



# Planować czy żyć chwilą?

TEKST: BEATA BIAŁY

**Kto lepiej wychodzi na swojej strategii - ci, co planują życie w drobnych detalach, czy ci, którzy improwizują, dostosowując się do warunków?** Pytanie dziś aktualne, bo żyjemy w czasach nieprzewidywalnych. **Psycholodzy pokazują plusy i minusy obu wariantów.** Zobacz, który jest dla ciebie lepszy.

## Opcja 1

*Benjamin Franklin codziennie wstawał o piątą rano, wyznaczał sobie cele, a potem precyzyjnie je realizował. Może dlatego został jednym z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych?*



**WARTO PLANOWAĆ**  
- mówi Igor Rotberg, psycholog.  
Dlaczego?

### PLANOWANIE...

**1** ...daje nam poczucie bezpieczeństwa. Jest niezbędne wtedy, gdy działamy z myślą o efekcie za kilka miesięcy: chcę

pojechać do Laosu, sprawdzam, czy mam ważny paszport, robię szczepienia. Chcę zdać egzamin na prawo jazdy, uczę się regularnie. Jeśli umiem planować, rozłożę czynności w czasie tak, by nie zostać na lodzie, czyli nie ocknąć się bez paszportu tydzień przed odlotem samolotu. A dobre plany to te, które są jak kręgosłup: elastyczne, ale trzymają pion. Wyznaczam, co robię każdego dnia, ale mam też zapas czasu - jeśli coś mi się nie uda, zmodyfikuję lekko plan, więc się nie zawali.

**2** ...pomaga nam się rozwijać. Jak biegle opanować język angielski bez planu? Trochę się uczymy tu, trochę tam, w międzyczasie wszystko zapominamy. Tworzenie planów może sprawić, że będziemy czuli się spełnieni. Chodzi o to, by plany przybliżyły nas do celów, zbieżnych z wyznawanymi przez nas wartościami. Na przykład istotną dla



mnie wartością może być wolność. Planuję, jak przygotować przejście z pracy na etacie do pracy przy projektach. Realizując ten plan, jestem w zgodzie ze sobą. Chcę osiągnąć coś, na czym mi zależy.

**3** ...pomaga odzyskać kontrolę w życiu. Daje poczucie, że mamy wpływ na otaczającą rzeczywistość. Bez tego możemy doświadczać bezradności, bezsilności, a nawet stanów apatii. Ludzie potrzebują czuć się sprawczy.

**4** ...motywuje. Etap po etapie, krok po kroku zbliżamy się do celu – im jesteśmy bliżej, tym bardziej rośnie w nas przekonanie, że damy radę. Dzieje się tak, bo zauważamy, ile mamy mocnych stron, dzięki którym możemy zrealizować plany. Tym bardziej utwierdzamy się, że możemy osiągnąć cel.

**5** ...poprawia samoocenę. Plany długoterminowe to szereg pojedynczych działań. Jeśli kończymy je z małymi sukcesami, jesteśmy coraz bardziej z siebie dumni. Dobrze jest fetować te sukcesy, nawet niewielkie. To wzmacnia determinację i poprawia humor.

**6** ...oszczędza czas i pieniądze. Chaos to strata. Jest dużo bezsensownego biegania, szukania na ostatnią chwilę z marnym efektem. Wie to każdy, kto kiedyś odłożył na ostatnią chwilę kupno świątecznych prezentów, a potem miotał się w panice po galerii handlowej, kupując byle co. W efekcie wydał spore pieniądze, a obdarowani wcale nie byli zadowoleni.

#### ALE...

Planowanie ma też wady. Bywa, że rodzi frustrację, bo mieliśmy plan – marzyliśmy o wspaniałym wyjeździe – a nie udało się go zrealizować, bo trafiliśmy na kwarantannę. Pandemia uzmysłowiła nam, jak kruche bywają plany i jak niepewna jest przyszłość. Czy pojawi się więc bardziej adekwatne spojrzenie na planowanie? Na to pytanie nie znamy jeszcze odpowiedzi.

