

Нейл Фьоре

**Легкий
способ перестать
откладывать дела
на потом**



Нейл Фьоре

**Легкий способ перестать
откладывать дела на потом**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2007

Фьоре Н.

Легкий способ перестать откладывать дела на потом /
Н. Фьоре — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2007

ISBN 978-5-91657-573-6

Откладывание дел на потом – зачастую не свидетельство лени, а симптом потери мотивации. Вот уже тридцать лет автор, известный психолог Нейл Фьоре, успешно использует в работе с клиентами-прокрастинаторами простую стратегию: перестать себя корить за неудачи и несовершенство, сменить позицию с «я должен» на «я сам этого захотел», определить личные и рабочие цели и составить план их достижения, в котором будет сразу зарезервировано время на отдых. А чтобы реализовать стратегию, нужно воспользоваться пошаговой методикой, описанной в этой книге. Если вы стремитесь повысить свою эффективность, избавившись от привычки откладывать дела, это ваша книга.

ISBN 978-5-91657-573-6

© Фьоре Н., 2007
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2007

Содержание

От автора	6
Вступление	8
От прокрастинации к продуктивности	9
Новое определение прокрастинации	10
Привычка действовать незамедлительно	12
Ждите чудесной перемены	14
Глава 1	15
Признаки прокрастинации	16
Взгляд на человеческую природу	18
Наши самые строгие критики – мы сами	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23
Примечания	

Нейл Фьоре

Легкий способ перестать откладывать дела на потом

Эта книга посвящается всем, кто имел смелость и настойчивость искать помощи в преодолении прокрастинации, отнимающей много сил. Книга была написана для людей с заниженной самооценкой; для тех, кто, взяв ее в руки, надеялся сохранить какую-то часть своей личности и вместе с тем был уверен, что и ему есть что сказать по этой теме.

Но отдельно хочу отметить – эта книга для Элизабет.

© Neil A. Fiore, 1989, 2007

От автора

Прошло уже почти двадцать пять лет с тех пор, как в 1989 году впервые была издана эта книга, и тридцать пять лет, как я начал работать над ее материалами.

С тех пор на своих семинарах и частных встречах с клиентами, нуждающимися в психологической консультации и терапии, я имел дело с самыми закоренелыми формами прокрастинации и утвердился во мнении, что привычка делать что-то сразу (например, непрерывно работать в течение пятнадцати-тридцати минут) и использование упражнения на вхождение в состояние «потока» срабатывают в большинстве случаев.

В настоящем издании я усовершенствовал и прояснил некоторые идеи и доработал упражнения, но основная мысль, что необходима *привычка действовать незамедлительно*, остается в неизменном виде.

Прокрастинация – это форма поведения, которая вырабатывается у вас для борьбы с беспокойством, возникающим в начале работы над задачей и в попытках довести начатое до конца. Это не самое удачное решение проблемы, которая скучна или забирает слишком много сил. При использовании стратегии незамедлительного выполнения задачи вы прекратите прибегать к прокрастинации и сможете вдвое увеличить собственную производительность (а зачастую и свои доходы). Когда вы научитесь работать эффективно – в состоянии «потока», используя больше своих природных возможностей, – у вас будет меньше причин избегать выполнения важных, приоритетных задач.

Предлагаемая мной методика освободит вас от чувства стыда и вины и даст возможность стать хозяином своей жизни. Вы избавитесь от внутреннего конфликта: «Ты должен...» – «Но я не хочу...» Вы начнете проживать свою жизнь, руководствуясь *выбором* – лидерской функцией вашего «я» и новой идентификацией себя как человека, работающего продуктивно.

Специальные упражнения помогут вам разорвать круг прокрастинации, избавят от навешенного самому себе ярлыка человека, погрязшего в море дел. Вместо этого вы станете кем-то вроде спортсмена, находящегося в своей лучшей форме, который может не думать об отвлекающих факторах и сконцентрироваться на том, что нужно сделать прямо сейчас. Не обязательно ждать, пока вы почувствуете себя уверенным и мотивированным, – начните прямо сейчас и посмотрите, что выйдет. Вы очень быстро перейдете от *незнания к знанию* – а именно это лежит в основе креативности.

