

UMĚNÍ PROKRASTINACE

PRŮVODCE EFEKTIVNÍM
ZAHÁLENÍM, LELKOVÁNÍM A OTÁLENÍM

JOHN PERRY

Emeritní profesor filosofie na Stanfordské univerzitě



Jak vyřešit věci tím,
že je odsuneme.

John Perry

UMĚNÍ PROKRASTINACE

Průvodce efektivním zahálením, lelkováním
a otálením

NOX

John Perry
THE ART OF PROCRASTINATION
A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing

Copyright © 2012 by John Perry
All rights reserved
Illustrations © by Graham Roumieu
Translation © 2013 by Šárka Kadlecová
Cover design © 2013 by Emil Křížka
Czech edition © 2013, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

Žádná část této knihy nesmí být bez písemného svolení nakladatelství reprodukována – mechanicky, elektronicky či jakýmkoliv dalšími prostředky, včetně kopírování a zveřejnění na internetu.

Z anglického originalu The Art of Procrastination. A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing (Workman Publishing Company, Inc., New York 2012) přeložila Šárka Kadlecová
Ilustrace zhotovil Graham Roumieu
Redigovala Jitka Zykanova
Obalku navrhl Emil Křížka
Vydalo nakladatelství Noxi, s. r. o., v Bratislavě v roce 2013
jako svou 53. publikaci v elektronické podobě

ISBN 978-80-8111-190-7

*„Neodkládej na zítřek,
co můžeš udělat pozítří.“*

MARK TWAIN

OBSAH

ÚVOD

Paradox prokrastinace

7

KAPITOLA PRVNÍ

Strukturovaná prokrastinace

13

KAPITOLA DRUHÁ

Prokrastinace a perfekcionismus

20

KAPITOLA TŘETÍ

Seznamy úkolů

32

KAPITOLA ČTVRTÁ

Dostaňte se do rytmu

40

KAPITOLA PÁTÁ

Prokrastinátor a počítač

47

KAPITOLA ŠESTÁ
Volání po horizontální organizaci
56

KAPITOLA SEDMÁ
Spolupráce s nepřitelem?
64

KAPITOLA OSMÁ
Vedlejší výhody
70

KAPITOLA DEVÁTÁ
Musí být prokrastinátoři otravní?
78

KAPITOLA DESÁTÁ
Hluboké myšlenky na závěr
85

DODATEK
Jak se zlozvyku zbavit – četba na vlastní nebezpečí
88

PODĚKOVÁNÍ
95

ÚVOD

Paradox prokrastinace



My lidé jsme svou podstatou racionální živočichové. Jelikož nás od ostatních živočichů údajně odlišuje schopnost myslet, zdá se, že bychom měli být neuvěřitelně rozumní, měli bychom každou činnost předem uvážit a na základě těchto úvah činit to nejlepší možné. Tento ideál zaujal Platona a Aristotela natolik, že v naší neschopnosti podle něj žít viděli filozofický problém – *akrasii* čili záhadu, proč se lidé rozhodnou dělat něco jiného než to, o čem se domnívají, že je pro ně nejlepší.

Obraz lidí jako rozumných bytostí, které zakládají každou činnost na zralé úvaze a propočítání, co je nejvýhodnější, se nás drží od doby, kdy byl ve starověku načrtnut. Společenské vědy, které jsou více matematické, jako například ekonomie, se ve velké míře opírají o pojetí lidí jako racionálních živočichů rozhodujících se na základě toho, jaká činnost nejspíš povede ke splnění jejich nejdůležitějších přání. Je to poněkud zvláštní, připustíme-li, že jiné společenské vědy, včetně psychologie a sociologie, poskytují hojné důkazy, že takto my lidé vůbec nefungujeme.

V podstatě nemám nic proti racionalitě, a už vůbec nic proti tomu, abyste dělali to, o čem si myslíte, že je pro vás nejlepší nebo že tím nejspíš dosáhnete splnění svých přání. Sám jsem tuto strategii mnohdy vyzkoušel, párkrát i s dobrými výsledky. Myslím si však, že ideál racionálního strůjce je zdrojem velké míry zbytečné nespokojenosti. Mnozí z nás se podle něj nechováme; já se tedy určitě podle něj nechovám. A pracujeme-li způsobem, jakým obvykle pracujeme, funguje to docela dobře a rozhodně není důvod, proč bychom měli studem a zoufalstvím věšet hlavu.

