikradel tudi v njene osebne odnose.

»Vem, da me imajo ljudje v mojem življenju – moj mož Brian, prijatelji, sodelavci – radi,« je dejala Margareta. »Toda čutim enako odsotnost povezanosti z njimi kot v službi.« Segla je po robček in iznenada vprašala: »Ali je mogoče, da se počutim osamljeno v dobrem odnosu?«

»Da, seveda – osamljenost in samota sta različni stvari,« sem rekla in potrdila njena težka čustva. »Prejšnji teden sva se pogovarjali o tvojih občutkih glede tega, kako z Brianom skupaj preživljata čas. Omenila si, da oklevaš pri tem, da bi mu povedala, da si želiš skupaj kot par več hoditi ven, ne pa gledati toliko televizije. Katere misli te obidejo, ko razmišljaš, da bi mu to povedala?«

»Da bo mislil, da sem težka ali izbirična ...« je zavzdihnila. »Saj vem, da ni tak. Vendar se mu ne želim vsiljevati ali narekovati, kako naj preživlja večere po službi.« Premolknila je. »Vem, da se ne osredotočam nase; osredotočam se nanj in na njegove potrebe. Pač ... samo želim si, da bi bil z mano srečen,« je hitro rekla.

»Kaj meniš, da v tebi vzbuja občutke osamljenosti?« sem vprašala, da bi poskusila povezati obe misli.

»Zdi se mi, da me Brian ne *šteka*, zato se ne počutim povezano z njim. Ne razumem, zakaj ...« Njen glas je potihnil, presedla se je na stolu.

»Kar povej, v redu je – to je tvoj prostor,« sem jo spodbudila.

Ob tem je planila v jok. »Prav v tem je težava. Ne razumem, zakaj preprosto povsod ne zavzamem prostora! Vedno se držim nazaj. Vem, da lahko ponudim in povem več, ampak ... tega preprosto ne storim.«

Ko sem ji pustila nekaj minut jokati (vsi moramo včasih potočiti kakšno solzo!), sem jo vprašala: »Ali obstaja zgodba ali prepričanje, ki ga imaš o tem, zakaj ljudje naredijo prostor zate v svojih življenjih?«

Na tem in naslednjih srečanjih, medtem ko sva se poglobljali v njene izkušnje iz zgodnjega otroštva ter v njene odnose s starši ter z brati in sestrami, je Margareta odstrla globoko skrite zgodbe, ki jih je verjela o sebi in svoji vrednosti v odnosih, tako osebnih kot poklicnih. Margareta je odraščala s pasivnim očetom, ki ji je predal skopo vodstvo o tem, kaj so zdravi dosežki, in izjemno zahtevno mamo, ki je ni le zavračala, ampak ji je tudi zelo malo dala – razen kritik in čustvene distance. Margareta se je zgodaj naučila, da se lahko s starši poveže le tako, da je »dobra«. Zlasti je ponotranjila to, da lahko z določenim zunanjim videzom, zelo dobrim učenim uspehom, vljudnim obnašanjem, predvsem pa tako, da nikoli ne izrazi lastnega mnenja, pridobi pozornost in potrditev ter je sprejeta.

Z razkrivanjem skritih zgodb je Margareta spoznala, da je bilo njeno prepričanje o odnosih naslednje: *Ljudje bodo naredili prostor zame le, če bom dobra*. To prepričanje, ki ga je oblikovala v otroštvu, v odraslosti pa je vanj še naprej verjela, imenujemo *temeljno prepričanje*. Temeljna prepričanja so splošna načela – pozitivne, nevtralne ali negativne narave –, ki smo jih sprejeli o sebi (notranja) in svetu (zunanja). Odtenke temeljnih prepričanj bomo podrobneje opisali v 3. poglavju, vedite pa, da ta prepričanja izredno močno vplivajo na naše misli, dejanja in odnose.^{3,4}

V Margaretinem primeru jo je dinamika, ki jo je imela z materjo, naučila, da ni vredna ljubezni zaradi nje same, ampak da jo bodo ljudje

cenili le, če bo produktivna. Kot odrasla oseba je temu prepričanju nevede sledila na delovnem mestu in v svojih odnosih – zlasti z možem. Zato se je seveda počutila nevidno, nepovezano in osamljeno.

Če postanete radovedni glede svojih izkušenj iz otroštva in poskušate ugotoviti, kaj so vas naučile, boste na izjemno zanimiv in učinkovit način izvedeli, kako jih lahko obvladate. Sledi starih občutkov, kot so osamljenost, zamere in krivda, so boleče, a hkrati so tudi glasnice, ki nam pomagajo spoznati, da na nek način narobe razumemo ljubezen, dosežke in lastno vrednost.

