

# Глава 1

---

## Причины прокрастинации

Если человек здоров и у него есть цель, он не задумывается над тем, счастлив он или нет.

Бернард Шоу

Ваша стратегическая программа начинается с отслеживания паттернов\* вашей прокрастинации, чтобы, используя соответствующие техники, заменить их эффективными рабочими паттернами, которыми пользуются люди, использующие время продуктивно.

---

\* Паттерн (в психологии; от англ. pattern — модель, образец) — набор стереотипных поведенческих реакций или последовательностей действий.

## Признаки прокрастинации

Шесть признаков помогут быстро определить, стоит ли перед вами проблема прокрастинации, испытываете ли вы серьезные трудности с достижением поставленных целей или в борьбе с неэффективными рабочими привычками.

1. Воспринимаете ли вы жизнь как длинную череду обязательств, которые вы не в силах сдержать? Составляете ли вы бесконечно длинные списки важных дел?
  - Используете ли вы в разговоре с самим собой такие выражения, как «ты должен...», «тебе следовало бы...»?
  - Чувствуете ли вы свое бессилие, неспособность сделать выбор?
  - Испытываете ли волнение или постоянный страх быть пойманным на прокрастинации?
  - Страдаете ли вы бессонницей, сложно ли вам расслабиться ночью, в выходные или в отпуске (если у вас бывает отпуск)?
2. Есть ли у вас проблемы с ощущением времени? Используете ли вы неопределенные сроки, например «как-нибудь на следующей неделе...» или «осенью...», говоря о том, что начнете новый проект?
  - Бывает так, что вы не замечаете, на что тратите время?
  - У вас пустое расписание, не заполненное четкими договоренностями, планами, заданиями и дедлайнами?
  - Вы хронически опаздываете на встречи и ужины?
  - Вы не можете верно рассчитать, сколько времени у вас уйдет на дорогу через весь город с учетом пробок?

3. У вас нет ясности относительно собственных планов или ценностей? Вам трудно заниматься каким-то одним проектом?
  - Вам сложно понять, что же вы действительно хотите от себя, но вы знаете твердо, чего вам следовало бы хотеть?
  - Вас легко отвлечь от цели другим планом, который, кажется, не сопряжен ни с какими проблемами и трудностями?
  - Вам сложно определить, на что в первую очередь потратить свое время, а с чем можно повременить?
4. Вы понимаете, что не реализуете себя, чувствуете фрустрацию и подавленность? Есть ли у вас такие жизненные цели, которых вы никогда не достигали и даже не пытались?
  - Боитесь ли вы остаться прокрастинатором навсегда?
  - Есть ли у вас ощущение, что вы никогда не испытываете удовлетворения от завершенного проекта?
  - Есть ли у вас ощущение, что вы чего-то лишены — постоянно работая или, наоборот, чувствуя вину за то, что не работаете?
  - Крутятся ли у вас в голове мысли: «И зачем я это сделал?» или: «Что же со мной не так?»
5. Вы нерешительны и боитесь, что вас будут критиковать за ошибки? Откладываете финальную стадию проекта в попытках довести результат до совершенства?
  - Боитесь ли вы взять на себя ответственность за принятие решений, потому что вами движет страх оказаться виноватым, если что-то пойдет не так?
  - Требуете ли вы совершенного исполнения даже незначительных дел?

- Ожидаете ли вы от себя, что не расстроитесь из-за ошибок и будете выше критики?
  - Испытываете ли вы бесконечный страх из-за того, что «что-то пойдет не так»?
6. Мешают ли вам начать работать продуктивно низкая самооценка и отсутствие уверенности в себе?
- Вы списываете вину за свои ошибки на внешние обстоятельства, потому что боитесь признаться, что у вас есть недостатки?
  - Считаете ли вы, что «являетесь тем, что вы делаете» или что «вы есть отражение вашей сущности»?
  - Чувствуете, что не можете контролировать собственную жизнь?
  - Боитесь, что вас будут осуждать и считать неполноценным?

Если для вас верно большинство этих предположений, то, вероятно, вы уже знаете о своих проблемах с прокрастинацией, тайм-менеджментом или трудоголизмом. Если для вас верны лишь некоторые из этих сигналов тревоги, то, возможно, вы прокрастинируете в некоторых областях своей жизни, сохраняя контроль над ситуацией в большинстве других.

Если вы когда-либо попадали в порочный круг прокрастинации, то уже знаете цену, которую придется заплатить: пропущенные сроки подачи заявлений на работу или в школу, потерянные объемы продаж из-за несвоевременного выполнения заказов, отношения, разрушенные из-за вечных опозданий и отмены планов. Но даже если вы избегаете подобных чрезвычайных ситуаций, укладывае-

тесь в сроки и держите данные обещания, возможно, вы все равно страдаете прокрастинацией. На самом деле большинство таких людей умудряются сделать все вовремя. Но чувствуют себя такими загнанными, задавленными своими трудностями и недовольными полученными результатами, что вынуждены признать: у них огромные проблемы с любой задачей, которая пугает или кажется неприятной.

При этом настоящая беда заключается в том, что мы испытываем постоянную тревогу, откладывая выполнение дел, чувствуем вину за посредственно выполненную задачу, за которую взялись в последнюю минуту, и глубоко сожалеем по поводу упущенных возможностей.

## Взгляд на человеческую природу

«Почему вы откладываете дела?» Самый частый ответ на этот вопрос звучит так: «Потому что я ленив». Но даже самые заядлые прокрастинаторы не лишены мотивации и энергии, которую они используют в некоторых областях своей жизни — спорте, хобби, чтении, заботе о других людях, музыке, инвестировании, садоводстве или же сидении в интернете. Многие делают успехи в тех сферах деятельности, которые себе сами выбрали, но при этом совершенно не способны приступить к работе в других сферах.