Moje nejvýraznější selhání, co se týče řečeného ideálu, spočívá v prokrastinaci. Když jsem v roce 1995 nepracoval na jakémsi projektu, na kterém jsem pracovat měl, začal jsem mít ze sebe mizerný pocit. Pak jsem si ale ně-

čeho všiml. Celkově vzato jsem měl reputaci člověka, který odvedl hodně práce a představuje slušný přínos pro Stanfordovu univerzitu, kde jsem byl zaměstnán, a obor filozofie, jímž se zabývám. Takový paradox. Místo abych se pustil do práce na důležitých projektech, začal jsem o této záhadě přemýšlet. Uvědomil jsem si, že jsem tím, čemu říkám *strukturovaný prokrastinátor*: člověk, který hodně zvládne tak, že nedělá jiné věci. Napsal jsem o tom drobnou esej, která se později stala první kapitolou této knihy, a okamžitě jsem měl ze sebe lepší pocit.

Úvaha byla následně zveřejněna na stránkách *Chronicle of Higher Education* (Kronika vyššího vzdělání) a v satirickém vědeckém časopise *Annals of Improbable Research* (Anály nepravděpodobného výzkumu), a já jsem ji zavěsil na svou webovou stránku pod hlavičkou Stanfordovy univerzity. Měl bych se zde zmínit, že jsem profesionální filozof, což asi hodně lidem připadá divné. Napsal jsem spousty článků a půl tuctu knih. Tyto články a knihy jsou podle mého skromného mínění plné hlubokomyslných postřehů, pronikavých myšlenek i brilantních analýz a prohlubují naše pochopení nejrůznějších zajímavých záležitostí – od svobodné vůle přes osobní identitu po otázku smyslu. Moji rodiče už zemřeli, proto jsem možná jediný, kdo má o mé práci na poli filozofie tak vysoké

mínění. Ale jelikož jsem se dostal do Stanfordu zadními dveřmi, jako člen fakulty – neboť by mě nepřijali na magisterské ani postgraduální studium –, podstata mé práce očividně stačila, aby mi zajistila povolání učitele filozofie. Takže to nebude jen tak nějaké žvanění.

Ať už je tomu jakkoliv, nic z toho, co jsem napsal, si nenašlo tolik čtenářů, nepomohlo tolika lidem – přinejmenším podle jejich vlastního svědectví – a neprojasnilo tolik dní jako moje drobná esej o strukturované prokrastinaci. Mnoho let se tento článek zobrazoval jako první při vyhledávání slova *prokrastinace*. Když jsem ho přesunul z univerzitního portálu na soukromé webové stránky (www.structuredprocrastination.com), abych mohl prodávat trička se strukturovanou prokrastinací, propadl se dolů, ale pak zase vystoupal, takže teď je většinou jen několik míst pod článkem o prokrastinaci ve Wikipedii. Každý měsíc dostávám přibližně tucet e-mailů od čtenářů. Prakticky všechny jsou pozitivní a v některých se píše, že moje esej pisatele významně ovlivnila. Uvedu zde jeden příklad:

Milý Johně,

Vaše úvaha o strukturované prokrastinaci mi jednoduše změnila život. Konečně mám ze sebe lepší pocit.

Za posledních pár měsíců jsem dokončil tisíce úkolů

a přitom jsem se cítil příšerně jen proto, že nepatřily k těm nejdůležitějším, které byly nad nimi na žebříčku priorit. Teď ale zjišťuji, že mraky viny a hanby, které nade mnou hrozivě visely, se rozptylují... Děkuji.

Můj oblíbený e-mail je od ženy, která píše, že byla prokrastinátorka celý svůj život. Líčí, jak se kvůli tomu cítila mizerně, hlavně proto, že ji bratr za tuto charakterovou vadu neustále kritizoval. Po přečtení mé úvahy dokázala zvednout hlavu a uvědomila si, že je cenným člověkem navzdory tomu, že prokrastinuje. Vypráví, jak po přečtení mé úvahy poprvé v životě našla odvalu říci svému bratrově, aby zavřel hubu a šel někam. „Mimochodem,“ dodává, „je mi sedmdesát dva let.“

V průběhu následujících let jsem hodlal úvahu rozšířit, jenomže, jak je pro mě typické, neustále jsem to odkládal. Zatím jsem však na základě četby obdržených e-mailů, sebezpytování, hodně přemýšlení a trochy studia došel k závěru, že uchopení konceptu strukturované prokrastinace je jen prvním krokem v programu, který podle mého názoru může pomoci velké prokrastinující většině stejně, jako pomohl mně. Kupodivu, když si uvědomíme, že jsme strukturovaní prokrastinátoři, nejenže o sobě získáme lepší mínění, ale také vlastně

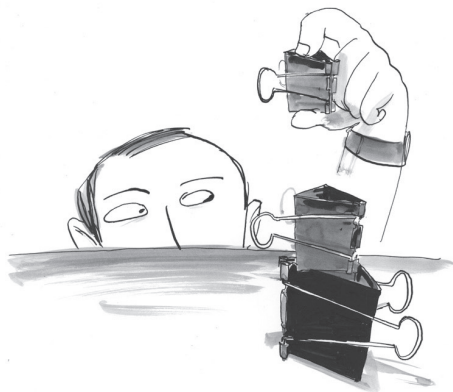
budeme do jisté míry schopnější úkoly dokončit, protože jakmile se nepříjemné pocity viny a zoufalství rozptýlí, lépe chápeme, co nám ve splnění úkolů brání.

Proto tato kniha předkládá deprimovaným prokrastinátorům něco jako filozofický program svépomoci. Mám-li být upřímný, označení program je poněkud nadnesené. Začínám pár užitečnými kroky, které prokrastinátoři mohou podniknout. Dále nabízím několik myšlenek, anekdot a rad, které jim mohou být k užitku. Něco málo se věnuji i problému organizace, která mnohé prokrastinátory ochromuje.

Všichni lidé nejsou prokrastinátoři a ne každému prokrastinátorovi pochopení strategie strukturované prokrastinace pomůže, protože prokrastinace je občas vyjádřením hlubších problémů, které si vyžadují odbornější terapii, a tu jim tato lehkovážně míněná filozofie poskytnout nemůže. Nicméně pokud mohu soudit podle své e-mailové schránky s doručenou poštou, mnozí lidé se na následujících stránkách naleznou, a tím pádem budou mít ze sebe lepší pocit. A to nemluvím o přidané hodnotě nových, docela pěkných konceptů a slov, které si čtenáři mohou na sebe vztáhnout, jako například *akrasie*, *horizontální organizace*, *úkolová triád* či *chorobný deficit prave závorky*. A někteří z nich přitom třeba zvládnou víc práce.

KAPITOLA PRVNÍ

Strukturovaná prokrastinace



Tuto esej jsem zamýšlel napsat celé týdny. Proč tak konečně činím? Protože jsem nakonec přece jen našel trochu volného času? Kdepak. Mám tu práce studentů, které je třeba oznámkovat, objednávky učebnic, které je třeba vyplnit, doporučení Národní nadace pro vědu, které je třeba posoudit, a pracovní verze diplomových prací, které bych měl přechíst. Moje práce na této eseji je způsob, jak nedělat všechno to ostatní. A to je podstata toho, čemu říkám *strukturovaná prokrastinace*, úžasná strategie, která, jak jsem objevil, přetváří

prokrastinátoři v efektivní lidské bytosti, respektované a obdivované pro to, čeho všeho dosáhly a jak dobře umí využívat čas.

(Nebo přinejmenším znovu objevil. V roce 1930 napsal Robert Benchley sloupek pro *Chicago Tribune* nazvaný „How to Get Things Done“ [Jak mít vše hotovo], ve kterém prohlašuje, že „kdokoliv může vykonat jakékoliv množství práce, pokud to není práce, která by právě v tom okamžiku *měla* být konána.“ Jak je z citátu patrné, Benchley odhalil základní princip – a předpokládám, že mnozí jiní velcí myslitelé, kteří byli tak jako on strukturovaní prokrastinátoři, si uvědomili totéž. Jednoho dne na toto téma provedu podrobnější výzkum.)

Všichni prokrastinátoři odkládají věci, které musí udělat. Strukturovaná prokrastinace je umění, jak tento negativní charakterový rys využít ve svůj prospěch. Klíč spočívá v tom, že prokrastinování neznamena naprosté nicnedělání. Prokrastinátoři jen zřídka nedělají vůbec nic; většinou se zabývají okrajově užitečnými věcmi, jako je zahradničení, ořezávání tužek nebo načrtávání schématu, podle něhož si utřídí složky, až se k tomu jednoho dne dopracují. Proč to všechno prokrastinátor dělá? Protože je to způsob, jak nedělat něco důležitějšího. Kdyby mu nezbyvala jiná činnost než ořezávání

tužek, žádná síla na světě by ho k tomu nedokázala přinutit. Prokrastinátor může být motivován, aby dělal zavčas obtížné a důležité úkoly, avšak jen za předpokladu, že jsou způsobem, jak nedělat něco důležitějšího.

Strukturovaná prokrastinace znamená upravení struktury úkolů, které má člověk vykonat, tak, aby přitom z výše uvedené skutečnosti těžil. Ve své mysli nebo snad i někde sepsaný máte seznam věcí, které chcete zvládnout. Jsou řazené podle důležitosti. Možná tomu dokonce říkáte můj seznam priorit. Úkoly, které se zdají být nejnaléhavější a nejdůležitější, jsou nahoře. Ale níže na seznamu jsou další úkoly, které rovněž stojí za to vykonat. Dělání těchto věcí se stává způsobem, jak nedělat věci z horních míst seznamu. S takto příhodnou strukturou úkolů se prokrastinátor mění v užitečného občana. Ve skutečnosti může, tak jako se to podařilo mně, získat dokonce pověst člověka, který hodně zvládne.

Zdaleka nejvhodnější podmínky pro strukturovanou prokrastinaci u mě nastaly, když jsme měli já a moje žena jako rezidentní učitelé službu v Soto House, koleji Stanfordovy univerzity. O večerech, kdy na mě čekaly studentské práce, které bylo třeba oznámkovat, přednášky, které bylo třeba připravit, a práce výboru, kterou

bylo třeba udělat, jsem opouštěl náš domek vedle ubytovny, přecházel do společenské místnosti a hrál jsem s obyvateli koleje ping-pong nebo jsem si s nimi povídal o všem možném u nich na pokoji, anebo jsem tam prostě jen tak seděl a četl si noviny. Vyneslo mi to reputaci skvělého rezidentního učitele a jednoho ze vzácných pedagogů této školy, kteří tráví čas se studenty a opravdu je znají. Taková blamáž – hrál jsem si ping-pong, abych se vyhnul děláním důležitějších věcí, a získal jsem pověst jako pan Chips.

Prokrastinátoři se často vydávají úplně špatným směrem. Snaží se své závazky minimalizovat, protože se domnívají, že když budou mít před sebou jen pár věcí, přestanou prokrastinovat a udělají je. To je ovšem v rozporu se samou podstatou prokrastinátora a ničí to základní zdroj jeho motivace. Těch pár úkolů na jeho seznamu bude logicky tím nejdůležitějším a jediný způsob, jak se vyhnout jejich plnění, je nedělat nic. Což je cesta, jak se stát gaučovým povalečem, nikoliv výkonným člověkem.

V tuto chvíli se asi ptáte: „A co ty důležité úkoly nahore na seznamu, které člověk nikdy neudělá?“ Připouštím, že mohou znamenat problém.

Trik spočívá v tom, vybrat si na první místa seznamu správné projekty. Ideální projekty vykazují dvě základní

vlastnosti. Zaprvé se zdá, že mají jasně dané termíny dokončení (ale ve skutečnosti je nemají). Zadruhé se zdají strašně důležité (ale ve skutečnosti takové nejsou). Naštěstí nám život podobných úkolů poskytuje nepřehledné množství. Na univerzitách do této kategorie spadá naprostá většina úkolů a jsem si jistý, že totéž platí pro většinu velkých institucí. Vezměme si jako příklad položku, kterou mám právě teď nahoře na seznamu. Je to dokončení eseje do svazku o filozofii řeči. Měl jsem ji odevzdat před jedenácti měsíci. Tím, že jsem na ní nepracoval, jsem zvládl ohromné množství důležitých věcí. Hnán pocitem viny jsem před několika měsíci napsal redaktorovi dopis, ve kterém jsem se mu omluvil, že mám takové zpoždění, a vyjádřil své dobré předsevzetí pustit se do práce. Napsání dopisu bylo samozřejmě způsobem, jak se vyhnout práci na článku. Ukázalo se, že za ostatními nejsem příliš pozadu. A je ten článek vůbec tak důležitý? Není tak důležitý, aby se časem nenaskytlo něco, co se bude zdát důležitější. Pak se přiměji na něm pracovat.

Dalším příkladem jsou formuláře objednávek knih. Toto píšu v červnu. V říjnu budu vést seminář epistemologie. Lhůta pro podání objednávek v knihkupectví už vypršela.