

Почему непунктуальные люди непунктуальны

Говорить злостному нарушителю рабочего расписания «Просто постарайся не опаздывать» — все равно что советовать больному депрессией «Ну же, давай прибодрись».

Джозеф Феррари, психолог

Нью-Йорк. Этот человек еще не занимал свой высокий пост и полгода, а его уже называли «опаздывающим президентом Клинтоном» — точнее говоря, «постоянно опаздывающим». Лидер нации так часто всюду опаздывал, что в Вашингтоне в шутку (или с сожалением) говорили, что он живет и работает по собственному времени — времени Клинтона. Мало кому из власть предержащих удалось избежать «любимой игры» в ожидание Клинтона. В январе председатель Верховного суда США Уильям Ренквист, прождав президента сорок пять минут, отменил встречу с ним. Утром в день инаугурации Джорджу и Барбаре Буш пришлось ждать чету Клинтонов в Белом доме на традиционное чаепитие. А месяцем раньше на саммите в Японии Клинтон на двадцать две минуты опоздал на выступление в Университете Васэда. Недавно Эл Гор, вице-президент

в администрации Клинтона, сказал, что в этой структуре «были большие проблемы с пунктуальностью», и даже жена экс-президента призналась: «Если стараться заставить его соблюдать какой-то график или расписание, можно просто сойти с ума».

Из журнала People

Вы когда-нибудь пытались понять, почему некоторые люди все время опаздывают? В предыдущих главах мы рассмотрели некоторые научные теории о непунктуальности, а также не вполне научные — и довольно едкие — комментарии по этому поводу, высказанные теми, кто страдает от привычки других людей опаздывать. Далее мы подробно рассмотрим наиболее распространенные объяснения этого негативного явления и постараемся разобраться, какие из них соответствуют действительности, а какие нет.

Объяснение первое: желание привлечь к себе внимание окружающих

Среди людей, которые никогда не опаздывают, распространено мнение, что их непунктуальным собратям нравится обращенное на них внимание, когда они с опозданием входят в комнату или зал. Так ли это? Действительно ли кому-нибудь льстит внимание подобного рода? Я провела более трехсот интервью и раздала 225 анкет, включавших этот вопрос, и ни один из респондентов не ответил, что, опаздывая на встречу или

заседание, он стремится к «признанию». Все в точности наоборот. Они до смерти боятся последними прийти на собрание или зайти в зал ресторана на какое-то торжество. В сущности, вечно опаздывающие люди больше всего завидуют пунктуальным потому, что те выглядят такими сплоченными, в то время как они ощущают себя изгоями. Входя бочком в полное людей помещение, опоздавший не может не заметить, настолько расслаблены и уверены в себе те, кто пришел вовремя; как они спокойно и с удовольствием попивают кофе, просматривают записи, помогают хозяйке дома.

Конечно, в мире много людей, стремящихся оказаться в центре внимания любым способом, но намного чаще встречаются люди вроде Лорен. А она говорит: «Да я бы предпочла и вовсе не входить, чем входить с опозданием, чтобы все заметили, как мне неудобно и стыдно. Поэтому нередко, поняв, что я опаздываю больше чем на полчаса, я звоню и отменяю встречу».

Объяснение второе: стремление к контролю

Надо признать, некоторые люди действительно опаздывают, чтобы продемонстрировать, что это они контролируют ситуацию. Возможно, таким образом они стремятся укрепить свою власть. Однако таких меньшинство. Те, кто рассчитывает упрочить свой авторитет подобным образом, считают, что приходя раньше или даже вовремя, дискредитируют себя. А опаздывая, чувствуют себя так, будто и впрямь что-то контролируют, пусть даже всего лишь начало встречи.

Объяснение третье: «Вы не цените мое время!»

Проводя интервью с пунктуальными людьми, я часто слышала следующие комментарии: «Опаздывающие люди просто не ценят мое время» или «Им просто наплевать, что их кто-то ждет». Мне же кажется, копуши и канительщики делятся на два лагеря: на тех, кто очень обеспокоен и расстроен своими вечными опозданиями, и тех, кого не слишком волнует проблема пунктуальности. Однако, как показали мои изыскания, подавляющее большинство из всех сил старается приходить вовремя. Причина опоздания редко бывает связана с тем, что человек не ценит времени окружающих или что ему на других просто наплевать; гораздо чаще он опаздывает потому, что не способен контролировать свое собственное время.

Объяснение четвертое: прокрастинация и управление временем

Правда ли, что все, кто постоянно опаздывает, не умеют управлять своим временем? Правда ли, что для того, чтобы исправить ситуацию, надо лишь стать более организованным и рациональным и меньше откладывать на потом да тянуть? Мои исследования показали, что в общем и целом люди с хроническим недугом непунктуальности страдают от прокрастинации чаще, чем среднестатистический человек, и значительно чаще проявляют неоправданный оптимизм во всем, что касается времени.

Многие мои клиенты весьма существенно выиграли, развив навыки восприятия, оценки и планирования времени. В главах,

посвященных методам лечения 3, 4 и 5, описаны упражнения, которые помогут и вам улучшить эти умения, а также советы относительно того, как избавиться от склонности к прокрастинации.

Объяснение пятое: разгильдяи и лодыри

А может, те, кто привык опаздывать, просто слишком ленивы, чтобы вылезти из постели и вовремя прийти на назначенную встречу? Возможно, они слишком уж любят давить на кнопку отбоя, когда звонит будильник?

Один из самых известных опоздалыщиков — экс-президент США Билл Клинтон. Но ведь в свое время он с отличием окончил Гарвардскую школу права, получил стипендию Родса, то есть входил в очень узкую группу одаренных студентов из различных университетов США; два срока он пребывал на посту губернатора штата Арканзас и еще два — на посту президента одной из самых сложных индустриально развитых стран мира. Что ж, возможно, среди тех, кто постоянно опаздывает, и есть такие, кто поступает так из чистой нерадивости и лени, но, уж конечно, это относится далеко не ко всем.

Объяснение шестое: негативное отношение

Постоянные опоздания сотрудников часто объясняют явлением, в психологии называемым «поведением избегания» или «реакцией похмелья» — иными словами, невысоким моральным духом или плохим отношением к работе. Конечно, такое

объяснение имеет право на существование — иногда. Однако исследования доказывают, что большинство людей на удивление строго придерживаются раз и навсегда избранного ими стиля в области пунктуальности. Они либо всегда и всюду приходят раньше или вовремя, либо вечно опаздывают, хоть на веселую вечеринку, хоть на похороны. Конечно, неприязненное отношение к мероприятию или работе может негативно сказаться на пунктуальности человека, но, как правило, истинная причина скрыта намного глубже.

В пример в данном случае можно привести сорокашестилетнего Майка, профессора экономики из Чикагского университета. Он обожает свою работу, студенты его очень любят и ценят. И все же Майк каждый день минут на десять опаздывает практически на каждое занятие. Но ведь он прекрасно относится к своей работе и всегда идет на нее с большой радостью; по его собственным словам, его проблемы с пунктуальностью не имеют ничего общего с негативным отношением.

Так в чем же истинная причина опозданий?

Сегодня большинство психологов согласны с тем, что привычка опаздывать является симптомом сильной подсознательной мотивации или сложного комплекса психологических проблем, которые приводят не только к тому, что человек постоянно опаздывает, но и к другим отклонениям в поведении и вредным привычкам. Из следующих глав вы узнаете о разных типах постоянно опаздывающих людей и движущих ими мотивах.

Итак, большинство из тех, кто редко куда-нибудь приходит вовремя, относятся к одной, а чаще к двум и более следующим категориям.

- Рационалист.
- Производитель.
- Любитель крайних сроков.
- Потворствующий своим желаниям.
- Рассеянный профессор.
- Бунтарь.
- Уклонист.

Как я уже говорила, вы, вполне вероятно, обнаружите, что попадаете не в одну, а в две или более категорий. Например, многие из тех, кто сочтет себя любителем крайних сроков, понимают, что в какой-то мере они, несомненно, еще и производители. Так что настоятельно рекомендую внимательно прочитать все главы с описанием методов лечения разных типов непунктуальности, даже если на первый взгляд вам кажется, что это не имеет к вам никакого отношения.

Окончив читать о конкретном методе лечения, обратитесь к приложению А: в нем представлен обзор самых популярных упражнений, описанных в предыдущих главах. Читая, выбирайте те, что подходят именно вам. А как только вы определите свой тип опозданий и подберете соответствующие упражнения, можете считать, что позитивные изменения не за горами.