По моей теории, ни леность, ни дезорганизацию, ни любой другой недостаток характера нельзя считать причиной, по которой вы прокрастинируете. Нельзя объяснить прокрастинацию и предположением, что люди по природе своей ленивы и поэтому для мотивации им нужно давление со стороны.

Моя система основывается на теории позитивной психологии доктора Мартина Селигмана<sup>6</sup>, которую доктор Сьюзен Кобаза из Чикагского университета называет «психологическими ориентирами, усиливающими человеческую инициативность и способность быстро восстанавливать душевное и физическое состояние». Согласно ее исследованию в *The Hardy Personality*, оптимистическая интерпретация человеческого поведения часто не берется в расчет, когда речь заходит о том, как люди справляются с трудностями. Подобным образом в *Anatomy of an Illness*<sup>7</sup> и *The Healing Heart*<sup>8</sup> Норман Казинс говорит, что современная медицина фактически не замечает жизнеутверждающих целительных сил, которыми мы обладаем от природы, и предпочитает фокусироваться на болезни, в то время как юмор, позитивные эмоции и мысли обладают лечебными свойствами.

«Если уж человек наделен способностью быть позитивным и активным, тогда почему мы боимся и откладываем неприятное?» — можете спросить вы. Одно из объяснений дал Дэнис Уэйтли, автор *The Psychology of Winning*<sup>9</sup> и *The Joy of Working*<sup>10</sup>. Он определяет прокрастинацию как «невротическую форму поведения в целях защиты личности», в частности собственного достоинства. То есть мы прокрастинируем, когда наше чувство собственного достоинства или независимость находятся под угрозой. Мы начинаем лениться только тогда, когда подвергается опасности или не получает выхода наше естественное неодолимое желание плодотворной деятельности. «Никто не прокрастинирует для того, чтобы почувствовать себя плохо, — говорит Уэйтли. — Только для того, чтобы на время уменьшить свои глубинные внутренние страхи».

Что же это за глубинные внутренние страхи, заставляющие нас искать такие непродуктивные формы избавления от них? Доктор Теодор Рубин в своей книге *Compassion and Self-Hate*<sup>11</sup> предполагает, что именно боязнь неудачи, опасение оказаться несовершенным (перфекционизм) и страх ожидания чего-то невозможного (когда мы завалены разными задачами) не дают нам работать как следует или добиваться достижимых целей, выстраивать отношения. Боязнь неудачи означает, что вы убеждены, что даже самая маленькая оплошность способна доказать вашу никчемность. Опасение оказаться несовершенным означает, что вам сложно принимать себя таким, какой вы есть — несовершенным и, следовательно, совершенно человечным, — поэтому любая критика, неприятие или осуждение со стороны других людей ставит выше тонкое понимание того, что совершенно, под угрозу. Страх ожидания чего-то невозможного сигнализирует о вашем опасении, что даже после того, как вы славно потрудились и достигли поставленных задач, единственной вашей наградой будут все новые и новые, более сложные цели, обещающие отсутствие отдыха и времени на то, чтобы насладиться плодами своих трудов.

Эти страхи, по словам доктора Рубина, и не дают нам достичь того уровня жизни, когда мы будем испытывать сочувствие к себе и уважать себя *здесь и сейчас* — за то, кем мы являемся и где находимся в данный момент. Это сочувствие к самим себе является существенным в преодолении основных причин прокрастинации. Нужно понимать: прокрастинация *не* означает, что у вас проблемный характер; скорее это попытка — хотя и неважная — справиться с выбивающим из седла страхом выставить себя на всеобщее осуждение.

Страх осуждения уходит корнями в чрезмерную идентификацию себя со своей работой. Этот страх следует за разрушительной тягой к перфекционизму, за жесткой самокритикой и страхом, что вам придется лишить себя свободного времени в угоду незримому судье.

### **Наши самые строгие критики — мы сами**

В комнате ожидания перед моим кабинетом сидела молодая женщина, похожая на потерявшегося ребенка. Она заметно нервничала. Она сидела, сжавшись на самом краешке дивана и вцепившись в сумочку. Ее звали Клер. Когда я назвал ее по имени, она встала и в мгновенье ока сменила детское выражение лица на то, которое больше пристало ее реальному возрасту: оказалось, что это высокая, хорошо одетая женщина двадцати шести — двадцати восьми лет.

Когда мы подошли к моему кабинету, Клер снова стала похожа на ребенка. Сгорбившись, она кротко произнесла: «Я на грани увольнения. Моя работа была названа посредственной; меня уволят, если я не исправлюсь. Я чувствую себя ужасно. Я еще никогда не давала маху. Никогда в жизни».

Эта работа была первой серьезной и многообещающей должностью Клер в быстро развивающейся компании, которая занималась торговлей медицинскими товарами. За полчаса с небольшим девушка рассказала о своих проблемах: о чувстве неловкости, унижении, презрении к самой себе, о постоянном беспокойстве, ощущении потери контроля над ситуацией, о пропущенных дед-

лайнах и срочных проектах, не оставляющих времени исправить очевидные ошибки.

Вот ее рассказ.