Многое изменилось в мире с тех пор, как была опубликована эта книга. Интернет, SMS, электронная почта, мобильные телефоны – все это лишь дополнительные отвлекающие факторы, способные увести от решения начать важный проект, который изменит вашу жизнь. Благодаря мгновенной обратной связи эти устройства имеют огромное преимущество перед теми видами деятельности, которые требуют месяцев или – как, например, в случае с окончанием вуза, написанием книги, обучением игре на фортепиано – лет напряженной работы. Тем больше оснований воспользоваться инструментами, предложенными здесь.

Нам всем необходимо использовать стратегии и техники во избежание отчаяния, вызванного тем, что в конце очередного дня или недели снова возникает мысль: «Я так и не сделал ничего в приоритетном для меня направлении. Я работал, но так и не могу сказать, чем же занимался все это время...» Это то ощущение, которое возникает у все большего числа людей, становящихся трудоголиками (оборотная сторона прокрастинации): они считают все задания срочными и одновременно избегают выполнения тех немногих по-настоя-

щему приоритетных задач, которые приносят прибыль и дарят удовлетворение от того, что они заняты чем-то важным.

Изменения в сегодняшнем подходе к работе – сокращение персонала и уменьшение размеров компаний – означают, что все больше людей работают за двоих или троих и все чаще мы предпринимаем попытки начать собственный бизнес. Мы чувствуем себя заваленными работой и выжатыми как лимон (и в общем-то, так и есть). Тем больше оснований научиться фокусироваться, работать в состоянии «потока» (см. главу 7) и постараться достичь баланса между работой и жизнью, выстроив его с применением стратегий из этой книги.

Результаты исследований, проведенных американскими национальными институтами здравоохранения, а также достижения в области нейробиологии и бихевиоральной медицины за последние 20 лет доказали, что мы можем контролировать свои негативные привычки – стоит лишь сделать несколько шагов в этом направлении. Полученные данные подтверждают принцип: нужно знать, когда, где и как начать проект и как заменить прокрастинацию здоровыми привычками человека, работающего продуктивно. Моя книга как раз об этом.

Вступление

Человеческая натура недооценена... мы обладаем более сложной природой... которая включает в себя не только потребность в значимой работе, ответственности, созидательности, но и желание быть честным, просто делать то, что имеет смысл, и делать это хорошо.

Абрахам Маслоу

Эта книга поможет тем, кто стремится эффективно выполнять сложные проекты. Точно так же она поможет тем, кто из-за крупных задач игнорирует мелкие: научит определять приоритеты, вовремя начинать дела и доводить их до конца. Если в вашем расписании нет лишней минутки, эта программа позволит заниматься и другими делами, не испытывая чувства вины и одновременно улучшая качество и эффективность основной работы.

Если же в работе вы подвержены чрезмерной панике и часто впадаете в ступор, то эта книга поможет преодолеть начальный страх и спокойно действовать далее. Вы научитесь прибегать к полезному внутреннему диалогу, который будет способствовать правильному выбору, и таким образом избавитесь от противоречивости в мыслях.

Типичный прокрастинатор справляется с большинством задач вовремя, но страх при спешке в последнюю минуту ухудшает качество конечного результата. Прокрастинация свойственна всем нам в определенных ситуациях, будь то составление бюджета, заполнение сложного юридического документа или ремонт в доме... да что угодно из того, что мы откладываем в пользу более приятных занятий. У каждого из нас есть задания и цели, выполнение или достижение которых мы стараемся отложить или и вовсе их избежать.