Vaja

Lekcije iz otroštva

En način za opuščanje znanja, pridobljenega v otroštvu, je, da se začnete zavedati tega, v kar še vedno verjamete in kar pronica v vaše trenutne odnose. Za razmislek o svojih preteklih izkušnjah odgovorite na spodnja vprašanja:

1. V katere zgodbe o tem, kaj vas dela »dobre«, verjamete? Katere vidike te zgodbe lahko pripišemo sporočilom vaših skrbnikov o dosežkih, odobravanju in ljubezni?
2. Na katerih področjih vašega življenja te zgodbe zdaj podvajate?
3. Zdaj, ko to veste, kako se počutite? Kje v vašem telesu se izrazijo ti občutki? Katere misli vas ob tem spreletavajo?
4. Na kakšne načine lahko svoje dojemanje ali ravnanje spremenite tako, da ta vzorec prekinete? (Ni vam treba takoj ukrepati – za zdaj o tem samo razmislite.)

Ne moremo zanikati, da je zdravljenje zahteven podvig. Če se lahko poistovetite s čimerkoli od navedenega, sta bila prejšnji odstavek in vaja morda zelo težka. Spodbujam vas, da se ustavite in vdihnete. Morda odložite knjigo in si natočite kozarec vode.

Če je to v vas nekaj prebudilo, lahko ostanete prizemljeni tudi tako, da svojo pozornost usmerite v svoje telo. Če lahko in če čutite željo po tem, namerno s pozornostjo skenirajte svoje telo. Usedite se v udoben položaj, globoko vdihnite med štetjem do tri, nato pa izdihnite med štetjem do tri. Potem usmerite vso pozornost v prste na nogah in si predstavljajte, kako sproščate vso napetost. Nato se pomikajte navzgor – v meča, stegna in tako naprej – dokler ne pridete do vrha glave. Pri tem ne pozabite globoko vdihovati in izdihovati.

Če v čustveni stiski težko ostanete mirni, vas spodbujam, da svoja čustva uravnovesite z gibanjem (plesom, sprehodom itd.) ali s hladno prho. Od obremenjujočih čustev si lahko odpočijete tudi tako, da si ogledate sproščujoč film ali televizijsko oddajo ali se obrnete na zaupanja vredno osebo, ob kateri se počutite varni.

Zdravljenje se začne z zavedanjem

Preden lahko uvedemo spremembe, se moramo *zavedati* tega, kar želimo spremeniti. Spomnite se, da je prvi korak k opuščanju naših misli in navad, povezanih s toksično produktivnostjo, to, da jih nepristransko opazujemo in se jih zavemo. Podobno moramo najprej ozavestiti to, v kar verjamemo, preden lahko začnemo opuščati svoja prepričanja.

Ko enkrat oblikujemo sistem prepričanj, običajno živimo znotraj tega okvira, ne da bi vanj dvomili; povedano drugače, naše misli postanejo naše resnice. Zato se vam bo vaša »resnica«, ko bo zaradi večjega zavedanja priplavala na površje, najverjetneje zazdela neobvladljiva, in sicer do te mere, da ji boste morda želeli obrniti hrbet. Občutek neobvladljivosti je normalen del procesa zdravljenja, saj namerno preusmerjate pozornost v zadeve, o katerih običajno

ne razmišljate, ki ste jih namerno prezrli ali že pred celo večnostjo potlačili. Ko okrepite samozavedanje, se vam lahko sprva zazdi, da je vse »narobe«. Zavedanje namreč spremeni vaš pogled na svet. Spremembe so strašljive, tudi če so pozitivne, saj je to, kar se nahaja na drugi strani, popolna neznanka.

Zaradi občutka preobremenjenosti ste lahko tudi nestrpni – nemirni ste, ker si želite, da bi se sprememba zgodila zdaj. Po prvem valu olajšanja, ki sledi preboju v samozavedanju, se moji klienti neredko začnejo spraševati: »V redu – kaj pa zdaj?« ali »Zdaj sicer vse to vem, vendar se zdi, da ni nič drugače.«

Toda stvari se ne spremenijo samo zato, ker jih ozavestimo. Zdravljenje je posledica samozavedanja, samorefleksije in namernih dejanj. Ne pozabite, da ne iščete razlogov za samoobsojanje ali dajanje sebe v nič, niti ne prevzimate odgovornosti za težave, na katere ne morete vplivati. Zdravljenje se pač zgodi, ko postanete radovedni; ko se zavestno zazrete vase; ko premislite o tem, kako razmišljate, čutite in delujete; in ko se nato odločite, da boste svoje razmišljanje, čustvovanje in delovanje spremenili.

V nadaljevanju knjige si bomo podrobneje ogledali posebne vzvode, ki so gonilo navad toksične produktivnosti, vi pa boste lahko poiskali svoj razlog. Za zdaj pa vam v razmislek zastavljam naslednje vprašanje: Kaj bi bila za vas sreča, če ne bi bili produktivni?