\* \* \*

*— Я просто не могла справиться со всеми задачами, которые на меня свалили. От меня ожидали очень многое. И при этом постоянно отвлекали и не давали четких указаний. Я не понимала, чего от меня хотят. Я чувствовала себя глупой и совершенно неумелой. Через какое-то время я была просто не в состоянии приняться за работу, даже если очень хотела. Я так боялась допустить ошибку. Приступая к работе, я только и слышала слова начальника о том, как лучше выполнить проект и насколько он важен. Я совершенно не привыкла так работать.*

*Когда я только получила работу, все очень хотели, чтобы я поскорее приступила. Моя предшественница Джанет оставила после себя много недоделанных дел. Но стоило мне начать вникать в суть (воплощая в жизнь собственные идеи), как тут же кто-то начинал интересоваться, как у меня идут дела. И когда я показывала свою работу, тут же слышала, как сложно мне придется на месте моей предшественницы. Через какое-то время я перестала просить о помощи и больше никому не показывала то, что делала. А когда у меня возникала загвоздка, я так нервничала и чувствовала себя такой подавленной, что просто откладывала работу в сторону, шла пить кофе и болтать с кем-нибудь о погоде — в общем, занималась чем угодно, чтобы только избавиться от стресса.*

*Но проблемы у меня начались не с этой работы. Эта проблема тянется с начальной школы. И я знала, что она будет преследовать меня всегда. В старших классах у меня открылась язва. И даже тогда я все равно беспокоилась только из-за заданий, потому что боялась, что они окажутся посредственными — просто средненькими...*

*Как только Клер произнесла слова «посредственные», «просто средненькие», на ее лице отразилось отвращение. Я решил, что это самый подходящий момент, чтобы прервать ее монолог. До этого она довольно долго выглядела жертвой и напуганным, беспомощным ребенком, но в этот момент вдруг превратилась в судью и критика — не самые положительные роли, но в них было больше энергии и потенциала для движения вперед, чем в том человеке, которым она сначала казалась, — раздавленным низкой оценкой собственной работы.*

*— «Просто средненький» для вас недостаточно, верно, Клер? — спросил я. — Из-за этого вы чувствуете себя жалкой и никчемной. А вы, я смотрю, себе спуску не даете. Вы хотите, чтобы работа была выполнена отлично, может, даже идеально, а если так не выходит, то вы сами себе противны. Кажется, будто ваши проекты выходят за рамки просто работы, которую нужно хорошо сделать; для вас они являются мерилом вашей ценности как личности. Могу поспорить, что, когда вашу работу оценивают как «средненькую», вы говорите себе, что сплоховали, — как будто это вас оценивают, а не вашу работу. Где вы научились так разговаривать с собой?*

*Мой вопрос поставил Клер в тупик, она задумалась.*

*— Так всегда было с тех пор, как я себя помню. Меня воспитывали с мыслью, что я должна быть лучшей во всем, за что бы ни взялась; любой другой результат приравнивался к провалу. И если я терпела неудачу, то и чувствовала себя неудачницей.*

*И Клер рассказала мне о том, где она научилась думать о себе отчасти с позиции судьи, отчасти с позиции ленивого ребенка...*

*— В моей семье четверо детей, и я самая младшая. Оба моих брата и сестра — успешные люди, мой отец тоже по-настоящему успешен и состоятелен, а мою маму все очень любят, у нее получается все, за что она ни возьмется. Я всегда чувствовала, что должна им соответствовать, но никогда не смогу — они всегда были гораздо талантливее меня во всем. Думаю, мне бы понравилось работать в сфере медицины, но там такая конкуренция... Сколько я себя помню, в семье всегда потешались надо мной, когда я просила помочь с домашним заданием. От меня ждали только хороших результатов, думали, со мной не будет никаких проблем. Мне кажется, таким образом домашние хотели показать мне, что я умная, но при этом меня никогда не хвалили за успехи, даже когда я действительно этого заслуживала. Зато критики было хоть отбавляй, случись мне получить двойку по истории или что-то вроде того. У меня всегда было ощущение, что кто-то заглядывает через мое плечо, с беспокойством интересуясь, как у меня дела, или проверяя, хватит ли мне соображения.*

*Всю жизнь мне говорили, что нужна дисциплина, чтобы научиться действительно хорошо играть на пианино, проявить себя в балете, в науке. И у меня было ощущение, что я должна себя заставить ради них заняться всем этим, хотя*

*мне не хотелось даже играть с другими детьми. Моим родителям, казалось, было так важно, чтобы я проявила себя в чем-то особенном. А я хотела, чтобы они были счастливы, поэтому старалась ради них. Я хорошо со всем справлялась, но ничего сверхъестественного из меня не вышло. Я не стала тем, кем они могли бы гордиться. Сколько бы я ни старалась, на экзаменах я так всегда нервничала, что не могла выложиться на все сто процентов. И меня никогда не покидало ощущение, что, если бы не это постоянное давление (и чуть больше времени), я бы могла действительно сделать все от меня зависящее. Но результат всегда посредственный. А я ненавижу быть посредственностью. Но разве не у всех так же?*

Подобная модель семейного поведения весьма характерна для многих прокрастинаторов. От похвалы воздерживаются, чтобы «она не забивала голову», и у детей остается ощущение, что прилагаемые ими усилия никогда не бывают достаточными. Кажется, что родители и учителя никогда не бывают довольны. С младых ногтей дети усваивают, что единственное, что их ждет по окончании какого-то дела, — это критика или так называемое ценное указание о том, как можно улучшить результат. Детям так и говорят: «Покоя не жди. Тебе все время придется стараться. Легко не будет; дальше все будет только сложнее, потому что быть взрослым хуже, чем ребенком; и пока ты развлекаешься, за углом тебя поджидает катастрофа».