## Opcja 2

*Woody Allen, wnikliwy obserwator życia, jest autorem często powtarzanej maksymy: „Jeśli chcesz rozśmieszyć Pana Boga, opowiedz mu o swoich planach”.*



### WARTO ŻYĆ CHWILĄ

– mówi Joanna Heidtman, psycholog i socjolog. Dlaczego?

#### ŻYCIE CHWILĄ...

**1** ...wzmacnia uważność. Stajemy się świadomi siebie i swoich potrzeb, bo wciąż musimy pytać: czego potrzebuję, chcę? Zapobiegamy w ten sposób zjawisku, które opisał Stephen Covey, autor *7 nawyków skutecznego działania*: weszliśmy z niemałym trudem na ostatni szczebel drabiny i... się orientujemy, że drabina była przystawiona nie do tej ściany, na której nam zależało. Ludzie, którzy skupiają się na planach, często odkrywają, że nie chcą wcale: kariery dyrektora, wielkiego domu, ale zmarnowali wiele lat w przekonaniu, że to właśnie to, bo realizowali plan. Życie tu i teraz to większa gwarancja, że nie chybimy.

**2** ...pomaga osiągnąć równowagę. Psycholożka Katarzyna Miller mówi, że gdy się budzi, sprawdza najpierw, jak się czuje. Nie robi poprzedniego dnia planu i nie rzuca się do realizacji tuż po przebudzeniu. Chcę dziś sprzątać? Nie, mam super pomysł na tekst, napiszę go, a posprzątam jutro. Życie w takiej harmonii ze sobą sprawia, że mamy bilans energetyczny na plusie, nie bywamy wykończeni.

**3** ...bardziej lubimy siebie. Prof. Wiktor Osiatyński radził: wstać rano, zrobić przedziałek i „odpieprzyć się od siebie”. Nie stawiać sobie zbyt wysoko poprzeczki. Korzystnie wpływa to na poczucie własnej wartości.

**4** ...pomaga dostrzegać możliwości. No, miałam taki pomysł, że pojadę prosto, ale widzę, że w prawo odchodzi nowa ścieżka rowerowa. Sprawdzę, dokąd prowadzi. To pomysł na fajną wycieczkę, ale i fajne życie. Ludzie zafiksowani na realizacji planów są ślepi na inne opcje, dowiedziono tego naukowo. I wiele tracą!

**5** ...poprawia nasze relacje z innymi. Podam przykład: pracuję zdalnie, kończę raport. Przychodzi dziecko, które strasznie chce mi coś właśnie teraz powiedzieć. „Nie w tej chwili, kotku, za pół godziny napiszę ostatnie zdanie i wtedy pogadamy”, rzucam. A za te pół godziny dziecko już jest pogrążone w konwersacji na FB. Straciłam szansę na coś ważnego i owszem, skończyłam raport o 18, jak planowałam, ale co z tego?

**6** ...oszczędza nam stresów. Amerykanie mają powiedzenie „We will cross that bridge when we get to it”. Przekroczymy ten most, gdy na niego wejdziemy. A są ludzie, którzy martwią się, jak przejdą most, chociaż dzieli ich od niego wiele kilometrów. Po co rozwiązywać problemy, które mogą się pojawić w przyszłości? TERAZ ich nie ma. I może nigdy ich nie doświadczymy – życie jest nieprzewidywalne. Nasz mózg nie odróżnia zagrożeń realnych i tych, które są wyobrażone, bo dzieją się w przyszłości: na jedne i drugie reagujemy podwyższeniem poziomu adrenaliny i kortyzolu, czyli stresem.

#### ALE...

Trzeba uważać, żebyśmy nie utknęli w pułapce chwili. Jak bohater mojej ulubionej komedii *Dzień świątaka*. Codziennie się budził i powtarzał ten sam dzień, uratowało go to, że zaczął się uczyć i naprawiać swoje błędy. Wtedy przyszło do niego jutro. My też musimy mieć świadomość, że chociaż żyjemy tu i teraz, czas jest continuum, była przeszłość, będzie przyszłość. Nie stawiamy więc wszystkiego na „dziś”, żeby nie przegrać jutra. ■