Glavna spoznanja

- Obstaja zdrav pristop k produktivnosti in nezdrav (toksičen) pristop k produktivnosti; večina navad je *lahko* zdravih, vendar postanejo toksične, ko povzročajo več škode kot koristi.
- V naravnost na toksično produktivnost smo lahko ujeti zaradi raznovrstne čustvene dinamike: sramu, perfekcionizma in primerjanja. (Vsako od teh dinamik bomo opisali v naslednjih poglavjih.)
- Škodljiva ali nekoristna sporočila o produktivnosti ponotranjimo na podlagi izkušenj v zgodnjem otroštvu, zato si moramo prizadevati, da jih ozavestimo in opustimo.
- Da bi prekinili začarani krog toksične produktivnosti, moramo razumeti izvor naših navad glede produktivnosti (kaj krepi naš način razmišljanja in nas žene pri tem, da izpeljemo stvari do konca).

2. poglavje

Kako se toksična produktivnost kaže v vašem življenju?

»Človek, ki ne zna včasih početi čisto nič, se mi ne zdi svoboden.«

– Mark Tulij Cicero, *pisma bratoma Kvintu in Brutu*

Pred nekaj leti sem bila zaposlena v hitro rastočem zagonskem podjetju za duševno zdravje, v katerem je delala le peščica ljudi. Klienti so vedno bolj povpraševali po storitvah virtualne terapije, kar je pomenilo, da so bili dnevi prepolni sestankov, v vsakem trenutku so bile v teku tri do štiri naročene storitve, med videoklici pa so se pojavljale številne tehnične težave.

Poleg vsega tega sem se takrat odločila, da bom objavila digitalno platformo za dobro počutje. (Ja, saj vem.) To je pomenilo, da se ob koncu stresnega delovnika nisem odklopila in sprostila, ampak preživljala večere tako, da sem oblikovala vsebine za izobraževanje o duševnem zdravju. Jasno se spomnim dveh tednov, ko sem bila izjemno bolna, vendar sem se prvi teden prepričala v nadaljevanje z delom. Celo gostila sem virtualni pogovor v živo, ker sem mislila, da ga ne morem preložiti. Drugi teden sem si končno vzela dopust, vendar le

zato, ker sem naivno mislila, da bo to odlična priložnost za pisanje in pošiljanje člankov medijem. (Ni bila.)

Celo zdaj, ko to pišem, mi je nerodno, da je takrat bilo moje samozavedanje tako na psu. Ta zgodba pa vseeno ponazori bistvo, ki smo se ga dotaknili v prejšnjem poglavju: samozavedanje je ključna sestavina pri obvladovanju toksične produktivnosti. Navsezadnje ne morete obvladati nečesa, za kar ne veste, da obstaja.

Toksična produktivnost in vaše vrednote

Toksična produktivnost se napaja z željo po pripadnosti, zato zmotno menimo, da nas bodo drugi odobraval in sprejel, če bomo dosegli določene življenjske mejnike. Naše toksične navade nam v resnici ne pomagajo izpeljati stvari do konca, temveč nam služijo za obvladovanje neprijetnih občutkov glede zavedanja lastne vrednosti. V tem poglavju bomo raziskali, kako lahko prepoznate toksične vzorce v svojem življenju in razumete, kako ti vzorci vplivajo na vas. Začnimo z mojo klientko Majo.

Za Majo je bil uspeh povezan s tem, da je sledila časovnicam družbe. Vse v njenem življenju se je moralo zgoditi do določenega časa: končati šolo in podiplomski študij, se vztrajno vzpenjati po korporativni lestvici, se poročiti in imeti otroke, kupiti nepremičnino in potovati na skrbno izbrane lokacije zaradi točno določenih izkušenj.

Maja je pri 39 letih imela občutek, da je nekako zaostala za drugimi, saj je bila samska, še vedno je najemala stanovanje in počutila se je ujeto v svojo službo. Če je na svoje življenje pogledala nepristransko, ni bilo slabo – njeno stanovanje ji je bilo zelo všeč, cenila je svoje sodelavce in uživala je v druženju s prijatelji. Ti dosežki so jo osrečevali, vendar niso odključali stvari na seznamu iz njenih

misli – zlasti če se je primerjala z vrstniki in ljudmi, ki jim je sledila na spletu. Ni znala ceniti svojih prizadevanj in dosežkov, zaradi samoobsojanja pa je bila nenehno preobremenjena. Maja je imela celo občutek, da ji zmanjkuje časa za uresničitev ciljev, zato je začela delati nadure in prevzemati preveč dela; menila je, da se izpolnitvi svojih ciljev lahko približa tako, da iz sebe izvleče toliko, kolikor le lahko.

»Maja, omenila si, da se počutiš nesrečno, ker še nisi dosegla življenjskih mejnikov, ki bi jih do zdaj že lahko. Zanima me, kaj ti predstavljajo ti mejniki?« sem vprašala.

»Verjetno uspeh. Da imam urejeno svoje življenje. Da sem ... tako dobra kot vsi ostali, če pač vse odključam,« je tiho rekla.

Še predobro poznam to miselnost, ki se osredotoča na seznane. Odraščala sem v družini, ki je od mene zahtevala, da sem dobra hčerka (kljukica), pozorna sestra (kljukica) in odličnjakinja (kljukica), da ne omenjam blestenja v najrazličnejših obšolskih dejavnostih (kljukica, kljukica, kljukica). Podobno kot pri Maji je bilo tudi pri meni to, kako sem se počutila v svoji koži, neposredno povezano z mojim delom, kar je utrdilo čustveno povezavo med produktivnostjo in občutkom lastne vrednosti.