\* \* \*

*По опыту, полученному в детстве, Клер знала, что одна часть ее личности ленива и этой ее части необходима дисциплина,*

*давление, а также ощущение опасности, чтобы сделать всю эту тяжелую работу, которая предстоит. Девушка научилась принимать на веру то, что оценивающая, авторитарная часть ее натуры должна будет потеснить другую — ленивую и инфантильную. Для Клер, которая постоянно испытывала внутренний конфликт, это был единственный выход. Мне же хотелось поработать как минимум с двумя негативными суждениями, высказанными в ходе монолога: ощущением, что она должна принуждать себя — что должен быть внутренний конфликт, — и тем, что этот постоянный конфликт является нормой, по которой живут все, как будто лень — часть человеческой натуры.*

*— Мне кажется, то же самое происходит со многими людьми, Клер, — сказал я. — Но поверьте, не со всеми. И я не думаю, что в вашей семье так обстояли дела со всеми детьми. Наверняка, когда вы были маленькой, все, что вы делали, было по-настоящему хорошо, идеально. Любой звук, который вы издавали, ваши родные встречали аплодисментами и ободрением — обнадеживающей улыбкой, означавшей, что все у вас будет хорошо. Вам давали время учиться всему в своем темпе, со своей скоростью, как бы говоря вам: «Мы тебя любим такой, какая ты есть».*

*Из глаз Клер брызнули слезы:*

*— Простите. Я не собиралась плакать. Я обещала себе, что не буду. Я такая глупая. Даже не знаю, отчего плачу.*

*— Может, потому, что прошло слишком много времени с тех пор, как вас последний раз принимали такой, какая вы есть, безо всяких условий? — спросил я. — Или, может, прошло*

*много времени с тех пор, когда вы сами одобряли свои поступки? Вы заметили, как быстро вы снова перешли на осуждающий тон? «Плакать — глупо. Нет повода для слез. Прекрати сейчас же и извинись». Вы уже хорошо знаете, как звучит этот голос, может, даже слишком хорошо. Где же вы научились разговаривать с собой так строго?*

*Мне хотелось предупредить Клер об опасности такого настроя по отношению к самой себе и о том, что ей придется научиться контролировать это, даже если она не в состоянии контролировать то, что ей говорят другие. Ощущение себя жертвой уже настолько прочно стало частью ее личности, что она начала думать, будто критический голос исходит извне. Я просил ее понять, что авторитарным судьей была она сама. Я объяснил Клер, что, возможно, она научилась думать так, чтобы обеспечить себе одобрение со стороны родителей. А для этого ей пришлось принять их веру в то, что ей требуется постоянный контроль со стороны и давление, чтобы заставить ее работать, даже если нет желания. Как следствие, Клер и научилась разговаривать с собой не как любящий родитель, а как грозный судья в родительском обличье.*

*Проблемы Клер — наглядный пример последствий того, что Элис Миллер в своей книге *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*<sup>12</sup> назвала «отравляющей педагогикой», которая учит ребенка низкой самооценке и негативному отношению к работе. Клер сформировала свое отношение к работе и к собственным способностям, когда была слишком юной, чтобы вообще думать о себе. Теперь, когда она выросла, я хотел, чтобы она приняла сознательное решение,*

*какое отношение и какие установки на самом деле имеют для нее смысл.*

*Я также думал познакомить ее с теориями, на которых я основывал свой подход к ее проблемам. Я рассказал, что в основе моей работы лежит позитивное отношение к человеческой природе, вера в то, что потребность в работе, равно как и в совершенствовании, естественны для человеческого тела и ума, а проблемы, подобные прокрастинации, обычно получаются от подавления этих потребностей.*

*Пересмотрев во время нашей первой встречи основные пункты, касающиеся работы и прокрастинации, следующим делом мы должны были выявить негативные предпосылки прокрастинации Клер. Я попросил ее в течение нескольких дней наблюдать, когда и почему она начинала откладывать дела, — так она могла отследить, когда ее старые взгляды с наибольшей вероятностью могли привести к негативным убеждениям. Ловя себя на прокрастинации, она должна была вспоминать о своей привычке использовать ее для избежания внутреннего конфликта или беспокойства.*

*Проглядев записи в своем дневнике наблюдений, она составила список самых часто встречающихся негативных высказываний о себе самой. Дальше мы разработали позитивные сложные задачи, чтобы сместить фокус внимания Клер с мыслей о ее способностях и достоинстве на решение актуальных задач.*

*Нам по-прежнему предстояло много работать, чтобы вернуть Клер уверенность в себе и подготовить к негативным замечаниям со стороны начальства. Но как только Клер узнала*

*о стратегии, помогающей избавиться от своего самого сурового критика — самой себя, мы смогли уменьшить ее внутреннее сопротивление по отношению к коллегам, ее боязнь неудачи, перфекционизм и боязнь успеха.*

Используя мой метод, Клер перестала воспринимать себя негативно. Она смогла сфокусироваться на собственных достижениях, сильных сторонах своей личности, внутреннем желании работать качественно, на своей жажде знаний, а также на желании найти выход из любой ситуации. Став для самой себя источником одобрения, Клер стала менее зависимой от внешних оценок и научилась браться за работу, не прячась в прокрастинации. Она теперь могла думать, чувствовать и действовать как человек, работающий продуктивно.

## Польза прокрастинации

Поработав с тысячами прокрастинаторов, я понял, что существует одна основная причина прокрастинации: она дарует *временное избавление от стресса*. Что касается Клер, у которой был целый клубок внутренних проблем, она научилась использовать прокрастинацию для уменьшения страха осуждения. Основная причина, по которой мы приобретаем какую-нибудь привычку, по мнению доктора Фредерика Канфера и доктора Джини Филипс, выраженного ими в книге Learning Foundations of Behavior Therapy<sup>13</sup>, заключается в том, что даже самая дурная привычка ведет к вознаграждению. Прокрастинация снижает напряжение, отвлекая нас от того, что мы воспринимаем как источник боли или угрозы. Чем больше дис-

комфорта ожидается от работы, тем активнее вы будете стараться избежать ее и пытаться найти спасение в чем-то более приятном. И чем больше вы будете ощущать, что бесконечная работа лишает вас удовольствия, получаемого от свободного времени, тем активнее вы будете избегать ее.

В каком-то смысле мы ищем в откладывании дела способ временно уменьшить тревогу, связанную с его выполнением. Если выяснится, что работу, которую мы считали необходимой, делать на самом деле не нужно, мы чувствуем себя оправданными и получаем двойное вознаграждение за прокрастинацию. Получается, что мы не только использовали ее, чтобы совладать с нашими страхами, но еще и сберегли силы.

