

Л.М. Сумбятян,
психолог, сертифицированный коуч

Прокрастинация:

от избегания к действиям



Спорим на фитнес-батончик, что у вас хотя бы раз в жизни так было. Есть задача, требующая внимания, погружения и затрат энергии. Но вы делаете что угодно, лишь бы ее не решать, откладываете до тех пор, пока петух не прицелится и не клюнет в мягкое место.

Вспомните вузовские экзамены. Надо садиться учить, а на вас нападает страшный «убирун», хотя в обыденной жизни наводить порядок вы не любите. Находится тысяча и один повод для того, чтобы не учить.

Поведение в обоих случаях можно объяснить прокрастинацией. Разберемся, что это за явление, чем оно вызвано, и узнаем, как с ним справляться.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: БЛИЖЕ К СУТИ

Прокрастинация – такое поведение, когда человек откладывает выполнение задач или принятие решений. Важно, что при этом он осознает потенциальные негативные последствия.

Преодоление прокрастинации – сверхпопулярный запрос клиентов, обращающихся за помощью к коучам и психологам. Тема вроде как избитая, но сегодня я бы хотела детально разобраться в ее причинах – совсем не очевидных – и навсегда развеять стереотипы вроде «если я откладываю дела, значит, я ленивый». А еще сфокусироваться на способах борьбы с прокрастинацией. (Спойлер: лени не существует.)

ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Прокрастинация может проявляться по-разному: вы откладываете работу, затягиваете сроки выполнения, заменяете важную задачу более приятными, легкими делами. Самый тяжкий сопутствующий симптом этого состояния – жутчайшее самобичевание. «Опять я лежу вместо того, чтобы составлять отчет. Какой я ужасно ленивый и никчемный». Добавьте к самобичеванию чувство вины. Залег, предположим, персональный ассистент на диван сериал посмотреть, отложив в сторону работу, взяв с собой из офиса, потому что дома уж наверняка получится ее сделать. И что в итоге? Человек не смотрит сериал спокойно, начинает винить себя за отдых, и работа не работает.

Расчехляем лупу и рассматриваем под ней причины. А они совершенно неожиданные.

Треугольник Карпмана как базовая линия нормы

Треугольник Карпмана – модель манипулятивной игры между людьми: они взаимодействуют друг с другом не из позиции честности и открытости, а из позиции манипулирования, преследуя свою цель. Чтобы удовлетворить потребность, один человек из роли Жертвы, Преследователя или Спасателя приглашает другого в коварную игру, ловит на крючок и добивается желаемого.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Я люблю объяснять теорию на примерах ситуаций из практики.

Наша героиня – персональный ассистент Изольда, дочь родителей – достигаторов и контролеров. Классические Преследователи из треугольника Карпмана¹. Родители часто мотались по командировкам и уделяли ребенку минимум внимания, давали мало любви и теплого контакта, а вот спрашивали «за результат» чрезвычайно много. В какой-то из дней Изольда затынула с выполнением домашнего задания. И получила за это сильный нагоняй от родителя. В детском мозге событие преобразовалось в иррациональное «ну, хоть так я получаю внимание». С этих пор девушка не спешила сразу решать поставленные задачи. Ей нужно было стабильно нарываться на агрессию, получать взбучку и вот такое странное внимание.

Во взрослых отношениях эта иррациональность проявляется так: «На меня орет муж, значит, он меня заметил, значит, он меня любит». Как мы помним, тот, кто находится в треугольнике Карпмана, закрывает свой дефицит любви подобным нелогичным способом.

Самоуважение за преодоление сложной ситуации

У меня есть клиенты, которые живут по схеме «довести жизнь до состояния "дно", чтобы потом оттуда достать себя и получить повод, за который можно себя уважать и любить». Этот сценарий уходит корнями в прошлое, где были сильны установки-мантры предков «Любовь надо заслужить» или «Просто так никто тебя любить не будет». Еще вариант – «жизнь трудна, ничего не может доставаться легко, человек ДОЛЖЕН преодолевать трудности».

Сильное, бесконтрольное затягивание задач на работе может реально привести к ситуации увольнения.

Изольда все так затынула, что ей уже намекнули на увольнение: «Или ты все разруливаешь, или "до свидания"». Девушка активирует все внутренние резервы, как раненый Терминатор, и решает задачу в кратчайшие сроки. А затем наслаждается своей победой, неувольнением, способностью вытаскивать себя из кризиса.

Наступает праздник самоуважения: человек, которому удалось быстро справиться с делом, что постоянно откладывалось, награждает себя за заслуги перед самим же собой.

Отсутствие энергии

Ох, уж эта энергия! Почему-то само слово слово покрылось каким-то эзотерическим налетом и употребляется в негативной, околосаманской коннотации. А вместе с тем отсутствие энергии имеет абсолютно научное обоснование. Остановимся на этом важном моменте и далее увяжем его с прокрастинацией.

Энергии может не быть по следующим причинам.

► **Недостаток питательных веществ, неполноценное питание.**

Мы получаем энергию из пищи. Если калорий недостаточно или нет баланса микро- и макроэлементов, которые поступают с едой, организму тяжело обслуживать свой «механизм», человек чувствует себя усталым («села батарейка»). Мой любимый терапевт рассказывал, как к ней однажды пришла пациентка с жалобой на депрессию и с полным отсутствием жизненных сил. Оказалось, у нее был «банальный» ярко выраженный дефицит витамина D. Железодефицитная анемия – тот еще зомбиленд. Мало железа = мало сил. Актуальна эта тема и для худеющих женщин, которые вечно на диете. Поэтому длительные монодиеты – зло.

¹Сумбатян Л.М. Треугольник Карпмана. Как перестать играть в драматические игры и начать жить // Секретарь-референт. 2025. № 3. С. 94–101.

► **Недостаток сна.** Вспомните свои бессонные ночи из-за учебы, гулянок или качания малыша. Такое времяпрепровождение сродни дню «сплю на ходу». А теперь представьте, если дефицит сна постоянный, у организма хватает сил и концентрации внимания только на вдох и выдох.

► **Постоянный стресс, высокие психоэмоциональные нагрузки.** Кортизол постоянно высокий, вы находитесь в боевой готовности бежать или бить (вспомните концепцию «бей, беги, замри»). На этом фоне могут обостряться воспалительные процессы. Организм не способен функционировать в состоянии постоянного возбуждения и устраивает себе превентивное торможение.

► **Заболевания.** Разные заболевания эндокринной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы могут сопровождаться полным упадком сил. Или, как говорят врачи, астенией. Поэтому «животворящие» чекапы – наше все.

А еще могут произойти химические изменения в мозге, как следствие – разовьется депрессия. В Международной классификации болезней (МКБ) она описана как заболевание. Поэтому меня удивляют возгласы: «Делом займись – и не будет у тебя никакой депрессии». Наоборот, чрезмерное занятие «делом», без перезагрузки, к ней и приводит.

И здесь самое время вспомнить о нашей теме – прокрастинации и увязать ее с низким уровнем энергии.

Вернемся к Изольде, состояние которой – выжатый лимон. Перед ней стоит сложная задача. Изольда откладывает ее выполнение, чтобы не потратить то, чего нет.

Дополню картину – проиллюстрирую ее «зоологической» метафорой. Если пробежавшую скоростной забег лошадку через 5 минут после финиша принудительно запрячь на новый забег, то животное просто рухнет в пути.

Таким образом, задачи откладываются, чтобы не «рухнуть» от энергетического истощения.



Страх неудачи

Корешки торчат в глубоком детстве. Дело в том, что у наших близких и не очень предков была (а у кого-то и осталась) такая фишка. В ответ на любое начинание, о котором делится потомок, отвечать ему в стиле: мол, ничего не получится, затея дурацкая, сиди на попе и не суетись, потому что, в конце концов, все закончится неудачей.

Основной целью пропевания мантр было стремление оградить себя от этой самой неудачи, а также защититься от статуса «я – плохой родитель, потому что не уберег ребенка от поражения». Присовокупите сюда, образно выражаясь, хиты «что люди скажут» и «нельзя выделяться».

Итог: ребенку, а затем и взрослому становится невероятно трудно начать вообще что-либо. Да и зачем, если неудача неминуема? А за ней пошло-поехало разочарование в себе, упадок сил, страх осуждения в случае провала. Для психики такой клубок последствий – ужас ужасный. Поэтому затихорились и сидим. Ничего не делаем.



Перфекционизм

Если бы у явления был слоган, то у перфекционизма он бы звучал так: «Тебя будут любить только в том случае, если ты сделаешь все идеально». А это, разумеется, не соответствует истине, ведь идеально сделать невозможно и любят потому, что любят, а не за что-то. Перфекционисты формируются в семьях перфекционистов. Если спросить у родителей, зачем они все время читают детям вопросительные мантры «Почему ты получил четверку, а не пятерку?», «Почему третья, а не первое место на олимпиаде по литературе?», ответ вас удивит. Они искренне через это «Почему?..» заботятся о будущем ребенка. И ответы могут быть в стиле: «Ну, я же знаю, что он может». Или: «Если не первое место и не пять, что люди скажут? Я не хочу краснеть за своего ребенка». Сын/дочь не может расслабиться. Никогда, даже когда объективно надо.

Вообразите. Отпуск, море, лежаки, все включено. А человек думает о том, как он неидеально сделал работу и зачем-то уехал отдыхать...

Мы уже говорили об этом выше. Перфекционист считает: если что-то сделано неидеально, это могут заметить и наложить на него санкции, как-то наказать, выставить в дурном свете, отвернуться. И... здравствуй, разочарование в себе и одиночество. «**Поэтому я прокрастинирую, чтобы не ввергнуть себя в водоворот последствий собственной неидеальности**».

Низкая самооценка

Низкая самооценка увязана со страхом неудачи. Когда человек плохого о себе мнения («недозрел», «еще мало знаю», «могут все, но не я»), считает себя недостаточным для того, чтобы классно справиться с любым начинанием, рабочей задачей, действиями, приводящими его к реализации цели, сомневается в способностях, то боится браться за дело. Он уже на старте «готовит» себя к провалу: «меня гарантированно ждут плохие последствия – от негативной оценки и публичного высмеивания до увольнения за отвратительный результат».

Супергеройство

Неочевидная причина. Корнями она уходит в низкую самооценку.

Приведу несколько примеров супергеройства. Такой человек:

- берет работы больше, чем способен сделать;
- не рассчитывает время встречи с кем-либо, руководствуясь мыслью «Ерунда, успею добежать вовремя»;
- заказывает в ресторане больше блюд, чем может съесть;
- бронирует в день прилета осмотр достопримечательностей.

Человек стремится сделать больше, чем может «вывезти». Его греет мысль о собственном всемогуществе, вера в способность справиться с любым объемом работы, добраться до дальнего места назначения за 10 минут, съесть слоновью порцию, сохранить выносливость после двух суток перелета и отправиться по прибытии на экскурсию.

С прокрастинацией та же схема. Я верю в собственное всемогущество, посему, отрицая реальность, убежден: когда бы ни приступил(-а) к выполнению задачи, все равно успею. Как следствие – берусь за нее максимально поздно.

Страх успеха

Парадоксально звучит? Наша жизнь вообще парадоксальная. В том время как одни боятся неуспеха, иные боятся именно успеха. И вот почему. В голове роятся мысли «АВДРУГИ»: «А вдруг я стану успешным – и все начнут мне завидовать или, еще хуже, строить козни из зависти?», «А вдруг у меня отнимут мой успех?» (Это может быть родовым страхом в семьях, переживших репрессии, раскулачивание.), «А вдруг мой партнер (муж/жена) не переживет мой успех, начнет со мной конкурировать – и наши отношения разладятся?», «А вдруг мне придется нести столько ответственности, что я не «вывезу?», «А вдруг, став успешным, я не смогу удержать эту высокую планку и не оправдаю возложенный на меня статус успешного человека?»...

Есть и более странные «АВДРУГИ». Страх измениться в худшую сторону. (Это, кстати, когда-то был мой страх.) Я видела людей, которые не справились со свалившимся на них вниманием и материальным положением. Медные трубы – коварная вещь. Пройти их достойно может психологически зрелая личность.

Хочу напомнить, что деньги сами по себе никого не портят. Они проявляют недостатки человека, какие-то его травмы, которые и так были. Просто с деньгами приходит смелость. И все используют ее

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

по-разному: кто-то – на мейсть прошлым обидчикам через хамское поведение, кто-то – на покорение новых высот. Боязнь ответственности: успех часто приносит новые обязательства и ожидания.

Конфликт ценностей

Представим ситуацию: рекрутеру поставили задачу найти персонального ассистента, согласного на все (18+). Да, к великому сожалению, подобные заказы на подбор персонала бывают.

Мне когда-то такой поступил. Очень неприятно. Я отказала заказчику, но долго затягивала с ответом: собиралась с духом, формулировала, надеясь, что кто-то поговорит за меня. Эта наглядная иллюстрация конфликта ценностей. Для заказчика дополнительные обязанности у персонального ассистента нормальны, для меня, мягко говоря, нет.

Другая ситуация. Человек не видит смысла в выполнении задачи, считая ее незначительной. Мотивации приступить к ней нет. Очередной отчет, с которым торопят, окажется никому ненужным. Нет смысла – нет действий.

Негативные убеждения

Освежим матчасть, дадим определение слову «убеждения».

Убеждения – это мысли или установки, наши суждения, которыми мы руководствуемся в своем поведении, выводах о реальности, взглядах и реакциях.

Убеждения формируются в семье, под влиянием значимых взрослых, социума. Через фильтр этих установок и мыслей мы воспринимаем себя, окружающих людей и мир в целом.

Убеждения бывают как положительные – поддерживающие, так и отрицательные – ограничивающие. Последние мешают нам двигаться вперед, тормозят нас при достижении целей, ухудшают качество жизни. Как причина прокрастинации, они вбирают в себя пункты, названные выше.

Примеры негативных убеждений:

- «За все хорошее надо платить».
- «Если я совершу ошибку, то последствия будут катастрофическими».

Если пройтись по предыдущим причинам, то можно собрать урожай убеждений:

- «Любое мое начинание обречено на неудачу».
- «Я должен делать идеально, чтобы быть достойным любви».
- «Если на меня орут за плохо сделанную задачу – меня замечают, а значит, любят».
- «Если я с большим усилием преодолеваю трудности, то я достоин любви».
- «Я недостаточен для получения хорошего результата, чтобы мои цели и мечты реализовались».
- «Я вообще все могу, я – супергерой».
- «Если я стану успешным, то не смогу справиться с тем огромным объемом ответственности, который на меня свалится».

Эти убеждения ограничивающие, потому что мешают порой даже выйти из дома. Глобально – мешают делать вообще что угодно: ра-

бочую задачу, действия в направлении к заветной цели. И даже отдыхать! Человек может оттягивать до последнего покупку билетов или путевок, рассуждая: «Если я поеду на отдых, то упущу важные возможности для зарабатывания денег и умру от голода под мостом».

Теперь становится очевидным: вы не ленивы! Оставьте свои порывы уйти в самобичевание по поводу откладывания действий. Ведь отныне вы знакомы со всеми причинами прокрастинации. Лучше найдите свою, изловите за хвост и медленно, но верно устраняйте ее.

О причинах поговорили основательно, перенесем фокус внимания на способы борьбы с прокрастинацией.

ВОСЕМЬ СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Просто взять и отменить прокрастинацию одним усилием воли у вас не получится. Нужно время и работа над собой. Вам надо быть в контакте с телом, а именно – замечать, когда ваша психика уходит в избегание, и мягко возвращать себя к делу.

1. Работайте с убеждениями. Учитесь не давать ход своим ограничивающим убеждениям, за какой бы из 10 причин они не прятались. Это можно делать с помогающим специалистом или самостоятельно.

И будьте, в конце концов, реалистами. Неужели, дожив до своих лет, вы серьезно думаете, что если позволите себе отдых, то упустите такие огромные возможности, при нереализации которых вам угрожает голодная смерть под мостом? (И поэтому как можно дольше игнорируете усталость и покупку билетов на море.)



Пожалуйста, примите за аксиому: голодная смерть под мостом – это осознанный выбор! Когда человек выбирает сдаться. Рассмотрим для примера такую жизненную ситуацию. Два человека остались без жилья и приобрели положение без определенного места жительства (бомж). Один начинает пить и совершенно натурально умирает от голода под мостом в состоянии сильнейшей алкогольной интоксикации. Другой находит социальную ночлежку, где имеет возможность помыться, ходит на раздачу бесплатного питания. Затем получает пусть не новую, но одежду от церковных служб, а потом и бесплатную юридическую помощь для лиц, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. И возвращает себе свое жилье. Не справиться – это выбор.

Возьмите любое ограничивающее убеждение, которое заселило ваше сознание, и примите за факт, что это ложь. Затем возьмите лист и ручку и напишите правду.

Приведу пример работы с убеждением про отдых.

Мы живем в действительности, где нет абсолюта. Исходя из реальности, фактов, с которыми вы сталкивались за весь жизненный период, правда – это: «Если я буду отдыхать, возможно, и упущу что-то (интересные проекты, задачи, командировки...), зато восстановлю свои силы, чтобы с мотивацией и энергией реализовать новые шансы, которые появятся после отдыха». Не оттягивайте отпуск или загородный уикенд, запланируйте его прямо сейчас.

Я выбираю жизнь в реальности и правду. Препарируйте свои ограничивающие убеждения – и вы увидите, насколько оптимистична реальность!

2. Разделяйте большие задачи на мелкие шаги. Ешьте слона по частям. И празднуйте промежуточную победу. Приучайте вашу психику к установке: «я взялся(-ась) за дело и доделал(-а) до конца».

«Написать диплом» – звучит как-то страшно. Но «связаться с респондентами для проведения исследований», «собрать данные для теории», «написать введение на три страницы» – не так уж и страшно. Мелкие задачи, которые появились после разбиения основной, кажутся реалистичными.

3. Используйте технику 25/5. Ее еще называют «Помодоро»². Суть в следующем. Вы сконцентрированно работаете над задачей 25 минут, затем уходите на 5-минутный перерыв. И снова возвращаетесь к своей задаче. После четырех сетов устраиваете большую паузу (15–30 минут).

При таком подходе вы меньше утомляетесь и дольше находитесь в сосредоточенном, продуктивном состоянии.

4. Устанавливайте сроки выполнения задачи. Вы должны указать два срока:

- ▶ оптимистичный – если все пойдет гладко (не будет внешних раздражителей, вы встанете с нужной ноги, мотивированным и энергичным);
- ▶ реалистичный – если что-то пойдет не так (магнитные бури, подустали, извне навалилось сверхнагрузка).

Такой подход позволит вам решить вопрос в любом случае, не загоняя себя и не упрекая, что не уложились в срок.

5. Благодарите себя за выполнение задачи. Избитый пункт, поэтому о нем кратко. Вознаграждайте себя за завершение каждого этапа работы, а потом и за весь процесс целиком. Исправно занимались спортом неделю – побалуйте себя мороженым без са-

хара, не пропустили ни одной тренировки в течение месяца – купите себе новые кроссовки/форму.

6. Используйте принцип социальной ответственности. Речь идет о так называемых двойных обязательствах. Расскажите о том, какую задачу и за какой срок собираетесь решить, кому-нибудь из своего окружения. Опростоволоситься перед товарищем никому не охота. А значит, задача будет выполнена с большей вероятностью.

7. Минимизируйте отвлекающие факторы. Приступайте к выполнению задачи сидя за чистым столом – без телевизора, без смешных интернет-роликов, без еды параллельно с работой, без гаджетов с вкусным напитком. Вы удивитесь, как много вы успеете сделать!

8. Вспоминайте о смыслах. Спросите себя: зачем вам нужно приступить к работе и завершить ее? Когда вы справитесь с задачей, какую «плюшку» получите?

Если количество бессмысленных задач велико, может, пора задуматься о смене места работы? Или попробовать внедрить какие-то новшества, которые вернут смысл вашим действиям? Ну а если в задачах все же есть смысл, стоит держать в голове «плюшечные» выгоды, которые станут вашими мотиваторами.

РЕЗЮМЕ

Прокрастинация не лень и не слабость. Это просто сигнал вашей психики, которая напоминает: что-то слишком много давления, не та задача, накопившаяся усталость, страх не справиться и т.д. Постарайтесь услышать его, а не игнорировать. Найдите причину, которая заставляет вас откладывать дела в долгий ящик, избавьтесь от нее и работайте в удовольствие, повышая свою самооценку, раскрывая собственный потенциал и улучшая личные и профессиональные отношения. ■



²См. подробнее: Панина П.Г. Еще раз о тайм-менеджменте для секретарей и помощников // Секретарь-референт. 2024. № 10. С. 4–14.