От прокрастинации к продуктивности

Привычка откладывать дела затягивает людей в порочный круг: они чувствуют себя заваленными работой, испытывают давление, боятся сделать ошибку, пытаются исправить, работают больше, чувствуют возмущение, теряют мотивацию – и все заканчивается прокрастинацией. Цикл начинается с боязни погрязнуть под завалом и заканчивается попыткой игнорирования «страшного» дела. Пока вы находитесь в этом цикле, выхода нет. Вы даже не можете как следует восстановить силы и почувствовать, как полезна для творчества каждая свободная минута, не отягощенная чувством вины. И любое потраченное время (даже уходящее на приятные дела) воспринимается как халтура, подменяющая *истинное* занятие. Ваши негативные мысли и чувства, касающиеся работы, свободного времени, вас самих и ваших шансов на успех, делают прокрастинацию частью самоощущения.

Вместо этого вы можете развить в себе готовность действовать: перестать бояться допустить ошибку или быть заваленным работой, забыть о низкой самооценке и сфокусироваться на том, что можно начать *безотлагательно*.

Новое определение прокрастинации

Большинство популярных психологических теорий, объясняющих причины прокрастинации, провоцируют самокритику, навешивая на вас ярлыки, намекают, что вы лентяй, и требуют все большей дисциплины. Но существует огромная разница между простым диагностированием проблемы и подбором программы, позволяющей ее решить. Людям, откладывающим дела годами и игнорирующим главные жизненные цели, и так хорошо известно, что такое самокритика. Что им действительно нужно, так это позитивная, действенная техника проработки блоков и достижения целей.

Некоторые книги предлагают банальные советы типа «Разбейте все на маленькие задачи...» или «Определите приоритеты...». Но такой совет бесполезен, потому что упускает из виду главное: вы бы сами сделали все как надо, если бы могли... если бы это было так просто.

Никто не тянет время просто так. Люди делают это потому, что в этом есть некий смысл, учитывая, как болезненно восприимчивы они к критике, ошибкам и собственному перфекционизму¹.

Чтобы преодолеть прокрастинацию, нужно научиться положительно относиться к человеческой природе, ведь именно присущие ей мотивация и любопытство вывели нас из пещер. Человеческая природа движет нами, направляя к тому, что Маслоу называет «потребностью в значимой работе, ответственности и созидательности». Если мы сможем приспособиться, то поборем страхи и откроем абсолютно новые горизонты для человеческих достижений.

В вашей жизни наверняка имеются такие формы проведения досуга и виды работы, которые вы готовы выполнять без промедления. Вы же не прокрастинируете 24 часа в сутки. Если вы переключите внимание на то, что любите, – увидите, что в вас говорит не просто лень. Поразмыслив как следует, вы сможете отыскать в себе врожденную энергию и напористость, чтобы начать работать продуктивно и чего-то достичь.

Если прежний опыт вынуждал вас ассоциировать работу с болью и унижением, то даже попытка приступить к пугающему или неприятному заданию может возродить в памяти критику, исходившую не только от вашего нынешнего начальства, но и от родителей, руководителей или преподавателей. Любая неуверенность в собственных силах блокирует сознание, стоит лишь подумать о проекте, с которым, как вам кажется, сложно справиться.

Боль, обида, боязнь промашки уже стали ассоциироваться у вас с определенными видами задач. Когда кажется, что жизнь предлагает вам слишком много подобных проблем, возникает ощущение, что вы едете с нажатой педалью тормоза; вы потеряли мотивацию и сомневаетесь, хватит ли у вас запала, чтобы довести начатое до конца. В таком случае ваше негодование кажется оправданным.

Ваш первый шаг к преодолению прокрастинации и началу продуктивной деятельности включает в себя смену определения этого понятия и новое понимание того, как и почему мы его используем. Прокрастинация не является причиной проблем с решением задач; она скорее попытка проработать многочисленные основные проблемы: низкую самооценку, перфекционизм, страх допустить ошибку, боязнь успеха, нерешительность, отсутствие баланса между работой и свободным временем, неэффективное целеполагание и негативные мысли о работе и о самом себе.

¹ Под перфекционизмом (от perfect – совершенный, безупречный) психологи понимают обостренное стремление к совершенству. Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.

Абсолютное преодоление прокрастинации должно включать в себя удовлетворение заблокированных потребностей, которые вынуждают человека откладывать дела. Начнем с нового определения:

Прокрастинация – это механизм совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания или принятием решения.