Существует множество ситуаций, в которых откладывание дел на потом вознаграждается и оказывается решением проблемы.

- Случайным образом отложенное скучное задание выполняет кто-то другой.
- Если вы долго откладываете покупку чего-то, то в конце концов дождитесь распродажи или эта вещь перестанет быть модной.
- Часто прокрастинация проходит безнаказанно: практически каждый в детстве хоть раз переживал из-за того, что не был готов к контрольной или экзамену, и все это нечеловеческое напряжение в одну секунду проходило, стоило услышать новость о том, что преподаватель заболел или по какой-то причине не нужно идти в этот день в школу, — все это учит вас прокрастинировать в надежде, что снова случится чудо.

- Взяв паузу, чтобы остыть, вы избежали серьезных размолвок с родителями, преподавателями, начальством или друзьями.
- Сложные ситуации иногда разрешаются сами, если дождаться дополнительной информации или положиться на волю счастливого случая и т. д.

Считается, что прокрастинация — скорее самостоятельная проблема, чем симптом возникновения других проблем. И, к сожалению, этот диагноз, вместо того чтобы направлять ваши усилия на разрыв цикла «давление — страх — прокрастинация», только ухудшает ситуацию, так как возлагает на вас вину за столь ужасную привычку. Окружающие в один голос твердят, что «вам нужно собраться; просто сделайте это».

И вы пробуете сотни разных методов, составляете списки, вырабатываете график, чтобы со скрипом заставить себя взяться за дело, но результаты оказываются неутешительными, потому что подобные методы атакуют прокрастинацию, а заодно и вас как ее источник, вместо того чтобы атаковать проблемы, которые привели к этому.

Когда мы идентифицируем свою ценность через работу («Я то, что я делаю»), то, естественно, не имея защитных психологических механизмов, очень неохотно идем на риск. Если вы считаете, что, осуждая вашу работу, люди на самом деле осуждают вас, тогда перфекционизм, самокритика и прокрастинация становятся необходимыми формами защиты. Видя вашу нерешительность, мешающую взяться за дело или, наоборот, завершить начатое, человек, контролирующий вас, или члены семьи — зачастую из благих побуждений — начинают ободрять вас или, наоборот, давить, а то

и угрожать. А когда возникает конфликт между вашими внутренними страхами допустить ошибку или оказаться несовершенным и внешними требованиями других людей, вы начинаете искать спасения в прокрастинации. И это может привести к разрушительному циклу.

*Требования идеального результата → боязнь неудачи → ПРОКРАСТИНАЦИЯ → самокритика → беспокойство и депрессия → потеря уверенности → еще большая боязнь неудачи → ПРОКРАСТИНАЦИЯ →...*

Прокрастинация не кладет начало этому поведенческому стереотипу. Она является лишь реакцией на перфекционистские или непомерные требования, а также на боязнь того, что даже маленькие ошибки вызовут разрушительную критику и станут причиной провала.

Можно научиться использовать прокрастинацию в трех основных случаях:

- в качестве косвенного способа избегать давления начальства;
- как способ уменьшить боязнь неудачи, оправдывая свое поведение, далекое от совершенства;
- как защитный механизм против боязни успеха, удерживающей нас от возможности проявить себя.

Более основательно изучив основные причины прокрастинации, мы сможем понять, какие из них позволяют выявить причины нашей собственной проблемы.

## **В прокрастинации может выражаться наше чувство обиды**

Вы можете прибегать к прокрастинации даже в безальтернативных вариантах: заплатите по счетам — или отправитесь в тюрьму; прервите отпуск — или потеряете работу. В подобной ситуации прокрастинация отражает ваше возмущение силами, загнавшими вас в угол. Вы чувствуете себя жертвой, «я» которой находится под контролем тех, кто диктует правила. И отказываетесь принимать правила, высказываясь о неприятном задании в манере, свойственной жертве: «Я должен». «Я должен подготовить презентацию к пятнице. Но если бы я был тут самым главным, я бы этого не делал. Я должен заплатить штраф за неправильную парковку. Но если бы я был Богом, то не было бы никаких штрафов за неправильную парковку...»

Вы понимаете, что не можете устроить открытый мятеж, потому что рискуете столкнуться с возможными последствиями (недовольством и наказанием), а также потерять дополнительную выгоду роли мученика. Но, прокрастинируя, вы тихонько на время свергаете эту власть. Вы можете выражать свое несогласие тем, что едва волочите ноги и работаете вполсилы. Если положение ваше недостаточно весомо (вы студент, подчиненный, рядовой в армии), то прокрастинация может стать самым надежным способом применить силу и взять под контроль собственную жизнь. Прикованные к постели пациенты, кажущиеся совершенно беспомощными по сравнению с персоналом больницы, редко когда получают возможность взять свою жизнь под контроль. И в попытках малейшей возможности самовыражения в условиях подконтроль-

ного больничного существования жалуются на еду, отказываются принимать лекарство или исполнять распоряжения врача.

Известно, что рабочие на конвейере и менеджеры нижнего звена выражают свое недовольство властным начальством, снижая рабочий темп, не проявляя инициативы, следуя распоряжениям буквально и даже нанося урон производственному оборудованию.