»Nič nenavadnega ni, če kot merilo za svoj uspeh uporabljaš družbena pričakovanja,« sem jo pomirila. »To je nekaj, s čimer se na neki točki v življenju spopadamo mnogi izmed nas, tudi jaz sem se. Ampak s tem tvegamo, da se odtrgamo od sebe in svojih vrednot, medtem ko se ženemo za tem, kar cenijo drugi.«

Pustila sem ji razmisliti o tej ideji, preden sem ji zastavila vprašanje, ki je obsedenost s seznammi pomagalo opustiti meni: »Če bi se morala osredotočiti na stvari, ki te navdajajo z dobrimi občutki, katere bi bile te stvari?«

»O tem pravzaprav nisem veliko razmišljala,« je priznala Maja. »Vedno sem enostavno usmerjala svojo pozornost v to, da naredim

naslednjo stvar ... kar mi trenutno očitno ne koristi prav zelo,« je brezizrazno dodala.

»Morda je zdaj pravi čas, da se lotiva tega vprašanja,« sem predlagala. »Kako lahko prepoznaš, katere so *tvoje* vrednote, v nasprotju z dosežki, za katere se ti zdi, da bi jim morala pripisovati vrednost, in kako lahko namesto seznama v svoje življenje vključiš te vrednote? Bi dala temu priložnost?«

Maja je nato začela gledati na svoje življenje skozi nova očala. Že samo preprosto razmišljanje o teh dveh vprašanjih je načelo njena prepričanja o tem, ali je dovolj dobra, sčasoma pa ji je pomagalo razumeti, da se je s trdim delom v preteklih letih dejansko nagradila z izpolnjujočim življenjem.

Kot kaže Majina zgodba, nas naši dosežki, pa tudi navade glede produktivnosti, ki so nam jih pomagale doseči, nedvomno lahko izpolnijo. Izjemno pogosto pa si za dosežke prizadevamo tudi na načine, ki nas na koncu ne izpolnijo. Ti dve izkušnji se razlikujeta v tem, v kolikšni meri ste povezani s svojimi vrednotami.

V knjigi *Values in Therapy (Vrednote v terapiji, op. prev.)*, ki sta jo napisala Jenna LeJeune in Jason Luoma, avtorja ugotavljata, da lahko po poti do tega, kako živeti svoje življenje, stopamo tako, da nas motivirajo osebne vrednote – stvari, ki nam resnično veliko pomenijo, ne pa zelo specifični cilji in mejniki.⁵ Eden od razlogov, zakaj nas toksična produktivnost tako izčrpava, je ta, da zaradi nje spregledamo stvari, ki nam iskreno veliko pomenijo, in jim ne dajemo prednosti. Nasprotno pa je na vrednotah temelječa produktivnost trajnostna ravno zato, ker ni vezana na mejnike in časovne načrte, temveč na naš življenjski namen. Kadar počnemo stvari, ki so usklajene z našim namenom, smo globoko izpolnjeni, to pa nas naravno oskrbuje z energijo za naša prizadevanja. Vem, da se to verjetno sliši abstraktno, zato naj razložim s primerom.

Recimo, da ste starš. Kot vsi starši imate radi svojega otroka in njegovo dobro počutje vam je pomembno – zanj želite biti »popoln« starš. Vendar morda gojite prepričanja, zaradi katerih dvomite v svojo starševsko modrost ali sposobnosti, zato raje sledite pričakovanjem, ki jih staršem narekuje družba. Kadar izpolnite ta pričakovanja, ste nagrajeni z odobravanjem drugih ljudi – počutite se, kot da jim pripadate, in to je dober občutek! Če jih ne izpolnite, utrdite svoja lastna prepričanja in se počutite osamljeni, dvomite vase ali celo doživljate neuspeh.

Če torej vzgajate otroke skozi prizmo potrebe po pripadnosti, morda svoje odločitve utemeljujete na tem, kaj drugi starši počnejo za svoje otroke ali kakšne mejnike dosegajo drugi otroci. Ker vaše odločitve glede vzgoje ne temeljijo na vaših resničnih vrednotah – v tem primeru na spodbujanju svojega otroka v tem, v čemer se on dobro počuti –, nimate notranjega kompasa, ki bi te odločitve usmerjal. Namesto tega se odločate na podlagi primerjanja svojega otroka z otroki drugih ljudi, s tem pa pravzaprav primerjate sebe z drugimi starši. Čeprav je tako starševstvo morda videti uspešno navzven, pa boste najverjetneje zaradi njega tako vi kot vaš otrok razočarani, preutrujeni in izgoreli.

