

**Эйлин Леви**

# **ПРОКРАСТИНАЦИЯ И САМОСАБОТАЖ**



**П С И Х О Л О Г И Я   Д Л Я   В С Е Х**

**Эйлин Леви**

# **Прокрастинация и самосаботаж**

**Серия «Психология для всех»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22392248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22392248)*

*Прокрастинация и самосаботаж / Эйлин Леви: АСТ; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-100634-1*

## **Аннотация**

Очень часто люди мечтают о том, чтобы в сутках было минимум 48 часов. А может, пора научиться укладываться в имеющиеся 24 и не жалеть при этом времени на отдых? Если не помогает даже тайм-менеджмент, тогда эта книга – для вас! В настоящее время прокрастинация стала болезнью современного общества. «Отложу на завтра», «Сделаю потом» – часто ли вы «успокаиваете» себя подобными фразами? Пора избавляться от них! Вы узнаете: – что такое прокрастинация и насколько она опасна; – причины, ведущие к прокрастинации – все способы борьбы с прокрастинацией. Среди множества книг на эту тему эта – самая максимально сжатая и понятная! Помните: ваша жизнь такова, какой вы ее сами сделали!

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	12
Учимся узнавать врага в лицо	12
Щекотание нервов	14
Боязнь ошибки	18
Внешние причины страхов	19
Страх может расти изнутри	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Эйлин Леви**

# **Прокрастинация**

# **и самотаботаж**

© Эйлин Леви

© ООО «Издательство АСТ»

# Вступление

Предупреждаю вас сразу, дорогие читатели, что это очень вредная книга. Представляете: она изменит вашу жизнь так, что больше вам не придется жаловаться на неудачи, проблемы и невезуху, потому что их просто не останется на вашем пути! Как ни странно, но опыт показывает, что для кого-то это может быть катастрофой: о чем же тогда вести «светскую беседу» с коллегами в холле у кофейного автомата?... А с другой стороны, захочется ли нормальному человеку вообще торчать у этого автомата, когда его будут ждать куда более интересные, а главное – эффективные занятия, нежели пережевывание косточек «вон той нахалке из соседнего офиса».

Хотите узнать, как я перестала бояться допустить ошибку или быть заваленной работой, забыла о низкой самооценке и сфокусировалась на тех делах, которые следовало начать давным-давно? Как научилась добиваться всего, о чем мечтала, и как бы между делом даже избавилась от такой вредной привычки, как курение? Что помогает мне легко укладываться в имеющиеся в сутках 24 часа и не жалеть времени для отдыха? Значит, вы уже сделали первый шаг по тому пути, который уведет вас от самосаботажа раз и навсегда!

Для меня эта история началась с того, что проблемы, которых вечно хватает в нашей жизни и с которыми мы все (или почти все) худо-бедно стараемся справляться, вдруг превра-

тились в настоящую катастрофу. Не помогали ни методики выбора целей и психологические расстановки, ни работа с «Книгой желаний», ни тиски в виде тайм-менеджмента. Число освоенных мною продуктивных техник ничуть не уменьшало количество невыполненной работы: ее всегда оказывалось больше, чем я могла сделать за то время, которым располагала, и неважно, много или мало его было в каждый конкретный раз. Дошло до того, что ночами я не могла заснуть, все пытаюсь придумать, как выбраться из этой ситуации, а днем стала пугливо шарахаться от начальства и даже от родных и близких в ожидании очередных претензий из-за нарушенный обещаний.

Однажды я случайно услышала, как некая не очень исполнительная сотрудница (конечно, не я, но ситуация-то похожая!) пыталась огрызаться на заслуженные упреки начальства: «Вы что же, считаете, что я прокрастинирую?!»

Это странное для нашего уха слово невольно привлекло мое внимание. Рычит, трещит, и вообще будит ассоциации на грани приличия: прокрастинатор, прокрастинировать... И стало мне интересно: что же это за зверь такой? Оказалось, что хотя изобрел это слово в 1977 г. зарубежный ученый Поль Рингенбах, на самом-то деле проблема вполне может считаться нашей, российской, знакомой даже школьникам в младших классах, которые обещают учителям и родителям с понедельника взяться за ум.

Научный термин составлен из латинских *pro* – «на»

и crastinus – «завтра». Смысл понятен, хотя перевод в одно слово никак уложиться не желает. Попытаюсь объяснить по-своему.

**Прокрастинация – это склонность откладывать дела на потом, чреватая конфликтами и проблемами, в итоге приводящая к неврозам.**

Никого не напоминает из ближнего окружения? Например, себя, любимого? Может, поэтому наши ученые только начинают всерьез исследовать это явление, хотя на Западе уже успели присвоить прокрастинации зловещий титул болезни века. А поскольку процент взрослых людей, страдающих прокрастинацией, постоянно растет, все чаще заговаривают о ее эпидемии.