Исходя из этого определения можно сказать, что больше всех подвержены прокрастинации те, кому сложно начать дело, кто страшится критики, ошибок, а также боится упустить другие возможности из-за привязанности к одному проекту.

Привычка действовать незамедлительно

Советы типа «Просто сделай это...», «Старайся лучше...» или «Соберись...» основываются на старом диагнозе: «Не будь ты таким лентяем, давно бы уже все сделал». Родственники, наставники и друзья только усугубляют проблему, говоря: «Это и правда сложная задача. Придется хорошенько потрудиться. Нечего валять дурака. Никаких посиделок с друзьями и отдыха, пока все не закончится». То, что они пытаются этим сказать, можно свести к следующему: «Жизнь – штука нудная и сложная. И в ней нет времени на веселье. Работа, конечно, вещь ужасная, но она должна быть сделана». Это старое восприятие работы и жизни сродни замечанию Вуди Аллена: «Жизнь – это постоянная боль, а потом вы умираете».

Предлагаемая программа основана на более позитивных определениях, которые скорее созвучны позитивной психологии Абрахама Маслоу, нежели позициям Зигмунда Фрейда. В ней больше веры в человеческую природу, и поэтому она выходит за рамки обычной книжки-руководства, описывая более острое беспокойство, связанное с ошибками, перфекционизмом или критикой, ведущими к прокрастинации.

Мы сконцентрируемся на избавлении от самоотчуждения – состояния, сопровождающегося действиями, направленными против самого себя, – которое становится результатом предыдущего опыта и влияния культурной среды. Оно возникает из-за превратного восприятия пуританских норм трудовой этики, согласно которым вашу ценность определяет ваша производительность, а также из-за негативных фрейдистских взглядов, заключающихся в том, что «низменная» составляющая вашего «я» должна быть подчинена обществу. Вместо этого вы, руководствуясь приведенными здесь советами, пересматриваете свое отношение к работе, постепенно разрешая внутренний конфликт и полностью отдаваясь выполнению поставленной задачи.

Обеспечив себе внутреннюю безопасность и возможность ведения позитивного внутреннего диалога, вы уменьшаете страх оказаться несовершенным, разрешаете себе рисковать и начинаете действовать быстрее.

Так как на практике применение этой позитивной философии встречается редко, вы едва ли найдете в этой книге ссылки на другие источники. Однако теоретическая составляющая этой книги созвучна материалам менее практических, но все же весьма богатых идеями трудов Мэтью Фокса^[1], Джин Синоды Болен^[2], Дэна Гоулмана^[3], Мартина Селигмана^[4] и Джеральда Джампольски^[5].

Моя программа The Now Habit («Привычка действовать незамедлительно») включает в себя 10 наиболее действенных способов преодоления прокрастинации.

1. Обеспечение уверенности в себе поможет «подстелить соломку» психологической безопасности для выполнения сложных, подчас жизненно важных задач, чтобы уменьшить боязнь ошибок и научиться справляться с ними, приступая к работе с новыми силами.

2. Изменение негативного отношения к себе в результате успешного внутреннего диалога научит, как отследить недопустимые мысли и понять, какой вред они вам наносят. Замена их позитивными формулировками перенаправит вашу энергию на выполнение задачи и подтолкнет к быстрому принятию решений.

3. Использование признаков прокрастинации для начала избавления от нее поможет применить старые привычки для формирования и укрепления новых, позитивных.

4. Отдых, не отягощенный чувством вины, научит стратегическому планированию свободного времени, смещая фокус с работы и тем самым подсознательно побуждая вернуться к ней позже.

5. Трехмерное мышление и реверсивный календарь помогут контролировать боязнь погрязнуть в делах. Вы создадите свой пошаговый календарь задач, где отведено время отдыху, и реально оцените свои достижения.

6. Обращение своего волнения себе же во благо продемонстрирует, как составление плана для контроля отвлекающих факторов помогает достичь поставленных целей и не бояться трудностей в будущем.

6. Антирасписание позволит почувствовать внутреннюю свободу, которая будет наградой благодаря спланированному заранее отдыху без чувства вины, а также создаст реалистичную картину имеющегося у вас свободного времени. У вас появится ощущение правильно использованного времени – и вы увидите, сколько всего успели сделать.

7. Постановка реалистичных задач поможет не думать о цели, достижение которой не представляется возможным в данный момент, и направит вашу энергию на иные проблемы, требующие незамедлительного решения.

8. Работа в состоянии «потока» избавит от стресса и создаст интерес и мотивацию для плодотворного труда с повышенной концентрацией внимания в течение двух минут или менее, давая вам понять, что независимо от ощущений, которые у вас вызывает собственный проект, вы будете работать максимально продуктивно.

9. Контролируемый регресс подготовит к «запланированным остановкам», так что вы сможете быстро превратить их в новые возможности, научитесь предвидеть искушение отложить дела и внесете постоянство в свой генеральный план достижений.

Ждите чудесной перемены

Многие описанные здесь стратегии отнюдь не новы, ново лишь то, что наконец-то вы сможете применить их на практике в решении вопросов, подбрасываемых *жизнью*. Обладая техниками концентрации на результатах и умея распознавать старые ловушки и избегать их, вы вдруг обнаружите, что чувствуете себя более уверенно в ситуациях, которые раньше вызывали стресс. Вы увидите, что стали более способны к самопомощи, что можете заменить самокритику позитивными, ориентированными на выполнение задачи мыслями и обратить фрустрацию² во благо.

После завершения докторантуры я работал с тысячами клиентов и сотнями организаций, создавая стратегию, которая бы помогла участникам радикально изменить их поступки, освободиться от деструктивного поведения, повысить самооценку и уверенность в себе. Я использовал свою методику, чтобы найти время поработать над рядом статей и четырьмя книгами за 15–20 часов *продуктивной работы* в неделю, не отрывая себя при этом от друзей, семьи, а также не пропуская тренировок в рамках подготовки к трем полумарафонам. Эта же система успешно использовалась моими клиентами, которые считали себя хроническими прокрастинаторами. Она работает и для вас!

² Фрустрация (от лат. *frustratio* – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями.

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 паттернов³ вашей прокрастинации, чтобы, используя соответствующие техники, заменить их эффективными рабочими паттернами, которыми пользуются люди, использующие время продуктивно.

³ 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, укладываетесь 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 взяли 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 лень, 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^[6], 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*^[7] и *The Healing Heart*^[8] 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*^[9] и *The Joy of Working*^[10]. 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*^[11] 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 человеческим, – поэтому любая критика, неприятие или осуждение со стороны других людей ставит ваше 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 явля-

емся 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 лишиться 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 мгновение 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 дедлайнах 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 многого. 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 спуска 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 мерилom вашей ценности как личности. Могу поспорить, что, когда вашу работу оценивают как «средненькую», вы говорите себе, что сплеховали, – 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 судьбы, 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 ту 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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Примечания

1.

Fox, Matthew. Original Blessing: A Primer in Creation Spirituality Presented in Four Paths, Twenty-Six Themes, and Two Questions (Oct 9, 2000).

2.

Bolen, Jean Shinoda. The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self (Jan 18, 2005).

3.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: 10th Anniversary Edition; Why it Can Matter More Than IQ (Sep 26, 2006).

4.

Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

5.

Jampolsky Gerald. Love Is Letting Go of Fear, Third Edition (Dec 28, 2010).

6.

Селигман М. Указ. соч.

7.

Казинс Н. Анатомия болезни с точки зрения пациента. М.: Физкультура и спорт, 1991.

8.

Norman Cousins. Healing Heart (Oct 1984).

9.

Waitley, Denis. The Psychology of Winning (Oct 15, 1986).

10.

Waitley, Denis and Witt, Reni. The Joy of Working: The 30-Day System to Success, Wealth, and Happiness on the Job (Mar 1, 1995).

11.

Rubin, Theodore. Compassion & Self-Hate by (Apr 12, 1985).