Druga možnost pa je, da svoj starševski pristop osnujete na svoji pravi vrednoti: dobrem počutju svojega otroka. To pomeni, da pri oblikovanju pričakovanj in sprejemanju odločitev na prvo mesto postavljate zanimanja in spretnosti svojega otroka, pa tudi svojo vez z njim. Čeprav bodo rezultati tega pristopa morda drugačni kot pri drugih otrocih in starših, se bo kakovost vašega življenja, življenja vašega otroka in vašega odnosa z njim izboljšala. Vzgoja, usklajena z vašimi vrednotami, pa vas bo od znotraj navdala s takšnim zadovoljstvom, vodstvom in samozavestjo, ki jih ne morete doseči s sledenjem zunanjim mejnikom.

Toksična produktivnost

Produktivnost, ki temelji na vrednotah, pomeni, da dajete prednost temu, kar vam res veliko pomeni, ne pa da sledite zapovedim zunanjega sveta. (Te pa se, bodimo iskreni, ne prestando spreminjajo.) To vam omogoča, da opustite naravnost na toksično produktivnost in da se naučite, kako biti bolj zavzeti, bolj prisotni ter kako bolj namerno uporabljati svoj čas in energijo.

Vaja

Vrednote, ki podpirajo zdravo produktivnost

Če si boste prizadevali za cilje, ki se ujemajo z vam pomembnimi vrednotami, boste s svojimi produktivnimi navadami želi veliko več uspeha. Z naslednjimi vprašanji poskušajte opredeliti dve do tri vrednote, ki so lahko vaše vodilo v življenju:

- V katere vidike življenja želite usmerjati svojo energijo? (čas, status, denar, odnosi itd.)
- Ali je kakšna situacija, za katero ste si kdaj rekli: »Ne morem početi tega; to nisem jaz.« Katere so bile te situacije? Kaj vam je to povedalo o vas?
- Navedite nekatera pravila, po katerih živite.

Zakaj kar naprej nekaj *delamo*, namesto da bi enostavno *bili*?

Ste že kdaj obtičali v prometnem zamašku, oseba za vami pa je začela trobiti in vztrajala, da se premaknete, čeprav se očitno niste imeli kam umakniti? Čeprav s tem ne dosežemo ničesar, razen tega da še bolj vznejevoljimo vse udeležene, dejansko obstaja razlog, zakaj se ljudje tako obnašamo – ta razlog morda ni dober, je pa vsaj znanstveno utemeljen. Imenuje se *pristranskost do ukrepanja*.⁶ V situacijah, v

katerih se počutimo ujeti, naši možgani raje naredijo *nekaj*, pa tudi če je nekoristno – namreč kadar se pojavi težava, nam je neudobno, če ne storimo ničesar. Če mirujemo, ne odvrnemo pozornosti od negativne situacije ali misli in občutkov, ki jih vzbuja. V tem primeru je posledica hupanja ta, da se oseba počuti bolje, ker ukrepa, s tem pa sprosti vse večjo napetost v stresnem trenutku.

Pristranskost do ukrepanja je dobra stvar, če je v zdravem delu spektra. Spodbudi nas h koraku naprej, kadar tvegamo, da se bomo zataknili v pretiranem razmišljanju. Če ste bili na primer pravkar na zmenku z nekom in čutite, da je šlo dobro, vas lahko pristranskost ukrepanja spodbudi, da naknadno pošljete sporočilo in preverite, ali druga stran čuti enako. Kadar pa se pristranskost ukrepanja prevesi v nezdravi del spektra, je lahko enako škodljiva kot paraliza analize, o kateri smo govorili v 1. poglavju, saj se ujamete v zanko ukrepanja, ki ne obrodi nobenega rezultata. Ko osebi z zmenka enkrat pošljete sporočilo, lahko pristranskost do ukrepanja postane nezdrava, saj vas sili, da kar naprej preverjate svoj telefon, če ste prejeli odziv te osebe, ali, kar je še slabše, po prvem sporočilu pošljete še več sporočil. Čeprav globoko v sebi verjetno veste, da bo to prej škodilo kot pa koristilo vašim možnostim za drugi zmenek, se vam v tistem trenutku zdi, da enostavno delate vse v svoji moči, da bi dobili to, kar želite.

Kadar stremimo po sprejemanju in pripadnosti, želimo iti v akcijo – v *veliko* akcije – in nezdrava pristranskost do ukrepanja nam pogosto pokaže, da so naše navade glede produktivnosti postale toksične. Toda če več akcije ni rešitev, mora obstajati drugačna pot, ki jo lahko uberemo. Naj to pojasnim s primerom enega od mojih klientov, Jara.

Jaro, 32-letni moški, je začel sodelovati z mano, da bi obvladal tesnobo, povezano z njegovim ljubezenskim življenjem. Težave je imel s primerjanjem svojega statusa glede razmerij s prijatelji, saj se je zdelo, da so do takrat že vsi našli ljubezen svojega življenja. Zaradi svoje

pristranskosti do ukrepanja je hodil na zmenke z več ženskami hkrati in ohranjal površinske povezave, tudi z ženskami, za katere je menil, da z njimi nima veliko skupnega, namesto da bi nekaj časa vlagal svojo energijo le v eno razmerje. Zmenki so ga navdajali z občutkom, kot da je *delal nekaj* v zvezi s tem, da ne bi bil več samski.