*Давным-давно в одной не очень прогрессивной стране жил себе да был обыкновенный лентяй. И о каком бы деле ни заходила у него речь, все он старался отложить на потом. Соседи едут в лес, дрова рубить – а ему неохота. Весна наступает, пора землю пахать – а у него плуга нет. Понятное дело, жил этот лентяй не очень хорошо. Даже такое простое дело, как печку затопить (соседи пожалели, подкинули дровишек!) – и то неохота ему было выполнить. Чтoб не замерзнуть, забрался наш лентяй на перину, укрылся тулупом... да и заснул.*

*Как вы уже догадались, проснулся он в XXI веке. И очень обрадовался, ведь теперь тому, кто не готовил*

*дрова, не грозила мучительная гибель от холода. А тому, кто не пахал землю – от голода. И если раньше этот лентяй был просто лентяем, и никто его всерьез не воспринимал, то теперь он мог сойти за вполне уважаемого члена общества, страдающего синдромом прокрастинации: он бы и рад был что-нибудь сделать, но у него не получается начать. И если лентяю было все равно, что там о нем подумают и скажут другие, то нынешний прокрастинатор мучается от сознания своей несостоятельности, тратит на это свои драгоценные силы и тем самым загоняет себя в то нервное состояние, в котором однажды оказалась и я.*

Прогресс, ребята, движется куда-то понемногу. Избавляя нас от одних проблем, он тут же преподносит другие. Суть этого противоречия такова: рост научно-технического прогресса вовсе не сопровождается соответствующим ростом высоких качеств человеческой личности. Даже напротив – они утрачиваются у большинства людей, и этот процесс распространяется из поколения в поколение, а в результате нарастает психическая нестойкость, незрелость и власти, и народа. Мы видим множество признаков этого процесса, как например: массовая склонность к перееданию и ожирению, увлечение азартными играми, алкоголем, наркотиками и... да, эпидемия прокрастинации.

Человечество достигло такого уровня жизни, когда можно не заботиться ежедневно и еженощно о своем выживании, и



главное – у нас появилась возможность выбора. Производительность труда дарит нам много свободного времени, которым мы далеко не всегда умеем распорядиться. Позвонить, отправить письмо, составить отчет, выпить кофе и так далее – каждое из этих действий **нужно** выполнить прямо сейчас и каждое **можно** отложить на потом. И с каждым годом научно-технический прогресс дает нам все больше возможностей для откладывания дел на потом. А за хроническим «я сделаю это завтра» тут же выстраиваются страх неуспеха, боязнь оценки, сложность выбора и другие самые главные проблемы человека XXI века. Ваши негативные мысли и чувства, касающиеся работы, свободного времени, вас самих и ваших шансов на успех, делают прокрастинацию частью самоощущения.

Тут же хочу вас утешить: та или иная степень прокрастинации свойственна подавляющему большинству наших современников (XXI век, прогресс и великие возможности, которыми грех не воспользоваться!), и оказавшись в армии прокрастинаторов, вам вовсе не обязательно впадать в горестное самоуничижение. Не спешите красить себя в черный или белый цвет! Да, вы можете прокрастинировать в одних областях своей жизни, но при этом вполне успешно и даже гениально действовать в других. «Прокрастинация» – всего лишь термин, обозначающий круг человеческих проявлений, если хотите – симптомов. Сама по себе прокрастинация – не диагноз. Нужно в каждом случае смотреть, симптомом

чего она является.

Как и все в нашем мире, прокрастинация – явление относительное. Вспомните хотя бы поговорку про «работу, которая не волк». И хотя типичный прокрастинатор справляется с большинством задач вовремя, страх при спешке в последнюю минуту часто 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, а то и вообще их избежать. Но все хорошо до определенного предела, и прокрастинация, если дать ей волю, из способа избегания ненужной суеты легко может превратиться в серьезную проблему. Если вы читаете эту книгу, скорее всего у вас такая проблема уже возникла на горизонте. И тогда...

Тогда вам на помощь придет эта книга. В ней изложены четыре простых и понятных шага, на которые способен любой из нас – конечно, если у этого любого есть искреннее желание что-то сделать со своей жизнью, превратившейся в неуправляемый поток тревоги и суеты. Идея заключается в том, чтобы перекрыть прокрастинации доступ в вашу жизнь, избавив от разрушительных последствий беспричинного откладывания своих дел на потом. Вы научитесь прикладывать максимум усилий там и тогда, когда это более всего нужно,

тем самым гарантированно добиваясь успеха во всех начинаниях и получая больше возможностей для отдыха и саморазвития. Вот эти четыре шага:

1. Распознать образ мыслей, ведущий к прокрастинации.
2. Прекратить мыслить как прокрастинатор.
3. Подавить эмоциональное отторжение предстоящих действий.
4. Прекратить отвлекаться и обратиться к продуктивной деятельности.

