

UMENIE PROKRASTINÁCIE

SPRIEVODCA EFEKTÍVNYM
ZAHÁĽANÍM, NIČNEROBEŇM A OTÁĽANÍM

JOHN PERRY

Emeritný profesor filozofie na Stanfordovej univerzite



Ako vyriešiť veci tým,
že ich odsunieme

John Perry

UMENIE PROKRASTINÁCIE

Sprievodca efektívnym zaháľaním,
ničnerobením a otáľaním

NOXI

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 Tamara Chovanová

Cover design © 2013 by Emil Křížka

Slovak edition © 2013, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

Z anglického originálu The Art of Procrastination.

A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing
(Workman Publishing Company, Inc., New York 2012)

preložila Tamara Chovanová.

Redigoval Andrej Chovan.

Vnútorne ilustrácie zhotovil Graham Roumieu.

Obálku navrhol Emil Křížka.

Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., Bratislava v roku 2013
ako svoju 52. publikáciu v elektronickej podobe.

ISBN 978-80-8111-189-1

*Venujem Frenchie za to,
že je (niekedy) veľmi trpezlivá*

*Nikdy neodkladaj na zajtra,
čo môžeš urobiť pozajtra.*

MARK TWAIN

POĎAKOVANIE

Medzi prvých ľudí, ktorí mi radili, aby som sa pokúsil publikovať svoju esej *Štruktúrovaná prokrastinácia*, patrili dvaja moji dnes už nebohí priatelia – skvelý spisovateľ Tony Burciaga a Bob Beyers, takisto výborný spisovateľ, ktorý stál dlhé roky na čele Stanford News Service (Stanfordský spravodaj). Byersovi sa akosi podarilo presvedčiť časopis *The Chronicle of Higher Education* (Kronika vyššieho vzdelania), aby to v roku 1996 skutočne urobili. Marc Abrahams, génius, ktorý sa skrýval za vedeckým humoristickým časopisom *Annals of Improbable Research* (Anály nepravdepodobného výskumu), esej onedlho vydal v uvedenom časopise. O veľa rokov neskôr, v roku 2011, mi udelili ďalší z Abrahamsových výmyslov, Ig Nobelovu cenu za literatúru, ktorá je americkou paródiou Nobelových cien a udeľuje sa za desať najnezvyčajnejších a najtriviálnejších vedeckých úspechov. Účelom tejto ceny je „vzdať hold úspechom, ktoré ľudí rozosmejú a potom donútiť k zamysleniu“. Deborah Wilkesová, ktorá často trpela pre moju prokrastináciu, prevzala cenu na Harvardovej univerzite namiesto mňa, lebo ja som sa na udeľovaní nemohol zúčastniť. Účasť na tejto dosť bláznivej udalosti

vyžadovala poriadnu dávku humoru a odvahy a myslím, že Deborah netušila, do čoho ide. V priebehu rokov 1996 až 2011 moja vnučka Erin Perryová vyrástla, naučila sa čo-to o webových stránkach a uverejnila na jednej stránke, okrem iných, aj túto esej. Zakrátko som dostal od čitateľov množstvo zaujímavých reakcií. Viacerí moji priatelia si mysleli, že tento materiál by sa patrilo vydať knižne, ale ja som nebral ich návrhy vážne, až kým sa mi neozval Barney Karpfinger, ktorý je teraz mojím agentom a ktorý sa dočítal o Ig Nobelovej cene. Všetkým týmto ľuďom vrátane Margot Herrerovej a jej kolegov vo vydavateľstve Workman Publishing som veľmi vďačný. Bola s nimi radosť spolupracovať. Moja prokrastinácia ťažko doliehala na moju rodinu – najťažšie na moju úžasnú ženu Frenchie –, ale všetci to brali s humorom.

OBSAH

ÚVOD

Paradox prokrastinácie

11

PRVÁ KAPITOLA

Štruktúrovaná prokrastinácia

17

DRUHÁ KAPITOLA

Prokrastinácia a perfekcionizmus

23

TRETIA KAPITOLA

Zoznamy povinností

34

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Dostaňte sa do rytmu

42

PIATA KAPITOLA

Počítač a prokrastinátor

48

ŠIESTA KAPITOLA

Obrana horizontálne orientovaných

57

SIEDMA KAPITOLA

Kolaborácia s nepriateľom?

64

ÔSMA KAPITOLA

Vedľajšie výhody

70

DEVIATA KAPITOLA

Musia prokrastinátori liezť ľuďom na nervy?

78

DESIATA KAPITOLA

Hlboké myšlienky na záver

85

DODATOK

*Ako nakopať zvyk do zadku –
čítajte na vlastné riziko*

88

ÚVOD

Paradox prokrastinácie



My ľudia sme od prírody racionálne živočíchy. Naša schopnosť rozumne uvažovať nás zrejme odlišuje od ostatných živočíchov, takže sa zdá, že by sme mali byť neuveriteľne rozumní a každý náš čin by mal vychádzať z rozumnej úvahy a na základe tejto úvahy urobiť to najlepšie. Platón a Aristoteles boli takí uchvátení týmto ideálom, že v našej neschopnosti žiť podľa neho videli filozofický problém, ktorý pomenovali *akrázia* – teda záhada, prečo sa ľudia rozhodnú robiť niečo iné, než považujú za najlepšie.