»Kaj ti je najbolj pomembno pri partnerki?« sem vprašala.

»Običajne stvari, saj veš ...« Zdelo se je, da ga je moje vprašanje spravilo malce v obup. »No, mislim to, kar si vsi želijo? Da bi se dobro razumela, da je zanimiva, da me fizično privlači.«

Svoje vprašanje sem poskušala preoblikovati. »Kaj pa ti je pomembno, če pomisliš na dolgotrajno partnerstvo?«

»Mislim, da je pri partnerki najbolj pomembno to, da jo dejansko imaš. Moja težava ni v tem, da ne morem najti določenega "tipa" punce. Dejstvo je, da punce sploh ne morem najti.« Prekrižal je roke, očitno razočaran, ker ga nisem mogla razumeti.

Prenehala sem govoriti, da bi mu dala čas za razmislek o njegovih besedah. V resnici sem ga razumela. Poskušala sem ga spodbuditi, da bi zavzel drugačno perspektivo. Jaro se ni neprestano dogovarjal za zmenke zaradi svoje želje po čustveni intimnosti in povezavi, temveč zato, ker so bili zmenki priročna priložnost za odvrčanje pozornosti od strahu pred tem, da bi ostal sam.

»Ali si kdaj razmišljal, da bi prenehal trpati toliko zmenkov v svoj urnik ali da bi si od njih povsem oddahnil in razmislili o tem, kaj si želiš od razmerja?« sem vprašala. »Tako bi morda lažje ugotovil, kako lahko spoznaš osebo, s katero se lahko dobro ujameš.«

Moj predlog je naletel na odpor, kar ni nič čudnega. »Prišel sem na terapijo, da bi ugotovil, kje je težava, in da bi *pospešil* vse skupaj,« je dejal Jaro. »Če preneham s toliko zmenki, se bom le še bolj pogreznil v situacijo, v kateri sem.« Presedel se je in se poigraval z gumbi na puloverju.

»Vem, da se tako zdi,« sem začela nežno. »Presenetljivo pa je, da včasih najhitreje napredujemo, če upočasnimo to, kar delamo. V tem trenutku se srečuješ z veliko ženskami in upaš, da boš našel eno, s katero se boš "ujel". Kaj če bi za nekaj časa prenehal z zmenki in razmislil o tem, kaj si želiš pri partnerki, in, kar je še bolj pomembno, zakaj si jo želiš? Potem lahko usmeriš svoj trud v to, da bodo tvoji zmenki učinkovitejši, ne pa le na to, da jih bo čim več.«

Res je protislovno, da je odsotnost ukrepanja včasih lahko tista skrivna sestavina, zaradi katere postanete bolj produktivni. Namesto da si prizadevate za svoj cilj, dokler ne morete več jasno razmišljati ali dokler se ne sesedete od utrujenosti, vas namensko počenjanje ničesar oskrbi s časom in čustveno energijo, da lahko razmislite o svojih resničnih potrebah. To pa vas nato opolnomoči za oblikovanje načrta, usklajenega s temi potrebami, zato da boste s svojimi dejanji lažje dosegli svoje cilje.

Ta paradoks lahko povsem zbega ljudi, ki so se ujeli v začarani krog toksične produktivnosti. Jaro je imel vrsto zelo močnih prepričanj o tem, kaj je odnos in zakaj ga potrebuje ali si ga zasluži. Ta globoko zakoreninjena načela so krepila njegovo prepričanje, da počasnejše iskanje partnerke ne pride v poštev. Zaradi svojih stališč je vztrajal, da nima časa za tehten razmislek, kaj šele, da bi pomislil, da morda obstajajo drugi razlogi za to, kar ga moti glede samskega stanu. Zmajal je z glavo, kot bi hotel reči: »Enostavno ne kapiraš.« Naslednji teden je prestavil najino uro. In potem še enkrat, za nekaj tednov. Jasno mi je bilo, da se je Jaru zdelo neobvladljivo spopasti s tem, da sem njegovo razumsko sklepanje postavila na glavo. Izjemno težko je podvomiti v stvari, ki jih govorimo sami sebi, zlasti kadar so ta prepričanja temeljni del tega, kdo smo postali.

Miti, ki utrjujejo toksično produktivnost

Pri vsakomer se toksična produktivnost izrazi drugače, saj jo vsi doživljamo zaradi različnih čustvenih razlogov, ugotovila pa sem, da obstaja nekaj skupnih temeljnih prepričanj. Morda bi jim bilo primerneje reči *miti* – očitno napačne zgodbe, v katere kljub temu trdno verjamemo, ker jih tekom naših življenj utrjujejo družinski, akademski, poklicni in kulturni vplivi. S temi miti se lahko seznanimo neposredno, še pogosteje pa se jih naučimo z zgledom ali pa so zaviti v ambiciozne koncepte, kot sta »močna delovna etika« ali »želja po uspehu«.