\* \* \*

*Ларри, 55-летний контролер производства в компании, выпускающей компакт-диски, использовал прокрастинацию как форму протеста против несправедливой разницы в позициях, занимаемых им и его начальником. Несколько раз ему отказывали в продвижении по службе. За несколько лет Ларри по-настоящему обозлился на более молодых сотрудников, которых повышали, пока он оставался на прежней позиции.*

*Ларри не осознавал, насколько серьезно он был сердит на Билла, директора предприятия, но не мог напрямую выразить свой страх, что «потерпит неудачу, ему зададут головомойку, он потеряет работу». Он чувствовал, что зашел в тупик, и временно решил проблему, прибегнув к прокрастинации как непрямому выражению возмущения и демонстрации своей власти. Не отдавая себе отчета в собственных действиях, Ларри стал игнорировать просьбы Билла составить отчет или заняться счетами. Он отговаривался тем, что «забыл», «положил не на то место» или «заболел», когда его просили сделать что-нибудь по поручению начальника.*

*Казалось, его проблемы объяснялись прокрастинацией и ленью. Но на деле они оказывались лишь слабыми попытками*

*справиться с глубокой обидой и болью. Ларри чувствовал собственное бессилие — а будучи уже не в том возрасте, чтобы искать новую работу, он был вынужден держаться до конца, не говоря ни слова о своих чувствах и царившей несправедливости.*

*Ларри нужно было поверить в свои силы и перестать чувствовать себя мучеником — но это самое сложное. Приняв твердое решение продолжать работать на том же месте до выхода на пенсию, Ларри согласился, что придется бросить вызов ощущению себя жертвой, выражавшемуся в словах «Я должен», и сделать выбор в пользу чего-то более вдохновляющего. Он верил, что может делать свою работу хорошо — на самом деле даже лучше, чем кто-либо другой на производстве. Он осознал, что его поведение подтверждало то негативное мнение, которое было о нем у его начальника.*

*Через какое-то время Ларри начал использовать в разговорах с самим собой фразу «Это мой выбор» и, понимая, что ответственность за его работу лежит на нем самом, перестал ощущать себя безмолвным «винтиком». Попытавшись изменить вектор своей непродуктивной борьбы с Биллом, Ларри начал использовать эффективное целеполагание, сделав акцент на своем месте в компании, а не на фантазиях о том, какое ему следовало бы занимать.*

*Ларри было сложно признать в Билле начальника и разрешить ему принимать решения касательно работы; но он понял, как много сил и времени тратил на отрицание этого факта раньше. Ларри и его начальник никогда не станут снова друзьями, но им больше не было нужды оставаться врагами. Ларри был полон решимости выразить свою новую позицию*

*через новое отношение: «Я здесь для того, чтобы вы выглядели достойно, а не для того, чтобы стоять у вас на пути». Он даже стал здороваться с Биллом впервые за три года.*

*К удивлению Ларри, начальник отметил первый шаг к сближению и новое отношение подчиненного, которое стало чувствоватьться через месяц. Теперь начальник считает Ларри одним из лучших своих сотрудников, а Ларри чувствует гордость за то, что сумел изменить рабочую атмосферу и разобраться со своими чувствами. Больше у него нет проблем с прокрастинацией, потому что он преодолел лежащую в ее основе обиду и ощущение собственного бессилия.*

Конечно, работу почти каждого из нас оценивает кто-то вышестоящий, и он, возможно, вправе даже осуждать ее качество, а то и наши способности. Но никто никогда не заставит нас стать прокрастинатором и почувствовать себя жертвой. Только мы сами можем сделать это.

### **Прокрастинация часто используется для преодоления боязни неудачи**

Если вы поддерживаете свою профессиональную деятельность на высоком уровне и критически относитесь к собственным ошибкам, то вам необходимо защищать себя от рискованных проектов, где вероятность неудачи очень высока. Перфекционизм и самокритика на самом деле лежат в основе боязни неудачи. Все мы в какие-то моменты нашей жизни не можем достичь каких-то целей, и это состояние может приводить к разочарованию и быть очень болезненным.

Но неудача для перфекциониста сродни крошечному порезу для гемофилика. Когда работу перфекциониста называют «средненькой», это равносильно тому, чтобы назвать посредственностью его самого. В крайних проявлениях перфекционизма человек не видит разницы между негативной оценкой своей работы и оценкой себя как личности.

«Потребность в прокрастинации для защиты против критики и неудач особенно сильна у тех, кто чувствует, что должен добиться успеха, достигнув какой-то конкретной цели, и не видит при этом приемлемых альтернатив. Те люди, чья самоидентификация опирается на факторы успеха в разных сферах деятельности, остаются жизнерадостными, даже испытав поражение в одной из областей. Например, профессиональный теннисист огорчается, проиграв матч, скорее, чем любитель, для которого игра в теннис является лишь одним из многих еженедельных занятий», — к такому выводу пришла в результате исследования психолог из Йеля Патрисия Линвилль, которая обнаружила, что чем сложнее и вариативнее у человека ощущение собственного «я», тем меньше он подвержен стрессу из-за проблем в какой-то одной области: у него «есть не затронутые проблемами стороны жизни, которые могут играть роль буферов».

Человек ранимый, легко подверженный стрессу рассуждает так: «Этот проект — отражение меня. И он должен нравиться моему начальнику или моему клиенту, иначе я буду чувствовать себя отвергнутым как личность. Результат проекта определит, чего я стою». Если мерить работой ценность своей личности, а также свое будущее счастье, то стресс вам обеспечен. Вам требуются пути отступления, чтобы уменьшить тревогу и перестать ставить свою самооценку в прямую зависимость от результатов теннисной

партии, экзамена или работы. В таком затруднительном положении прокрастинация может стать способом отсрочки и поможет справиться с перфекционизмом.

Если вы никак не можете приступить к работе — приложите максимум усилий, и тогда ни критика, ни неудача не смогут стать оценкой вашей *реальной личности* или ваших самых искренних стараний. Если же вы откладываете принятие решения, то решение примут за вас и вы избежите ответственности в случае, если что-то пойдет не так.

\* \* \*

*Беспокойство и прокрастинация сильно испортили жизнь Элейн. Будь то фортепианный концерт, экзамен, собеседование или презентация во время деловой встречи, Элейн умирала от страха. Сама мысль о малейшей ошибке заставляла ее в течение долгих часов, а иногда и дней паниковать и волноваться.*

*Элейн выросла в семье упорных, очень энергичных, многого добившихся людей. Вся ее родословная, на кого ни посмотри, — пестрела учеными степенями в той или иной области — все сплошь выпускники «лучших школ». Ей казалось, что она живет в круглом аквариуме, где за ней наблюдают тысячи глаз и критика может обрушиться на нее в любую минуту.*

*Она смирилась с тем давлением, которое оказывали на нее из добрых побуждений, и старалась быть совершенной, действуя без права на ошибку. Именно этот перфекционизм стал причиной ее бездеятельности в ключевые моменты и в конце концов заставил ее искать спасения в прокрастинации в любых ситуациях, где ее деятельность могли бы подвергнуть оценке.*

*Когда я впервые спросил Элейн о ее чувстве врожденного достоинства, она испытала шок. «Как достоинство может быть врожденным? — спросила она. — Откуда ему взяться, если оно не является следствием того, что я делаю?» Когда же я спросил ее о людях, обладавших меньшими способностями, нежели она, Элейн сказала, что они были достойными сотрудниками и заслуживали уважения, несмотря даже на то, что не могли похвастаться такими же успехами, как у нее. Но ей было сложно решиться на столь же щедрые оценки в свой адрес.*

*Чтобы избежать прокрастинации, ей потребовалось заключить с самой собой «договор», что, допустив ошибку, она напомнит себе о собственном достоинстве, быстро извинит себя за то, что несовершенна, и тут же попробует еще раз. Другими словами, Элейн научилась принимать свою натуру.*

### **Прокрастинация часто используется во избежание боязни успеха**

Боязнь успеха включает в себя три основные позиции.

1. Вы чувствуете внутренний конфликт из-за того, что надо делать непростой выбор между собственным развитием и друзьями.
2. Успех, венчающий завершение проекта, предполагает ряд болезненных трудностей на пути к нему (например, переход, поиск новой работы, кредиты на обучение).
3. Успех означает растущие требования и страх глобальной неудачи в будущем.

**Внутренний конфликт.** Когда успех в карьере приводит к конфликту в отношениях, прокрастинация может служить попыткой наладить контакт между двумя сторонами, занимающими диаметрально противоположные позиции. Не в силах выбрать что-то одно, мы стараемся найти компромисс, проводя время с друзьями — иногда затаив обиду, — пренебрегая работой и подавляя свое желание добиться успеха. В одной из самых своих коварных форм боязнь успеха может выражаться через неосознанное включение механизмов самозащиты.

Жажда успеха предполагает, что нужно поставить цель, определить приоритеты, а затем потратить время и энергию на достижение этой цели. Но как только работа потребует от вас больше времени и внимания, друзья и семья могут начать возмущаться. Они могут считать, что своим проектам вы отдаетесь больше, чем им, и что ваши взаимоотношения теперь под угрозой. Вам дают понять: «Ты должен сделать выбор — либо мы, либо карьера». Как выразился один мой клиент: «Я понял, что друзей может стать больше, если не давать им повода для ревности». Это ужасно — оказаться перед подобным выбором: либо поддержка друзей и семьи, либо карьера.

\* \* \*

*Легкое выполнение контрольных работ в школе не прибавило Дороти любви одноклассников. Они предпочитали вздыхать о том, какой сложной была контрольная, а не радоваться очередному успеху девушки. Не по вкусу им было и то, что она частенько оказывалась любимицей учителей. Неуверенность, метания и прокрастинация вместо качественного выполнения*

*работ стали первыми признаками того, что Дороти начала сдерживать себя, боясь популярности. И хотя девушка не могла открыто саботировать свои успехи, в прокрастинации она нашла способ избежать душевного дискомфорта, который она испытывала из-за постоянного остракизма со стороны сверстников.*

*Став взрослой, Дороти уже знала, что у успеха есть свои недостатки. И добиваться его нужно очень осторожно. По своему раннему опыту она научилась бояться соперничества, но не потому, что боялась проиграть, — скорее наоборот, потому что победа могла даться ей слишком легко. Как это ни странно, то, что Дороти была умной и спортивной девочкой, сильно осложняло ей дружеские отношения в начальной и средней школе.*

*В колледже все стало по-другому. Здесь ее приняли с большей теплотой. Некоторые студенты могли конкурировать с ней на том же уровне; были даже такие, кто бросал вызов ее возможностям. Колледж предоставил девушке отличные возможности для развития талантов. Как бы то ни было, но Дороти оказалась в одном классе со своим новым приятелем. И это стало для нее причиной настоящего беспокойства. Она боялась осложнить свои отношения с Полом. Когда Дороти узнала, что получила за свое первое задание высший балл, то тут же попросила преподавателя снизить оценку, чтобы не превзойти и по возможности не напугать своего друга.*

*К счастью, и преподаватель, и приятель Дороти были только рады поддержать успешные начинания девушки. Ей пришлось поверить в возможность настоящей дружбы, связывающей ее с теми, кто был заинтересован в ее успехах, даже*

*если остальные отворачивались, испытывая зависть. Дороти пришлось научиться делать непростой выбор: либо усидчивость, обещающая возможный успех, либо популярность среди тех, кто хотел видеть ее менее успешной. Она научилась прокрастинировать, чтобы таким образом сохранять двойственную позицию в этом вопросе.*

*Как только Дороти научилась видеть возможные (и воображаемые) последствия успеха, она смогла быстро принимать решения и больше не нуждалась в прокрастинации.*

**Препятствия.** Возможно, боязнь успеха, считающаяся более распространенным явлением, возникает тогда, когда мы знаем, что завершение отдельного проекта может привести как к выигрышу, так и к проигрышу. И в бизнесе, и в учебе может возникнуть стагнация в момент, когда человек завершает какую-то фазу своей карьеры или образования. Исчезает желание покидать знакомое ради незнакомого, один уровень, который уже освоен, ради освоения новой сферы, где придется начинать все сначала, делая неловкие, рискованные первые шаги.

\* \* \*

*Джону было сложно оставить комфорт университетского кампуса ради, так сказать, холодного, жестокого мира. После окончания учебы новым домом для него стала фирма, где к нему относились как к члену семьи.*

*За два года Джон научился всему, чему только мог, в этой маленькой компании, занимавшейся оказанием бухгалтерских услуг. Работа стала для него чем-то обычным, от охотников*

*за профессионалами так и сыпались соблазнительные предложения интересной работы в крупных компаниях-конкурентах. Джон боялся новой должности в организации, где он, возможно, будет чувствовать себя маленькой рыбкой в огромном пруду. Он надеялся побороть свою боязнь успеха, как ненормальный составляя списки «за» и «против», что вылилось в прокрастинацию с нежеланием принимать окончательное решение в течение последующих двух лет.*

*Я отметил, что речь Джона (и, как следствие, его мысли) была полна всякими «Я должен...», когда он говорил о своем развитии, и «Я не хочу быть вынужденным...», как только речь заходила об увольнении из надежной, проверенной компании. Джону нужно было наконец повернуть свои мысли в сторону правильного выбора и взять на себя всю ответственность за решение. Но он ужасно боялся дать промашку: «Что если я пойму, что это выше моих сил? Что если я захочу вернуться?»*

*Джону было нужно посмотреть своему самому большому страху в глаза, чтобы увидеть варианты развития будущего и понять, что не все зависит от того, насколько идеально будут идти дела на работе, как будет развиваться дружба. И что в случае неудачи, или даже если просто возникнут проблемы с новой работой, он не должен себя жестко критиковать за ошибки. Требуя от себя идеального выполнения поставленной задачи, он почти не оставлял себе возможности рисковать разумно и в случае непредвиденных сложностей действовать сообразно ситуации. Джону было необходимо научиться «страховать» себя, что позволило бы ему постепенно, шаг за шагом исследовать возможность добиться успеха в более сложной должности.*

**Откладываемая боязнь неудачи.** Если дела у вас идут хорошо, велика вероятность того, что от вас будут ждать все более значительных результатов. Если у вас нет времени на отдых, не отягощенный чувством вины, то вы можете думать: «Я не могу порадоваться своим успехам, потому что от меня требуют все больше». И это лишает всякой радости ощущения себя победителем. Я называю такую модель поведения «синдромом прыгуна с шестом».

Цепочка размышлений выстраивается следующим образом: вы много работаете над достижением какой-то сложной цели, например готовитесь к прыжку с шестом на высоту в пять метров, и ужасно боитесь сплоховать, но давление зрителей и собственные ожидания заставляют вас собраться с силами. Прыжок дается вам с большим трудом, но все же получается. Несколько секунд раздаются аплодисменты, и, пока вы отряхиваетесь, планку поднимают на отметку в пять метров и пятнадцать сантиметров.

И с каждым таким успешным прыжком вам все сложнее смотреть на планку, зная, что награда будет мимолетной, ожидания лучших результатов будут расти и расти, а вероятность провала — увеличиваться.

Доктор Деральд Сью из Педагогического колледжа Колумбийского университета считает так:

*«На боязнь успеха можно смотреть как на страх откладываемой неудачи: если вы успешно справились с одной задачей, вас наверняка ждет новая конкурентная сфера деятельности, где высока вероятность провала.*

*Чем выше вы поднимаетесь, тем более конкурентной становится среда — и тем выше вероятность, что вы не справитесь. И если*

*вы не любите проигрывать и уже приложили максимум усилий, то такая перспектива выглядит довольно устрашающе, так как нет никакого резерва; а уходя с головой в прокрастинацию, вы сами себе гарантируете две возможности: всегда есть оправдание на случай, если вы не сможете выполнить все так, как запланировали; и, кроме того, у вас всегда есть некий буфер, даже если вы добьетесь успеха...*

*Успех увеличивает беспокойство, что в будущем вас ждет еще больше работы... а прокрастинация предлагает от этого некую защиту».*

Такую модель поведения часто можно наблюдать среди актеров кино или спортсменов, которые прибегают к наркотикам в попытке выдержать бешеный темп. Сопротивление требованиям, которые диктует успех, зачастую возникает параллельно откладываемой боязни неудачи. Достигнув успеха, вы захотите отдохнуть, но поклонники, семья, а также необходимость сохранять уровень благосостояния будут постоянно заставлять вас работать в том же ключе — много и тяжело.

Одной из сторон будущей боязни неудачи станет то, что вы достигнете точки, где больше уже не сможете заставить себя делать то, что, как вы сами себе говорите, должны во имя сохранения своей успешности. Ваша мотивация иссякнет. И вы больше не сможете толкать себя вперед.

И на этом этапе вам понадобятся более эффективные способы работы. Вам придется отказаться от модели самоотчуждения, которой вы следовали с детства, — той самой, согласно которой «вы ленивы и вам нужен кто-то, кто будет заставлять вас работать». С таким убеждением вы идете против собственной личности,

а обида и боязнь неудачи ослабляют вашу энергию, которая необходима для эффективного и быстрого достижения целей.

Чтобы уйти от этой модели поведения, требуется уменьшить количество неприятных ощущений и страха, которые вы ассоциируете с работой. Нужно чаще предаваться деятельности, не отягощенной чувством вины, увеличить вознаграждение за краткие периоды качественной работы и уменьшить стресс и напряжение в своей жизни.

Итак, мы узнали, что такое прокрастинация. Но точно также можно и забыть о ее существовании. До этого момента она была инструментом для уклонения от выполнения неприятных заданий. Поэтому, чтобы взять прокрастинацию под контроль, нужны альтернативные способы борьбы с собственными страхами. Далее мы рассмотрим методы преодоления прокрастинации, которые сделают работу приятнее, а удовольствие от свободного времени — ярче.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)