Tento obraz ľudí ako racionálnych bytostí, ktorých konanie je založené na rozumnej úvahe a hodnotení toho, čo je pre nás najlepšie, pretrval, odkedy ho za dávnych čias naformulovali. Matematicky orientované spoločenské vedy, ako napríklad ekonómia, sú väčšinou založené na predstave, že ľudia sú racionálne živočíchy, ktoré sa rozhodujú na základe toho, aké konanie najpravdepodobnejšie splní ich najdôležitejšie túžby. Je to dosť zvláštne, lebo mnohé iné spoločenské vedy vrátane psychológie a sociológie poskytujú dostatočné dôkazy o tom, že takto my ľudia vôbec nefungujeme.

Skutočne nemám nič proti racionálnosti, či dokonca snahe urobiť, čo považujeme za najlepšie, alebo urobiť, čo najpravdepodobnejšie uspokojí naše túžby. Neraz som skúšal tieto stratégie a občas aj s dobrým výsledkom. Ale myslím, že ideál racionálneho činiteľa je zdrojom množstva zbytočnej nespokojnosti. Mnohí z nás tak nefungujú, a už vôbec tak nefungujem ja. A ak fungujeme tak, ako sme zvyknutí, je to v pohode a nie je to dôvod na to, aby sme od hanby a zúfalstva zvesili hlavy.

Mojím najväčším zlyhaním z hľadiska tohto ideálu je prokrastinácia. V roku 1995, keď som nepracoval na projekte, na ktorom som mal pracovať, som zo seba začal mať zlý pocit. Ale vtedy som si niečo všimol. Celkovo som mal

povešť človeka, ktorý toho urobil dosť a mal svoj podiel na úspechoch Stanfordovej univerzity, kde som pôsobil, a odboru filozofie, ktorému sa venujem. Paradox. Namiesto toho, aby som pracoval na významných projektoch, začal som si lámať hlavu nad touto hádankou. Uvedomil som si, že som niečím, čo som nazval *štruktúrovaný prokrastinátor*: človek, ktorý toho veľa urobí vďaka tomu, že nerobí iné veci. Napísal som krátku esej, čo tvorí prvú kapitolu tejto knihy, a okamžite som mal zo seba lepší pocit.

Túto esej následne uverejnili v *The Chronicle of Higher Education* (Kronika vyššieho vzdelania) a v satirickom vedeckom časopise *Annals of Improbable Research* (Anály nepravdepodobného výskumu), a zavesil som ju aj na svoju webovú stránku pod hlavičkou Stanfordovej univerzity. Asi by som mal podotknúť, že som profesionálny filozof, nech sa to väčšine ľudí zdá akokoľvek zvláštne. Napísal som množstvo článkov a šesť kníh. Tieto články a knihy sú podľa mojej skromnej mienky plné prenikavých postrehov, hlbokých múdrostí a brilantných analýz, ktoré nám pomáhajú pochopiť množstvo zaujímavých vecí – od slobodnej vôle cez osobnú identitu až po podstatu významu ako takého. Moji rodičia už nežijú, tak som možno jediný, kto tak vysoko hodnotí moju prácu na poli filozofie. Ale keďže som sa dostal na Stanford

zadným vchodom ako člen fakulty – lebo by ma nikdy neprijali na magisterské ani postgraduálne štúdium –, moja práca stačila na to, aby ma zamestnali ako učiteľa filozofie. Takže to nemôžu byť úplné drísty.

Nech je to, ako chce, nič z toho, čo som napísal, nečítalo také množstvo čitateľov, nepomohlo tolkým ľuďom – aspoň podľa ich vyjadrenia – a nerozjasnilo toľko dní ako moja krátka esej o štruktúrovanej prokrastinácii. Dlhé roky sa tento článok zobrazoval ako prvý, keď si človek vygooglil heslo *prokrastinácia*. Keď som ho premiestnil z webovej stránky Stanfordu na súkromnú webovú stránku (www.structuredprocrastination.com), aby som mohol predávať tričká s heslom *Štruktúrovaná prokrastinácia*, klesol v rebríčku, ale potom znova vystúpil vyššie. Väčšinou nie je oveľa nižšie ako článok *Wikipedie* o prokrastinácii. Každý mesiac dostanem zo desať mailov od čitateľov. Takmer všetky sú pozitívne a niektorí pisatelia tvrdia, že moja esej ich veľmi ovplyvnila. Napríklad tento:

Milý John,

Vaša esej o štruktúrovanej prokrastinácii mi zmenila život. Hneď mám zo seba lepší pocit. Za posledných pár mesiacov sa mi podarilo dosiahnuť množstvo úloh,