Med prebiranjem splošnih mitov o toksični produktivnosti v nadaljevanju razmislite, kateri od teh najboljše opišejo vas:

- **1. mit – Vse je enako pomembno:** Če vsaki nalogi posvetimo enako količino energije, pozornosti in časa, to pomeni, da energijo namenjamo tudi stvarem, v katere nam je ni treba vlagati. Morda menite, da ste bolj produktivni, če polnite svoj koledar in sezname opravil, toda če se s temi nalogami in obveznostmi ne približujete svojemu cilju ali vas ne izpolnjujejo, ali ste res bolj produktivni? Ali imate preprosto še naprej veliko dela?

Vilfredo Pareto, italijanski ekonomist in družboslovec z začetka dvajsetega stoletja, je ugotovil, da 80 odstotkov rezultatov dosežemo z le 20 odstotki svojih prizadevanj. Danes temu pravimo Paretovo načelo, včasih pa mu pravimo tudi »zakon o majhnem številu vitalnih stvari in velikem številu trivialnih stvari«. ⁷ (Osebnost mi je ta fraza zelo všeč, saj lahko veliko stvari, za katere mislimo, da jih moramo storiti, sodi v kategorijo »veliko število trivialnih stvari«.) Če dejansko le 20 odstotkov naših nalog vpliva na približno 80 odstotkov našega

življenja, je razumljivo, da ne moremo pripisati enakega pomena vsem stvarim, ki jih moramo opraviti.

V resnici pa: Nekatere stvari so pomembnejše od drugih. Nekatere naloge in ravnanja imajo prednost pred drugimi.

- **2. mit – Z večopravilnostjo (opravljanjem več nalog hkrati) lahko naredimo več stvari:** Temu, kar imenujemo večopravilnost, družboslovci pravijo *preklapljanje nalog*.⁸ Kadar menimo, da se lotevamo več nalog sočasno, pravzaprav preusmerjamo svojo pozornost z ene vrste dela na drugo, kar pomeni, da možgani skačejo sem ter tja med nalogami, pri tem pa aktivirajo različne dele za obdelavo raznolikih informacij. S tem svoj um zelo obremenimo. To nas utruja tako fizično kot psihično. Utrujenost, ki jo čutimo, nas prepričuje, da dosegamo več. V resnici pa pomeni, da smo naredili veliko, ne da bi bili pri tem učinkoviti. Zato je večopravilnost pogosto videti tako, da več stvari začnemo, a jih ne dokončamo.⁹ V resnici ste bolj produktivni, če *opravljate samo eno nalogo* – začnete in končate eno stvar naenkrat –, saj lahko stvari, ki ste jih načrtovali, dokončate tako, da delujete na najvišji ravni svojih sposobnosti.

V resnici pa: Človeški um dejansko ne more opravljati več nalog hkrati.

- **3. mit – Več ur dela pomeni več opravljenega dela:**¹⁰ Raziskave kažejo, da možgani delujejo v ciklih pozornosti, ki trajajo 90 minut, podobno kot naši vzorci spanja. Ta cikel pozornosti je znan kot *ultradiani ritem telesa*.¹¹ Vaše telo v bistvu približno vsakih 90 minut začne signalizirati utrujenost, in sicer v obliki nemira, lakote in manjše zbranosti. Da bi dosegli, kar ste si zadali, je bolje delovati v skladu z naravnimi ritmi telesa, ne pa proti njim. To pomeni, da delate namerne in redne predahe

takrat, ko vam začne energija upadati, zato da ste lahko produktivni dlje.

V resnici pa: Bolj produktivni smo, kadar v nekaj vlagamo trud v kratkih, zgoščenih intervalih, ne pa kadar neprestano delamo daljše časovno obdobje.

- **4. mit – Bolj produktivni smo lahko le, če zgodaj vstanemo – po možnosti prej kot vsi ostali:** Rek »rana ura, zlata ura« ne velja za vse. Iz raziskav je razvidno, da telo vsakega človeka deluje po drugačnem cirkadianem oziroma dnevno-nočnem ritmu, kar (med drugim) pomeni, da sta ustvarjalno razmišljanje in visoka učinkovitost pri vsakem od nas na vrhuncu ob različnem času. Pri nekaterih se ta vrhunec forme res zgodi zgodaj zjutraj, pri drugih pa pozno zjutraj, popoldne ali zvečer. Namesto da se silite v zgodnje vstajanje, je za vas veliko koristneje, da razvijete jasno zavedanje o ritmu svojega telesa ter načrtujete svoj dan in dejavnosti tako, da bodo s tem ritmom čim bolj usklajeni.