Для всех четырех шагов разработаны специальные приемы, которые вы найдете в этой книге. Но главным инструментом будет ваш личный дневник, в который вы будете заносить все, что покажется вам важным, все, что вы планировали сделать, что уже сделали для выполнения планов, и достигнутые вами результаты. Благодаря такому дневнику вы всегда сможете оценить свои достижения и проанализировать возможные неудачи (помните, от неудач никто не гарантирован!), чтобы извлечь из них необходимые уроки на будущее.

# Глава 1

## Образ мыслей, ведущий к прокрастинации

### Учимся узнавать врага в лицо

Очень характерно, что в любом материале о прокрастинации, будь то книга или сайт в Интернете, вы сможете найти десятки «непридуманных историй» – от иронических до трагических, изложенных с разной степенью художественного мастерства и вкуса, но повествующих об одном и том же: неоправданном, но **осознанном** откладывании на потом актуальной и продуктивной деятельности. Именно осознанность своих действий – самый главный признак прокрастинации.

И это дает нам надежду: докопавшись до сути, вы распознаете в себе это коварное «откладывание» – а значит, поймете, с чем имеете дело, и это будет вашим первым шагом к освобождению от синдрома «завтра, завтра, не сегодня». Я постараюсь описать как можно больше обманчивых обликов, используемых прокрастинацией с единственной целью: отвлечь ваше внимание от настоящей причины своего непродуктивного, а подчас просто самоубийственного поведения,

и оправдать свою неспособность делать то, что нужно.

Причины такого непродуктивного разбазаривания времени могут быть самыми разными: ваши взаимоотношения с обществом, особенности работы вашего мозга или просто ваш темперамент и эмоциональный ответ на окружающее. Некоторые формы прокрастинации порождаются тревогой и страхом быть осужденными и отторгнутыми важными для вас людьми. Более того, сочетание нескольких причин создаст еще большее количество самых разных вариаций.

Итак, первый шаг к победе: чтобы бороться с прокрастинацией, надо уметь ее узнавать. Большинство экспертов сходятся на том, что существует три основных типа прокрастинации: щекотание нервов, боязнь ошибки и боязнь принятия решений – плюс бесконечное число вариантов сочетаний этих разновидностей, красиво названное усложненной прокрастинацией.

# Щекотание нервов

Часто такую прокрастинацию еще называют «дедлайн». Наверное, это наиболее часто встречающийся тип: когда человек до последнего оттягивает выполнение некоего проекта, чтобы иметь повод испугаться от души, обнаружив, что дедлайн «подкрался незаметно». Вот тогда, окрыленный приливом адреналина, он способен навалиться на свою задачу и выполнить ее в один могучий присест. Здесь мы сталкиваемся еще с одной проблемой развитого общества – отчужденностью. Например, психологи описывают отчужденность от инструментов и результатов труда, известную еще со времен первых мануфактур. Или отчужденность от собственных «я хочу» и «мне важно», приводящую к бессмысленному существованию.

Наш труд предполагает некие процессы, распределенные во времени, обязательно имеющем конечный срок в виде дедлайна. Предположим, вашему отделу раз в полгода поручено выпускать рекламный каталог книг, готовящихся к выходу в вашем издательстве. Чтобы каталог был передан в печать вовремя, вам необходимо предпринять определенные шаги: собрать информацию обо всех проектах, находящихся в работе, свести ее воедино, выстроить определенным образом, распечатать и проверить, чтобы сведения соответствовали источникам. Если вы этого не сделаете, от того, что по-

лучится, издательству не будет никакой пользы.

Когда процесс подготовки материалов не имеет четко-го расписания, и вашими ориентирами являются лишь дед-лайн и размытое «сделаете, когда сможете», вы скорее всего столкнетесь с соблазном прокрастинации. Когда у работни-ка есть подробное расписание: тогда-то сделать то-то и то-то – он скорее всего все так и сделает. А вот когда он получает относительную свободу выбора (сделаете, когда сможете) – для любителя пощекотать нервы результат вполне предска-зуем. Поэтому вам совет:

**Интересуйтесь, нет ли подробного расписания для вашего проекта. Если нет – составьте его САМИ!**

Подробное планирование поможет вам справиться с эф-фектом отчуждения, особенно если речь идет о долгосроч-ном и сложном проекте, единственной наградой за который может быть лишь ваше личное мимолетное облегчение от того, что вы его «сбагрили». Подопытные обезьяны неизмен-но отвлекались и успешно прокрастинировали самым чело-веческим образом, если награда за выполнение какой-то за-дачи оказывалась слишком удалена по времени. Вот и мы реагируем немногим лучше своих предков-приматов, если приходится трудиться много и тяжело, и неясно, ради чего. Наш мозг устроен таким образом, что предпочитает полу-чать удовольствие здесь и сейчас – вместо того, чтобы напря-гаться ради какой-то будущей – пусть даже намного большей

– награды. Так или иначе мы склонны откладывать в долгий ящик любой проект, который покажется нам слишком сложным, или грандиозным, или с каким-то неясным результатом.

## Как это работает

Дело в том, что нашими желаниями управляют две части мозга, которые далеко не всегда действуют слаженно. Примитивная, бессознательная часть нашего мозга – так называемая лимбическая система – включает в себя и центр удовольствий, способный порождать сильные стимулы: голод, жажду секса, страх. Она во много раз мощнее относительно молодой передней, «рассудочной» части, она никогда не спит, и что хуже всего – не имеет представления о времени. То есть с одной стороны, лимбические желания не могут быть долговременными: «Давай еще разок прокрутим этот ролик на ю-тубе! Всего-то минуты три, а потом целый вечер будешь корпеть над своим каталогом!» Но с другой стороны, эта система тут же забывает о полученном удовольствии и начинает требовать что-то новое.

Рассудочная часть нашего мозга, так называемая префронтальная кора, тоже способна испытывать желания. Однако она на то и рассудочная: сразу начинает соотносить желания со временем, с какими-то другими планами и сложностями, с обязательствами перед другими людьми... А еще



она, в отличие от лимбической системы, способна уставать. В результате рациональная часть мозга теряет контроль... и наступает время прокрастинации: за роликом на ю-тубе следует фейсбук, за ним твиттер, и так далее. С продуктивной и размеренной работой можно распрощаться.

**И все же, и все же прокрастинацию можно победить!**

Причем главную роль здесь играют ваши собственные механизмы психической защиты, о которых мы будем говорить дальше. Ими наделен от природы любой человек. Придутся кстати и такие инструменты, как тайм-менеджмент, планирование, расстановка приоритетов и другие продуктивные техники – но лишь как вспомогательные, вторичные средства.

Двигаемся дальше? Следующий вид прокрастинации:

# Боязнь ошибки

*«Жизнь, полная ошибок, гораздо более почетна и полезна, нежели жизнь, проведенная в безделье».*  
*Джордж Бернард Шоу*

Действительно, страх совершения ошибки – одно из главных препятствий, мешающих человеку конструктивно действовать. Подобно другим препятствиям, стоящим на пути к успешной и осознанной жизни, он способен принимать множество обликов: боязнь показаться глупым в лице других людей; боязнь потерять время и ресурсы; боязнь поколебать уверенность в себе... однако по сути все эти страхи упакованы в один – страх совершить ошибку.

Существует множество известных выражений, посвященных боязни ошибок. Из них можно узнать, что человеку свойственно ошибаться, и что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Однако в каждом конкретном случае причины возникновения этого страха могут быть разными. Основных мотивов, по сути, всего два. Первый из них связан с обществом, а второй – с самим человеком.

# Внешние причины страхов

Множество людей не решается совершить что-либо серьезное не столько потому, что они боятся неудачи, сколько из-за страха общественного осуждения или порицания. Зачастую такая антимотивация является следствием скрытого комплекса неполноценности: человек настолько зависит от мнения других, что теряет способность к тому, чтобы самостоятельно принимать решения.

Такое явление часто встречается в случаях, когда ребенок воспитывался слишком строгими родителями, наказывавшими его за малейшие проступки. Результатом такого воспитания может стать отсутствие собственной воли и парализующий страх перед осуждением и насмешками при неудаче. Как правило, такие люди всю жизнь ведут борьбу с навязанным комплексом неполноценности, не всегда признавая у себя его наличие.

Но имейте в виду: часто боязнь ошибок люди склонны маскировать обычной ленью и нежеланием принимать решения.

# **Страх может расти изнутри**

Внутренняя причина, которая вызывает страх перед поражением – это чаще всего банальная боязнь ответственности. Обычно ответственности любого рода избегают люди с инфантильным, незрелым характером, не желающие «играть по взрослым правилам». А настрой на поражение, который значительно понижает вероятность успеха, является следствием пессимистического взгляда на жизнь и необъективной оценки своих способностей.

# 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.