V resnici pa: Če se silite v učinkovitost, kadar niste v najboljši formi za produktivnost, se na koncu zgolj utrudite (in utrujeni tudi ostanete).¹²

Kako se izogniti avtopilotu

Omenila sem, da sem se med delom v zagonskem podjetju za duševno zdravje zaradi pomanjkanja samozavedanja spopadala z navadami, povezanimi s toksično produktivnostjo. Rekla bi lahko tudi, da sem delovala na *avtopilotu* in vsak dan preživljala tako, da sem bila neprestano aktivna, ne da bi oblikovala kakršenkoli namen ali se zavestno povezala s sabo ali z nalogo. Vse sem opravljala le rutinsko. Ko delujete tako, ob prebujanju z grozo pričakujete dan pred vami, ob

koncu dneva pa se ne morete spomniti, kaj ste počeli. Dnevi se zlijejo v tedne, tedni se zabrišejo v mesece, vi pa se iznenada vprašate: *Kam je šel ves ta čas?*

Vsak od nas lahko občasno zaradi stresa ali preobremenjenosti preklopi na avtopilota. To je strategija preživetja, ki vas razveže od vaših čustev. Aktivira jo občutek skorajšnje nevarnosti – možgani v bistvu zavrejo vse misli ali občutke, povezane z grožnjo, zato da lahko vso miselno energijo usmerimo v to, da se izognemo nevarnosti ali razrešimo izredno stanje. Ta grožnja je lahko karkoli: strah, zmeda, jeza, krivica, sram. Toda življenje na avtopilotu je resna težava. Takšna raven nepovezanosti podobno kot pri opravljanju več nalog hkrati terja visok davek v obliki našega duševnega in čustvenega zdravja. Oglejmo si, kako je to vplivalo na mojo klientko Saro.

Sara, bistra in motivirana 25-letnica, je začela z mano sodelovati, ker je svojo kariero razvijalke programske opreme težko usklajevala z vsemi drugimi obveznostmi v življenju. Pestilo jo je tudi primerjanje svojega uspeha z uspehi svojih prijateljev, kar je krepilo njeno željo po večji produktivnosti. Zaradi te miselnosti je pogosto delala pozno zvečer in ob koncih tedna. Čeprav je vedela, da v službi ne bi smela prevzemati še več projektov, je vedno, ko je šef vprašal, kdo bi se prostovoljno lotil nedodeljenih nalog, dvignila roko in obupano upala, da bo v prihodnosti napredovala. Ni presenetljivo, da zaradi tega vzorca ni imela časa in da je imela veliko manj energije za skrb zase ali za družabno življenje, vendar se ji je zdelo, da mora pristati tudi na povabila prijateljev, zato da bi jo še naprej vabili ven.

»Vem, da bi morala reči ne,« mi je povedala na enem od srečanj, njen glas pa se je šibil od ostrega samoobsojanja. »Vidim, da je moj koledar do konca natrpan s sestanki. Ampak vedno se prepričam, da bom delala tisti večer ali da se bom zbudila zgodaj in delala v soboto ... Enostavno pretiravam.«

»Stvari delamo tudi takrat, kadar vemo, da niso dobre za nas,« sem rekla. »Včasih zato, ker razmišljamo po načelu "kratkoročna bolečina/dolgoročna korist". Včasih zato, ker razmišljamo v slogu *Toliko sem si že naložila, da je vseeno, če prevzamem še to*. Včasih pa preprosto ne znamo ravnati bolje. Mislim, da bi bilo bolj koristno, če bi poskušala na svoje navade pogledati z radovednostjo. Kaj misliš, da se dogaja v ozadju?»

»Ne vem. Mislim, da preprosto ne vem, kaj drugega naj storim,« je rekla s solznimi očmi. »Vsakič, ko imam prost večer ali konec tedna, čutim, kot da moram zapolniti ta čas ... z nečim. Čutim, da bi morala svoj čas kar najbolje izkoristiti. Celo ko želim počivati, sem pod stresom, da bi našla najboljši način, kako počivati. Velikokrat se mi na koncu zazdi, da je enostavno najlažje še malo delati.«

To je točno ta cilj, na katerega nas pripelje avtopilot. Vemo, da bi morali nekaj storiti drugače, vendar imamo kar naenkrat prazno glavo. To je še posebej neprijetno za inteligentne in zelo uspešne ljudi, kot je Sara. Pomembno je razumeti, da »prazna glava« ne pomeni, da nismo inteligentni. To se preprosto zgodi, ko stare navade trčijo ob kronični stres. Z rutinami, ki so usmerjene v produktivnost in ki so nam pomagale doseči trenutno raven uspeha, zapeljemo na ustaljene tire, s katerih se ne moremo premakniti, pritisk, ki ga doživljamo (prihaja lahko od zunaj ali si ga naložimo sami), pa zavira sposobnost možganov, da bi sprejeli celo najpreprostejše odločitve, kaj šele, da bi razmišljali ustvarjalno ali se prilagajali neznanim razmeram, kot je – denimo – prost vikend.

Večje samozavedanje je sicer ključni prvi korak, če pa želite ukrepati na podlagi znanja, ki ga s tem zavedanjem pridobite, morate opustiti način avtopilota. Opuščati ga začnete tako, da raziščete prepričanja, zgodbe in mite, na katerih temeljijo vaša dejanja. Pomislite na svojo navado, za katero menite, da bi lahko prispevala k vaši toksični produktivnosti, in se vprašajte: