

**Джейн Б. Бурка, Ленора М.
Юен**

ПРОКРАСТИНАЦІЯ

**Чому ви вдаєтеся до неї і
що можна зробити із цим
вже сьогодні**

Слова подяки

Ми вдячні усім, із ким працювали у своїх приватних кабінетах, групах прокрастинації і на тренінгах, за поглиблення нашого розуміння прокрастинації. Чути їхні історії, розуміти їхню боротьбу та допомагати їм розвиватися — це одні з найприємніших моментів нашого професійного життя. Їхні слова, фрази й історії дуже збагатили нашу книгу.

Ми цінуємо підтримку та заохочення багатьох наших друзів і колег, завдяки яким ця книга стала реальністю. Керол Моррісон давала мудрі редакторські рекомендації і частенько стимулювала нас. Кен Райс люб'язно ділився результатами своїх масштабних досліджень перфекціонізму. Барбара Бласдел, Карен Піплз та Леслі Рассел — це ті учасники письменницької спільноти, що забезпечували нам психологічний супровід та натхнення, а ще редакторське бачення і контактну творчість. Маємо перепросити перед багатьма друзями, які підтримували нас навіть попри те, що ми ними нехтували. Барбара Каплан, Герсон Шрайбер, Інґрід Таубер, Кеті Де-Вітт, Вірджинія Фредрік, Бет Герб, Анна Муеллінг і члени Робочої групи Ліндеманна та Стенфордського професійного жіночого книжкового клубу постійно підтримували нас і з відкритим серцем та величезним терпінням сприймали всі скасовані нами зустрічі. Наша ж дорога подруга Таране Разаві відкрила нам не тільки власне серце, а й свій чудовий пляжний будиночок із надзвичайним краєвидом на Тихий океан, де ми провели стільки вихідних за роботою. Таране, ми не знаємо, як би впоралися без твоєї щедрості.

Редакторська колегія *Da Capo Press* керувала нами і водночас прислухалася до нас. Наш редактор, Джонатан Крове, завжди був люб'язним і прихильним до нашого проекту; його м'яке і ввічливе наставництво було дуже приємним. Чіткість, ефективність і пунктуальність — ті риси, яких ми очікували від продакт-менеджера і які ми знайшли в Рене Капуто. Дженіфер Сверінгтон — чудовий

видавничий редактор, і ці слова від двох невиліковних перфекціоністок, мама однієї з яких викладала англійську, багато значать.

Висловлюємо безмірну любов і вдячність Полу та Рісу за особливе поєднання родинної та дружньої підтримки. Ви заспокоювали нас, коли ми потребували цього, і завжди були нашими щедрими прихильниками. А вам, Джоне, Ніку, Хлої та Обі, дякуємо за витримку, терплячість, редакторські пропозиції і за те, що ви найкраща сім'я у світі. Нам справді пощастило жити з вами на одній планеті.

Це треба було зробити ще в першому випуску цієї книжки, але щойно зараз висловлюємо свою вдячність службі *Federal Express*, завдяки якій ми змогли в останню хвилину вкластися в стільки дедлайнів. Також дякуємо тим, хто зробив інтернет доступним для всіх користувачів, і тим, хто розробив редакторську функцію «Відслідковування змін» для рукописів. Як багато змінилося за чверть століття!

До читача

Так заведено, що люди, які пишуть книжки, повинні знати свою тему дуже ґрунтовно. Ми знаємо прокрастинацію вздовж і впоперек: у нас було багатенько недоспаних за роботою ночей, ми роками билися над докторськими дисертаціями, платили штрафи за перевищення терміну сплати податків і вигадували витончені пояснення на роботі за затримки (розповідь про те, що в сім'ї хтось помер, — наш найбільш показовий приклад).

Окрім двох життів особистого досвіду, ми вже багато років працюємо з прокрастинаторами і збираємо досвід професійний. Почали ми 1979 року, коли, працюючи в Консультаційному центрі при Каліфорнійському університеті в Берклі, зібрали до купи всі свої знання і розробили першу програму групової терапії для студентів-прокрастинаторів. У своїх групах прокрастинації ми бачили, як одні й ті самі шаблони і теми повторюються знову й знову. Хоча боротьба кожної людини була унікальною, їх поєднувало чимало схожого. Наприклад, ми з'ясували, що організувати групу вранці, з дев'ятої до одинадцятої, у понеділок у перший день канікул, абсолютно нереально — ніхто не приходить раніше десятої!

Коли ми запропонували проводити тренінги з прокрастинації для широкого загалу, нам вкотре нагадали, якого звіра ми будимо. За тиждень до дати, на яку було заплановано перший тренінг, ми вже були готові його скасувати — адже зареєструвалося дуже мало людей. Та врешті нам довелося проводити його у більшій залі — дві третини учасників записалися в останню мить.

Вже тридцять років ми працюємо з людьми у своїх приватних кабінетах, займаємося психотерапією і психоаналізом, глибинно досліджуємо питання прокрастинації протягом тривалого часу. Наші пацієнти

відкривали нам думки й серця, тож нам пощастило бути людьми, з якими вони розділили свою відвертість.

Кожен такий досвід укріплював нашу думку про те, що прокрастинація — це не просто невміння управляти часом чи слабкість характеру, це комплексна психологічна проблема. В самій своїй суті проблема прокрастинації — це проблема ставлення людини до себе самої, яке відображає хитке відчуття самооцінки. У першій книжці ми назвали її проблемою самоцінності. Зараз ми наголошуємо на тому, що самоцінність ґрунтується на вмінні приймати — приймати свою біологію, свою історію, свої обставини і численні обмеження людської природи.

Чому ж через двадцять п'ять років ми вирішили, що настав час оновити нашу першу книжку? Ми хочемо поставити прокрастинацію в контекст культури сьогодення та додати нове бачення поняття прокрастинації. Окрім глибшого розуміння психологічної суті проблем, у нас є нові дані з інших джерел — нейронауки та поведінкової економіки, — які розширюють розуміння прокрастинації.

Двадцять п'ять років тому досліджень прокрастинації практично не було, однак сьогодні вже існують результати досліджень, які пояснюють, звідки вона береться. 2007 року психолог Пірс Стіл із Калгарського університету опублікував огляд майже 800 досліджень з прокрастинації^[1], зокрема і нашої книжки 1983 року випуску, що була одним із найперших цитованих джерел. Пірс Стіл, по суті, визначив чотири основних чинники, які можуть призвести до прокрастинації: низький рівень упевненості в успішності виконання завдання, непринадність завдання, схильність відволікатися та імпульсивність, а також дуже віддалені в часі цілі та стимули. Ми із задоволенням відзначили, що результати цього дослідження підтвердили наші клінічні спостереження і рекомендації, але вважаємо, що прокрастинація насправді масштабніша, ніж показують дослідження.

Із часу першого випуску «Прокрастинації» світ суттєво змінився. На початку 1980-х люди не мали доступу до інтернету, а володіння персональним комп'ютером ще не було нормою. Ми писали олівцями у жовтих блокнотах, набирали чернетки на друкарських машинках *IBM Selectric* (з клавішею «стирання», від якої перехоплювало подих) та обмінювалися розділами при особистій зустрічі. Щоб доставити рукопис до видавця, нам довелося багато разів стрімголов мчатися до офісу *Federal Express*, аби встигнути на нічну доставку. (Ми добре знали — якщо не встигнути до закриття офісу о шостій вечора, то можна встигнути в аеропорт, де їхній офіс працює до восьмої). Тепер у нас є комп'ютери — це наші блокноти, і олівці, і дослідницькі бібліотеки, і поштові служби.

У ті часи не було *Blackberry*, електронних записників, мобільних телефонів чи *iPhone*. Тепер технологічні здобутки дають нам можливість працювати цілодобово і без вихідних, але вони ж і спокушають нас так само цілодобово і без вихідних прокрастинувати! Де б ми не перебували — на роботі чи вдома, у робочий чи вільний час, — ми іноді втрачаємо лік часу, займаючись серфінгом в інтернеті: читаємо новини, безкінечно щось досліджуємо, переглядаємо блоги, дивимося спортивні події, перевіряємо вакансії або ж вмикаємо порно. Кожен має щось своє.

Насправді, з плином років прояви поведінки уникнення почастишали, а інтернет став цьому основною і найпотужнішою причиною.^[2] Тепер інформація є не лише необмеженою, а й легкодоступною; інформації є значно більше, ніж ми можемо опрацювати, не кажучи вже про те, щоб її використати. Забагато інформації, забагато рішень, забагато варіантів вибору — цей інформаційний надмір багатьох із нас заганяє в параліч прокрастинації.

Пишучи про неї сьогодні, ми бачимо, що прокрастинація — це проблема значно ширша, ніж здавалося раніше: у ній переплітаються не лише особисті психологічні, поведінкові та емоційні особливості, а й соціальна, культурна і технологічна динаміка, біологічні

й неврологічні схильності, а також загальнолюдські тенденції. Тому комплексну природу прокрастинації ми розглядаємо ще ретельніше.

Під час написання цієї книжки ми, як і двадцять п'ять років тому, переконані, що задля ослаблення впливу прокрастинації, яка заволоділа вашим життям, потрібно зрозуміти, через що ви відкладаєте справи, та знайти спосіб це побороти. Ви вже, мабуть, знаєте, як відкладання справ працює *проти* вас, та, думаємо, ви мало усвідомлюєте, як прокрастинація іде вам *на користь*, і поки ви не побачите, яку роль вона відіграє у вашому житті, ви, очевидно, відкладатимете на потім і застосування наших технік, як відкладали досі багато інших речей. Якщо ви не розумієте, чому відкладаєте справи, вам не допоможе жодна практична техніка. Водночас, якщо ви вже дослідили свій внутрішній світ і ретельно вивчили власні причини прокрастинації, то, поки ви не зробите щось, аби подолати це, не зміниться нічого. (Читати про техніки може бути цікаво, однак читати — це не робити). Тож дізнатися про те, як боротись із цим інакше, — надзвичайно важливо.

У першій частині цієї книжки ми розплутуємо множинні й розмаїті корені прокрастинації; а в другій — подаємо рекомендації, які можуть допомогти вам взятися до справи. Ми не прагнемо викорінити прокрастинацію. Існує безліч випадків, коли ви зацікавлені в тому, аби щось відкласти і не братися за це. Натомість ми маємо надію, що ця книжка дасть вам свободу вибору, в основі якої лежить прийняття себе. Ми хочемо, щоб наші читачі ставали менш схильними відкладати щось на потім і жили в гармонії зі своєю природою, приймали свої сильні та слабкі сторони та могли проводити час із собою, насолоджуючись таким товариством. Ми не пропонуємо вам відмовитися від амбітних цілей, прагнення до досконалості чи нових викликів. Однак страх, сором, відчуття загрози та ненависті до себе, що йдуть пліч-о-пліч із суперечливими спробами взятися до дій, безперечно, варто прогнати.

Особисто ми вже не прокрастинуємо так, як раніше. Попри те, що Ленора все ж щороку подає заяву на подовження терміну для сплати податків, ця дія є плановою, а не емоційною, вона не є реакцією на безвихідь у паніці останньої хвилини. І попри те, що Джейн п'ять місяців не могла забрати на пошті свій новий електронний записник, зараз їй вдається виконати більшість своїх зобов'язань завчасно, а не запізно. І якщо свою першу книгу ми віддали видавцеві на два роки пізніше від встановленого терміну, цього разу нам знадобилося лише чотиритижневе відтермінування! Ми можемо запевнити вас, що змінитися реально, хоча й усвідомлюємо, що це непросто.

Прагнемо, аби ця книга була вашим супутником на шляху повз перешкоди прокрастинації — до світу психологічного зростання, прийняття та дій. Ми даємо висловитися багатьом людям, з якими працювали. З міркувань конфіденційності, всі імена та дані, за якими їх можна впізнати, змінено; прокрастинатори, яких ми описуємо, — це суміш кількох людей, яких ми знали. Ділячись їхніми історіями, ми сподіваємося, що ви краще зрозумієте власну. А у власній історії, у розповіді про своє життя ви знайдете контекст власної прокрастинації. Це головне, адже коли ми приймаємо себе такими, якими ми є, а не якими ми хотіли би бути, нам найкраще вдається діяти у своїх інтересах, а не перебувати під владою прокрастинації.

Частина перша

ЗРОЗУМІТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ

Знати себе

Приблизно через чотири тижні роботи нашої першої групи прокрастинації у Каліфорнійському університеті в Берклі студент здивовано зауважив: «Прокрастинація — як кульбаба. Ти її вириваєш і думаєш, що позбувся, а потім з'ясовується, що у неї глибоке коріння і вона просто проростає знову». Хоча для когось прокрастинація схожа на бур'ян, який легко розрити і вирвати, для багатьох це як ділянка з кульбабами, коріння якої глибоке і заплутане. Ми можемо обговорювати кожен із цих коренів лише поодиночі, тож їх доводиться спеціально відділяти один від одного. Але в житті це коріння росте паралельно, обвивається і впливає одне на інше в процесі росту. Людські переживання не менш заплутані, аніж деякі бур'яни.

Емоційне коріння прокрастинації включає почуття, страхи, надії, спогади, мрії, сумніви й тиск, які ми переживаємо всередині. Однак багато прокрастинаторів не усвідомлюють усього, що відбувається всередині, адже використовують прокрастинацію для уникнення неприємних відчуттів. На тлі всієї своєї неорганізованості та відкладання справ на потім більшість прокрастинаторів бояться, що якусь важливу їхню рису оточення може не прийняти. Хай як боляче осуджувати себе за власну прокрастинацію, все ж самокритику інколи легше стерпіти, ніж відчуття вразливості та ризику, що виникають, коли ви стараєтеся з усіх сил, а тоді опиняєтеся на території власних страхів. Ми знаємо, що ця територія — місце неприємне, однак, коли ви уникаєте своїх почуттів, ви не перебуваєте в гармонії з собою — ви

пробираєтеся через поле, де повно захованих емоційних мін, і остерігаєтеся моменту, коли потрапите в епіцентр наступного вибуху. Тому ми запрошуємо вас досліджувати цю територію разом із нами, подивитися страхові в очі — йдеться про страх невдачі, страх успіху, страх підконтрольності, а також страх близькості або сепарації. Ми віримо: коли ви знаєте, що відчуваєте, і розумієте, чому відчуваєте це, ви можете стати впевненішою і ціліснішою людиною, бути в гармонії з собою і мати змогу продовжувати подальшу діяльність без прокрастинації.

Іншим коренем прокрастинації є складні стосунки прокрастинатора з часом. У своїх відносинах із часом прокрастинатори часто «приймають бажане за дійсне» або вважають час супротивником, якого треба перемогти, перегнати або пережити. Таке ставлення до часу підливає ще більше оливи у вогонь прокрастинації. Якщо ваш «суб'єктивний час» суперечить «годинниковому часу»^[3], то вам складно дотримуватися дедлайнів, наполегливо працювати над досягненням мети чи передбачати, скільки часу потрібно для виконання певних справ. Крім того, ваше відчуття часу, мабуть, ускладнює стосунки з іншими людьми, чиє суб'єктивне сприйняття часу більше збігається із годинниковим часом. А коли ви конфліктуєте з іншими через час, у вас може виникати спокуса прокрастинувати дедалі більше.

Біологічне коріння прокрастинації поширюється на тіло, мозок і генетичну спадковість. До вашої прокрастинації долучається все. Нейронаука пережила певний прорив, коли було зроблено низку вражаючих відкриттів, які можуть допомогти вам переосмислити свою прокрастинацію. Те, що відбувається у нашому мозку, впливає на те, чого ми уникаємо, а те, чого ми уникаємо (або не уникаємо), впливає на структуру і роботу нашого мозку. Завдяки цій «нейропластичності» мозок постійно змінюється — а значить, наша біологічна схильність не може становити постійну перепону нашому прогресу.^[4]

Міжособистісні корені прокрастинації охоплюють родинну історію, відносини в соціумі і місце в культурі, в якій ви зараз живете. Родинна динаміка із минулого, ймовірно, продовжується і в сьогоденні та впливає на збереження динаміки прокрастинації, що не йде вам на користь. Особливості соціуму й культури також можуть спричинятися до вашої схильності прокрастинувати — тому дуже важливо розуміти їхній вплив на ваше сприйняття себе та на стосунки з іншими.

Ми закликаємо вас досліджувати та приймати ці емоційні, біологічні й соціальні впливи без критики чи звинувачення. Одна із тем нашої книжки: як захопливо й цікаво вчитися з власного досвіду — не заперечувати, не забувати і не осуджувати свій досвід, а приймати його таким, яким він є, та вповні його використовувати. Вивчення основ вашої схильності відкладати справи на потім закладає підвалини для використання технік подолання прокрастинації, які ми пропонуємо у другій частині.

1. Прокрастинація

Завада чи покара?

Сьогодні Новий рік — час на щорічні обіцянки самому собі. Але після ночі святкувань, коли по телеку саме йдуть матчі за кубок, у кого є час на серйозні роздуми? Тож наприкінці січня, коли одна подруга вже скинула п'ять кілограмів за новою дістою, а інший друг взявся врешті до своїх податків (хто всі ці люди?), ви вирішуйте, що пора вже пообіцяти щось і собі: «Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»

Прокрастинація. Це слово викликає у кожного з нас різні асоціації. Якщо ви серед числа везунчиків, які не надто сильно страждають від неї, то, напевно, уявляєте собі людину, що валяється в гамаку і задоволено попиває холодний чай, замість того, щоб косити газон. Та якщо прокрастинація — саме ваша проблема, то картинки, які виникнуть у вашій уяві, будуть, мабуть, не такими приємними: стіл, завалений настільки, що його практично не видно; обличчя старих друзів, яким ви плануєте написати вже не один рік; згадки про дні навчання у школі, що переростали у ночі над книжками; проект, який чекає, щоб ви за нього взяли, навіть зараз...

Слово «прокрастинувати» буквально означає «відкладати, переносити, відтягати, відстрочувати». Воно виникло в результаті об'єднання двох латинських слів: «pro», що означає «для», та «crastinus», що значить «завтра».^[5] «Для завтра», іншими словами — «я зроблю це пізніше». Проблема прокрастинації існує з давніх-давен. У єгиптян було два слова, що перекладались як «прокрастинувати», й обидва стосувались виживання.^[6] Одне використовували для означення *корисної* звички уникати непотрібної роботи та імпульсивних дій, заощаджуючи так енергію. Інше ж позначало *шкідливу* звичку лінуватися робити те, що необхідно для виживання, наприклад відкладати оранку полів тоді, коли це слід зробити відповідно до циклу розливання Нілу.

1751 року Семюел Джонсон опинився в ситуації, коли посланець забарився доставити трактат, із поданням якого він запізнювався, й тоді він написав про прокрастинацію такі слова: «Безумство дозволяти собі відкладати на потім те, чого нам точно уникнути не вдасться, — це одна із загальних слабкостей, що, попри напучування моралістів і представлення поважних причин, тією чи іншою мірою переважає у кожному умі».^[7]

Із часу написання нашої першої книжки обсяги прокрастинації вирости. 2007 року, за приблизними підрахунками, прокрастинація була характерна аж для 75 % студентів коледжу, з них 50 % стверджували, що вони прокрастинують постійно і вважають це проблемою. Серед загальної кількості людей від хронічної прокрастинації страждають 25 % дорослих.^[8] Понад 95 % прокрастинаторів воліли би скоротити кількість справ, які відкладають на потім,^[9] адже страждає не лише їхня продуктивність, а й їхнє благополуччя загалом. Якщо ми хочемо припинити прокрастинувати, чому це так складно зробити? Дослідження не дають простої відповіді на загадку, чому ми прокрастинуємо. Не існує «типового» портрета прокрастинатора, адже «система психологічних змінних має комплексний вигляд».^[10]

Одну причину можна відкинути: дослідження показали, що інтелект *не* має нічого до прокрастинації,^[11] тож можете перестати сподіватися на те, що у вас прокинуться надзвичайні здібності — і ви більше не відкладатимете справи на потім. А ще відкиньте думку, начебто те, що ви прокрастинатор, означає, що ви дурні. Чоловіки прокрастинують не набагато більше, ніж жінки, а ще існують докази того, що прокрастинація послаблюється з віком. Можливо, люди не хочуть марнувати час, який їм залишився, або ж відходять від конкурентної боротьби, або нарешті примиряються зі собою і з тим, чого вони досягли чи не досягли.

Прокрастинація атакує представників усіх професій. Під постійним тиском оцінок та інших критеріїв перевірки знань студент відкладає написання робіт і підготовку до

іспитів, аби потім, коли часу вже не лишається, зубрити від ранку до ночі. Самозайняті люди можуть залишитися в бізнесі, покладаючись тільки на власні сили, — і все ж багато з них за просто відкладають справи, коли ніхто не слідкує за тим, щоби вони доводили почате до кінця. У висококонкурентному корпоративному середовищі деякі люди уповільнюються замість того, щоб намагатися влитись у швидкісний ритм. Люди, яких дратує бюрократична тяганина, часами залишають необхідні, але нудні й дріб'язкові справи «в режимі розгляду», замість того, щоб завершити їх. А вдома прокрастинувати можна без кінця-краю. Кого з нас не мучить незавершена справа: кому не треба прибрати в підвалі, пофарбувати стіни в спальні чи вирішити питання з новим тарифним планом мобільного оператора?

Як знати, що я прокрастиную?

Люди часто задумуються над тим, як їм відрізнити справжню прокрастинацію від звичайного відкладання справ на потім, коли просто бракує часу або коли вони справді хочуть відпочити і не мають сил. Є одна важлива відмінність. Щоби збагнути, чи є прокрастинація вашою проблемою, потрібно зрозуміти, чи вона вас турбує. Це один зі способів. У спектрі переживань, пов'язаних із прокрастинацією, з одного краю — люди, що прокрастинують, але майже не переймаються цим. Ось кілька прикладів.

Деякі люди роблять ставку на величезну зайнятість, завантаженість проектами та діяльністю; живучи від одного дедлайну до іншого, вони люблять перебувати під великим тиском і нізащо не стали би жити інакше. Інші люди легко ставляться до життя. Може, їм і важко взятися до якихось справ, та вони і не поспішають це робити; вони не відчують особливого пориву чи тиску. Іноді люди самі *обирають* прокрастинувати. Вони можуть вирішити відкласти щось на потім, тому що ця справа посідає нижні позиції в їхньому списку пріоритетів або тому що прагнуть ретельно все зважити до того, як ухвалювати рішення чи братися до дій. Вони використовують прокрастинацію, щоб дати собі час поміркувати, обдумати

варіанти або зосередитися на тому, що видається найважливішим.

У кожного із нас бувають моменти, коли здається, що все відбувається одночасно, ми постійно щось не встигаємо — і нема на це ради. Бувають дні, коли родичі приїздять погостювати, дітей потрібно кудись відвезти, холодильник ламається, а бухгалтер нагадує, що завтра крайній термін сплати податкових платежів. У такі моменти стає зрозуміло, що від чогось треба відмовлятися — зробити усе вчасно просто неможливо. Люди, які визнають, що є певні межі власних можливостей, імовірно, не дуже переживатимуть, що не встигають з усім впоратися.

Деякі люди не страждають від прокрастинації, тому що вона проявляється у сферах, які не дуже впливають на їхнє життя. Важливі речі робляться більш-менш вчасно. Прокрастинація є частиною їхнього життя, але не значущою.

Інші не переймаються, тому що не очікують виникнення якихось проблем і не визнають, що вони прокрастинують. Часом вони надто оптимістичні в оцінюванні кількості часу, необхідного для виконання завдання, і постійно недооцінюють, скільки часу їм потрібно насправді. Бувають і «громадсько-активістські оптимісти»^[12], що відволікаються на громадську активність, аби прокрастинувати й отримувати від цього задоволення. Вони — комунікабельні екстраверти і (занадто) впевнені у тому, що зараз завдання можна відкласти і при цьому встигнути його виконати пізніше.

Внутрішні та зовнішні наслідки

На іншому краю спектра переживань — люди, чия прокрастинація створює великі проблеми. Прокрастинація створює проблеми двома способами. Люди, що прокрастинують, можуть переживати *внутрішні* наслідки — діапазон почуттів від роздратування та жалю до глибокого самоосуду і розпачу. Ззовні здається, що у більшості з них усе в порядку. Вони можуть бути дуже успішними, це може бути, наприклад, юрист, який очолює

власну фірму, або жінка, яка благополучно доглядає за трьома дітьми, займається волонтерською діяльністю і працює на повний робочий день. Та всередині вони почуваються нещасними. Вони засмучені й злі на себе, тому що прокрастинація не дає їм зробити усього, на що вони здатні. Хоча вони і здаються задоволеними собою, в глибині душі вони страждають.

Прокрастинація може призводити не лише до внутрішніх страждань, а й до вагомих *зовнішніх* наслідків. Інколи ці зовнішні наслідки шокують. Деякі є помірними, наприклад незначний штраф за протермінований платіж. Багато прокрастинаторів переживали серйозні фіаско в роботі, навчанні, у стосунках або вдома і втрачали чимало того, що було для них важливим. Одну юристку позбавили ліцензії через недотримання процесуальних термінів, встановлених судом. Ми знаємо чоловіка, якого дружина покинула через те, що втомилася пожинати плоди того, як його прокрастинація на роботі позначалася на сімейному житті. Останньою краплею було те, що йому довелося скасувати святкування їхньої річниці на Гаваях, аби встигнути вчасно завершити робочі справи. Один бухгалтер сказав керівникові, що не дотримався терміну здачі роботи через те, що його дружина потрапила в лікарню. Коли ж керівник зателефонував до нього додому і дружина підняла слухавку, його звільнили за обман. Іпотечний брокер замість розглядати іпотечні заявки вчив інших працювати з новими комп'ютерними програмами. Через це він втратив роботу, посеред навчального року вимушено переїхав із сім'єю до дешевшого району і кілька місяців був безробітним.

Цикл прокрастинації

Чимало прокрастинаторів усвідомлюють, що їхня схильність відкладати справи живе власним життям та за власними принципами. Вони порівнюють досвід прокрастинації з життям на американських гірках емоцій. Їхній настрій покращується і погіршується відповідно до того, як вони намагаються прогресувати, і все ж вони незмінно уповільнюються.

Коли прокрастинатори затягують початок проекту, а потім беруться за нього, аби довести його до завершення, вони послідовно проходять через низку думок, почуттів і моделей поведінки, настільки типових, що ми називаємо їх «циклом прокрастинації».

Кожна людина має власний унікальний досвід у рамках цього циклу. Ваш цикл може тривати кілька тижнів, місяців чи навіть років або може розвиватися так стрімко, що ви пройдете від початку до кінця за кілька годин.

1. «Цього разу я почну завчасно».

На початку прокрастинатори зазвичай сповнені надій. Коли ви лише беретеся за проект, існує ймовірність, що *цього* разу ви працюватимете над ним осмислено і систематично. І хоча ви не можете почати чи не хочете починати *просто зараз*, ви, ймовірно, вважаєте, що початок відбудеться якимось спонтанно, без жодних планових зусиль із вашого боку. Лише через деякий час стає ясно, що цей раз, мабуть, нічим *не* відрізнятиметься від інших, і ваша надія перетворюється на побоювання.

2. «Скоро треба починати».

Час, коли можна було взятися до роботи заздалегідь, вже минув, ілюзії про те, що *цього* разу проект буде зроблено так, як треба, тануть. Тривожність наростає, і починає посилюватися напруга. Ви вже майже втратили надію на те, що почнете спонтанно, й тепер відчуваєте поривання докласти якихось зусиль, аби незабаром щось зробити. Але дедлайну на горизонті ще не видно, тож якась надія ще є.

3. «А що, як я не почну?»

Минає час, а ви *все ще* не розпочали — про ідеальний початок вже не йдеться, як і про поривання розпочати роботу. Той оптимізм, який ще залишався, до цього часу змінився на неприємне передчуття. Ви уявляєте собі, що

можете *ніколи* не розпочати, і, можливо, навіть візуалізуєте жахливі наслідки, які назавжди зруйнують ваше життя. У цей момент вас може паралізувати, й у голові безперервно кружлятиме зграйка думок:

а) *«Чому я не почав раніше?»* Ви можете озиратися на той час, який вже змарнували, усвідомлювати, що його не повернути, і мучитися від докорів сумління. Ви шкодуєте про поведінку, яка привела вас на край цієї безодні, і знаєте, що могли би запобігти цьому, якби тільки почали раніше. Як описав це один прокрастинатор, «я знаю, що таке ремствувати і не знати кінця-краю».

б) *«Я роблю усе, крім...»* Надзвичайно типова поведінка всіх прокрастинаторів на цьому етапі — робити все підряд, *окрім* проекту, якого уникаєш. Бажання впорядкувати робочий стіл, прибрати в квартирі або ж випробувати нові рецепти раптом стає таким, що встояти неможливо. Завдання, яких ви раніше уникали, але які є менш обтяжливими, просто необхідно виконати *зараз*. Ви легко займаєте себе вирішенням справ, радісно занурюєтеся у будь-яку діяльність, що не є *цією*, і заспокоюєте себе раціоналізацією: «Ну, я принаймні роблю *хоч щось!*» Іноді діяльність, яка відволікає, здається настільки продуктивною, що ви щиро вірите, наче прогресуєте в роботі над своїм проектом. Щоправда, врешті-решт стає ясно, що *його* ви таки не робите.

в) *«Мене ніщо не радує»*. Багато прокрастинаторів намагаються відволікатися на приємну діяльність, що дає миттєві результати. Ви можете дивитися фільми, грати в ігри, зустрічатися з друзями чи ходити в походи на вихідних. І хоча з усіх сил ви намагаєтесь отримувати задоволення, над вами нависає тінь незавершеного проекту. Будь-яке задоволення стрімко розчиняється — і йому на зміну приходить провина, неприємне передчуття або огида.

г) *«Сподіваюсь, ніхто не дізнається»*. Час спливає, а справи залишаються нерозпочатими — і прокрастинаторам стає соромно. Вам не хочеться, щоби

хтось дізнався про вашу ситуацію, тож ви шукаєте спосіб, як це приховати. Ви можете створювати видимість зайнятості, навіть коли не працюєте; створюєте ілюзію прогресу, навіть якщо не зробили жодного кроку; ви можете ховатися — не з'являтися в офіс, уникати людей, телефонних дзвінків або будь-яких інших контактів, що можуть розкрити вашу таємницю. Продовжуючи своє маскування, ви можете придумувати складні вигадки, аби приховати свою затримку, і почуватися дедалі більшим злочинцем. (Скажімо, люди висловлюють співчуття через смерть вашої бабусі, а ви знаєте, що вона жива й здорова і грає в бридж десь у Флориді).

4. «Час іще є».

Навіть попри почуття провини, сорому або ж шахраювання, ви продовжуєте триматися за надію, що час на виконання проекту все ще є. Земля може втікати з-під ваших ніг, але ви намагаєтеся залишатись оптимістом і чекати на магічне подовження терміну, яке все ще може виникнути.

5. «Зі мною щось не так».

А тепер ви вже в розпачі. Хороші наміри розпочати раніше не спрацювали; сором, провини і страждання не спрацювали; віра в магію не спрацювала. Переживання про те, як реалізувати проект, змінюється на ще жахливіший страх: «Це через мене... Зі мною щось не так!» У вас може виникнути відчуття, що вам бракує чогось важливого, що є у всіх інших, — самодисципліни, сміливості, розуму чи везіння. Врешті-решт, *вони* би зробили це!

6. Остаточний вибір: робити або не робити.

На цьому етапі вам потрібно вирішити: чи йти до останнього, чи втікати з корабля, який іде на дно.

Шлях перший: не робити

а) *«Я цього не витримаю!»* Напруга стає нестерпною. Часу вже вкрай мало, і виглядає на те, що зробити проект у ті останні лічені хвилини чи години вже неможливо. Через надмір напруження вам здається, що ви не маєте сил і терпіння видобути із себе зусилля й впоратися з роботою. Із думкою *«Я більше цього не витримаю!»* ви вирішуєте, що біль від намагання довести справу до кінця, надто сильний. Ви втікаєте.

б) *«Чого напружуватись?»* На цій пізній стадії гри ви можете озирнутися назад, побачити втрачений час і вирішити, що для здійснення цього проекту вже надто пізно. У світі просто немає способу, яким можна завершити проект так, як планувалося спочатку, — його неможливо зробити добре із цим мінімумом часу. Яких зусиль ви би не доклали, вам не вдасться зробити те, що вимальовувалося в уяві. То який вже сенс витрачати сили на якісь спроби? Ви здаєтеся.

Шлях другий: зробити — йти до останнього

а) *«Довше чекати вже не можна».* На цей момент напруга зросла вже настільки, що ви більше не можете чекати ані хвилини. Або дедлайн вже зовсім поруч, або ваша бездіяльність стала настільки болючою, що врешті-решт нічого не робити є гіршим, ніж почати діяти. Тож ви, як злочинець, засуджений до страти, вирішуєте здатися на милість долі, якої не уникнути... і беретеся до роботи.

б) *«Це не так і страшно. І чого я не почав раніше?»* На ваше здивування, все не так страшно, як ви собі уявляли. Навіть якщо це важко, боляче або нудно, принаймні проект вже в процесі роботи — і це неймовірно полегшення. Ви можете навіть відкрити для себе, що отримуєте від нього задоволення! І тоді всі ваші страждання виглядають геть даремними. *«Чому я просто цього не зробив?»*

в) *«Просто заверши це!»* Завершення вже на носі. У гонитві наввипередки із часом ви вже не можете гаяти й секунди. Коли ви граєте в ризиковану гру балансування на межі, вам не доступна розкіш додаткового часу на планування, шліфування чи покращення того, що

зроблено. Ви вже зосереджуєтеся не на тому, як добре могли би це зробити, а на тому, щоб взагалі це зробити.

7. «Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»

Коли проект врешті-решт скасовано або завершено, прокрастinator, зазвичай — із полегшенням і знесиленням — падає з ніг. Це було тяжке випробування. Та воно кінець кінцем завершилося. Думка пройти через цей процес ще хоч раз настільки ненависна, що ви вирішуєте більше ніколи не потрапляти всередину цього циклу. Ви присягаєте, що наступного разу почнете завчасно, будете організованішим, дотримуватиметеся графіка, контролюватимете свої переживання. І твердо стоїте на своєму переконанні... до наступного разу.

Отож цикл прокрастинації підходить до завершення з емоційною обіцянкою більше ніколи не допускати такої поведінки. І все ж, попри свою щирість і рішучість, більшість прокрастinatorів повторює цей цикл знову й знову.

Корені прокрастинації

Коли ми просимо прокрастinatorів подумати про чинники, які змушують їх іти шляхом затримок, вони часто відповідають: «Ми живемо у конкурентному суспільстві! Від нас постійно очікують бездоганних результатів. А з таким тиском просто неможливо впоратись». І справді, нас діймають вимогами, дотримуючись яких, ми у своєму прагненні досягнути успіху були би зайняті без перерви і без вихідних. А бути успішним у контексті сучасної культури — означає мати гроші, владу, престиж, красиву зовнішність, видатні здібності. Коротко кажучи, успіх вимірюється досконалістю. Але за цим стоїть приховане послання: «Якщо у тебе чогось із цього нема, з тобою щось не так». Культура рухається вперед на шаленій швидкості й нав'язує до неможливості високі стандарти, то хіба дивно, що багато з нас ховаються під прикриттям прокрастинації?

Але щоб стати прокрастинатором, має бути щось більше, ніж просто життя у перфекціоністичному суспільстві з високим тиском. Якби цього було досить, від прокрастинації страждали б усі. Існує чимало людей, які реагують на культурний тиск іншими проявами психологічних проблем, окрім неспроможності ефективно працювати, — трудоголізм, депресія, психосоматичні захворювання, алкоголізм, наркотична залежність і фобії. А ще є люди, які із задоволенням живуть під тиском без перерв і вихідних.

Щоб зрозуміти, як ви обрали прокрастинацію своєю основною стратегією для вирішення завдань, нам потрібно розглянути більш особисті виміри вашого життя. Ми хочемо, щоб ви зрозуміли, коли це все почалося.

Найперші спогади

Чи пам'ятаєте ви, коли вперше відклали щось на потім? За яких обставин це було? Ви відклали якесь шкільне завдання чи щось таке, про що вас попросили батьки? Скільки вам було років? Ви були у старших класах... в молодшій школі? Ще раніше? Як розвивалися події в тій ситуації і що ви відчували з цього приводу? Ось вам кілька прикладів перших спогадів, які розповіли нам прокрастинатори:

Я пам'ятаю, що був у другому класі і нам дали завдання написати першу письмову роботу. Ми мали написати два абзаци про гори та здати наступного дня. Пам'ятаю, як одразу ж, коли вчитель задав це завдання, мені стало страшно — що я напишу? Я переживав усю ніч, але завдання так і не виконав. Врешті, наступного ранку за сніданком мама написала цей текст за мене. Я переписав його і здав. У той момент я відчував полегшення. А ще я відчував себе брехуном. За роботу мені поставили «відмінно».

Не пам'ятаю жодного конкретного випадку. Це більше туманна згадка про те, як мама просить мене щось зробити, а я відчуваю, що «ні, я цього не робитиму!».

Я намагався швидко зробити домашнє завдання, а тоді піти гуляти. Батько перевіряв його перед тим, як дозволити мені йти. Він завжди знаходив якісь помилки, і мені доводилось усе переробляти. Або ж він доручав мені ще якесь завдання, яке я мав зробити перед прогулянкою. Кінець кінцем я зрозумів, що немає значення, наскільки швидко чи наскільки добре я зроблю своє домашнє завдання — він просто хотів, щоб я був зайнятий ділом, щоб я не пішов до моменту, коли він вирішить, що мені можна йти. Після цього я перестав намагатися завершити швидше. Я просто тинявся і байдикував.

П'ятий клас. Я добре вчилась у школі, і мене любили всі вчителі. Того року кілька дівчат з мого класу об'єдналися в клуб, у який мене не допускали, бо я ж була улюбленицею вчителів. Вони насміхалися, дражнили мене тихонею. Я почувала себе наче прокажена. І пам'ятаю, що я прийняла свідоме рішення — вчительською улюбленицею я більше не буду. Тож припинила працювати і почала прокрастинувати. Якось так.

У багатьох перші симптоми прокрастинації з'явилися у школі — при першому офіційному знайомстві дитини з нашим великим конкурентним суспільством. Облікові системи багатьох шкіл беруть здібності у навчанні за основний критерій оцінювання учнів, тож ви, мабуть, ідентифікували себе як відмінника, «середнячка» або двієчника на фоні класу, в якому вчилися. Суспільні кліше, що формуються в школі, також часто базуються на цих відмінностях. «Розумники», «спортсмени» та «тусовщики» можуть насміхатися над дітьми з інших груп, щоб закріпити за собою власні особливі місця в ієрархії. Переживання, пов'язані з однокласниками, можуть мати великий вплив на сприйняття людиною своїх успіхів у навчанні і в соціумі. Навіть через багато років після закінчення школи чимало дорослих сприймають себе відповідно до тих ярликів, які навішали на них у дитячому віці.

Люди іноді продовжують сприймати себе відповідно до труднощів у навчанні, які вони мали в школі, —

проблеми з читанням або математикою, схильність відволікатися, труднощі при опрацюванні інформації чи невміння висловлювати думки. Навіть попри те, що з плином часу їхні вміння покращилися, вони дещо втрачають упевненість при думці, що хтось може дізнатися про їхні недоліки. Прокрастинація буває стратегією маскування своїх слабких сторін.

Могло бути й так, що прокрастинація забезпечувала вам якийсь захист на уроках. Ваш учитель міг сказати: «Шкода, що ти так мало стараєшся», але він не міг сказати: «У тебе просто немає здібностей до цього предмета», тому що цей вчитель ніколи не звертав уваги на те, які здібності у вас *були*. На жаль, люди іноді забувають, що оцінки свідчать не лише про інтелект. Вони також свідчать про вміння дитини зосереджуватися, співпрацювати та вільно послуговуватися уявою.

Хай би в якому віці ви почали прокрастинувати, ви знаєте, як складно зупинитися. Окрім того, що прокрастинація слугує вам для самозахисту, вона також базується на ваших глибоких переконаннях про життя. Ми чули ці думки настільки часто, що дали їм назву — Кодекс прокрастинатора.

КОДЕКС ПРОКРАСТИНАТОРА

Я повинен бути ідеальним.

Усе, що я роблю, має даватися мені легко і без зусиль.

Краще вже нічого не робити, ніж спробувати і провалитися.

У мене не повинно бути обмежень.

Або вже робити так, як треба, або не робити взагалі.

Мені краще уникати складних завдань.

Якщо у мене вийде, хтось від цього постраждає.

Якщо я справляюся цього разу, то маю справлятися і завжди.

Слідувати чужим правилам — значить піддатися і втратити контроль.

Я не можу собі дозволити щось або когось відпустити.

Таким, яким я є насправді, я не сподобаюсь іншим.

Існує правильна відповідь, і я почекаю, аж поки знайду її.

Можливо, вам знайомі ці твердження або ж ви користуєтеся ними несвідомо. Хай там що, вони не є абсолютною істиною; вони є особистим баченням, яке прокладає шлях до прокрастинації. Якщо ви думаєте, що маєте бути ідеальними, то вам може здаватися, що безпечніше відкласти роботу на потім, аніж докласти зусиль і ризикнути тим, що вас засудять або у вас не вийде. Якщо ви переконані, що за успіхом криється небезпека, то можете захищати себе та інших, прокрастинуючи та зменшуючи свої шанси на те, що у вас все вийде. Якщо для вас співпрацювати — це все одно що здатися, то ви можете відкладати справи на потім і робити їх тоді, коли *ви* до цього готові, і так зберігати своє відчуття контролю. Або ж якщо вам здається, що таким, яким ви є, ви не сподобаєтесь іншим, то ви, можливо, використовуєте прокрастинацію для приховування своїх думок і тримання людей на безпечній відстані.

Переконання, з яких складається Кодекс прокрастинатора, відображають спосіб мислення, який не дає прокрастинаторам розвиватися. Самокритичність, настороженість і передчуття загрози у думках не дають змоги обійти неминучі перепони повсякдення. Зрозуміти, що ваше мислення далеке від реальності, — це зробити один крок до подолання прокрастинації, хоча Кодекс прокрастинатора містить і думки, не далекі від реальності.

Ми вважаємо, що люди, які прокрастинують і створюють цим проблеми, роблять це через страх. Вони бояться, що, якщо діятимуть, ці дії можуть завести їх у халепу. Вони переживають, що якщо покажуть, ким вони є насправді, то це матиме небезпечні наслідки. Вони так

бояться неприйняття збоку оточення через їхню неорганізованість і відкладання на потім, що ховаються не лише від світу, а й від себе самих. Хай якими болісними будуть відчуття самокритики, презирства та огиди до себе самого, їх пережити часом легше, ніж відчуття вразливості та незахищеності від зовнішнього впливу, що виникають, коли уважно роздивитися, ким ти є насправді. Прокрастинація — це щит, який дає їм захист.

2. Страх невдачі

Прокрастинатор на лаві підсудних

Чимало прокрастинаторів побоюються осуду від інших чи від критика, який живе всередині них самих. Вони бояться, що їх вважатимуть недостатньо хорошими, що їхніх старань виявиться замало, що вони не дотягнуться до встановленої планки. Це переживання відображає страх невдачі, і нам здається, що прокрастинація може бути стратегією, яку люди використовують для подолання цього страху.

Страх невдачі: у пошуках досконалості

Девід — юрист з великої юридичної корпорації. У коледжі він був блискучим студентом, потім вступив до юридичного університету, попри великий конкурс. Він нерідко страждав від прокрастинації і часами до ранку засиджувався над справами чи готувався до іспитів. Та йому завжди вдавалося з усім упоратися. З величезною гордістю він почав працювати у престижній юридичній фірмі, сподіваючись, що з часом стане там партнером.

Хоча Девід добре обмірковував справи, які вів, та невдовзі він почав відкладати проведення необхідних перевірок, зустрічі з клієнтами та опис справ. Він хотів, аби його аргументи були незаперечними, але відчував, що не здатен побачити всі можливі сторони і що рано чи пізно все одно зависне. Та попри те, що зовні Девід видавався зайнятим, він знав, що робить небагато, і його не полишало відчуття, наче він самозванець. Наближався день суду, і він починав панікувати, адже не приділив достатньо часу навіть тому, щоби написати нормальний опис, не кажучи вже про блискучий. «Для мене бути крутим юристом — значить усе, — зізнавався Девід. — Та здається, я витрачаю увесь час на переживання про те, чи достатньо я крутий, і надто мало часу на те, щоб цього досягнути».

Якщо ж Девід так зацікавлений в тому, щоби бути видатним юристом, чому ж він, прокрастинуючи, уникає роботи, необхідної, аби досягнути того, чого він так хоче? Прокрастинація Девіда не дає йому змоги поставити собі важливе запитання: чи здатен він узагалі бути видатним адвокатом, як того обіцяли його характеристики зі студентських часів? Коли Девід надто довго зволікає із написанням своєї роботи, він уникає перевірки власного потенціалу. Його робота не буде відображенням його справжніх здібностей; вона радше показує, як добре він уміє працювати під тиском останньої хвилини. Коли його ефективність не відповідає його власним очікуванням (й очікуванням інших), він завжди може сказати: «Я міг би впоратись і значно краще, якби мав у запасі ще тиждень». Іншими словами, Девіда настільки лякає вирок, що він не виправдав очікувань, що він обирає уповільнити свій рух, часом навіть до катастрофічних масштабів, аби тільки уникнути того, що його максимальні зусилля хтось оцінюватиме. Його жахає загроза виявити, що від нього чекали більшого, ніж той максимум, на який він здатен.

Навіщо комусь вдаватися до таких саморуйнівних затримок, щоб уникнути осуду за невдачу у виконанні завдання — чи то написання опису справи, чи оновлення резюме, вибір подарунків для друзів і рідних, чи купівля нової машини? Людина, яка гальмує себе через власний страх невдачі, дає дуже широке визначення слову «невдача». Коли вона розчарована тим, як справилася із завданням, їй здається, що вона не просто завалила це завдання, а що провалилась як людина.

Доктор Ричард Бірі, наш колега з Консультаційного центру при Каліфорнійському університеті в Берклі, спостеріг, що люди, які бояться невдачі, можуть мати низку установок, котрі перетворюють їхнє прагнення щось здійснити на ризик, який їх лякає. Це такі установки: (1) те, що я роблю, безпосередньо відображає те, наскільки я здібний, а (2) рівень моїх здібностей визначає те, наскільки я цінний як людина, — тобто що вище у мене здібності, то вище моє відчуття самоцінності. Тому (3) те, що я роблю, відображає мою особисту цінність. Доктор

Бірі сформулював ці припущення у вигляді такого рівняння:

самоцінність = здібності = успішність виконання роботи

По суті, це рівняння можна викласти у вигляді такого твердження: «Якщо я справляюсь із роботою — значить у мене хороші здібності, тож я собою задоволений». Або: «Якщо я не справляюся з роботою — значить у мене немає здібностей, і я жахливої думки про себе». Йдеться не тільки про те, як добре ви справилися з роботою у конкретний час конкретного дня за конкретних обставин. Успішність виконання роботи — це безпосереднє мірило того, наскільки здібними і цінними ви є взагалі.

Для багатьох людей поняття *здібностей* належить до інтелектуальної компетенції, тож вони прагнуть, щоб усе, що вони роблять, відображало те, наскільки вони розумні, — вони мають писати блискучі описи справ, отримувати найвищі оцінки на контрольних, писати першокласні комп'ютерні коди, а в спілкуванні видавати щось винятково мудре або сипати перлами. Здібності також можна визначити у контексті певного вміння або таланту, наприклад, як добре хтось грає на піаніно, вивчає мови чи подає м'яч у тенісі. Деякі люди наголошують на своїх здібностях приваблювати людей, бути душею компанії, бути в курсі останніх тенденцій чи володіти найновішими гаджетами. Та яким би не було визначення здібностей, вони стають проблемою, коли виявляються єдиним показником чиєїсь самоцінності. Успішність виконання роботи стає *єдиним* мірилом особистості; більше нічого до уваги не береться. Якщо роботу виконано чудово, то її виконавець — чудова людина; якщо ж посередньо, то і виконавець її — посередність. Крапка.

Для Девіда написати юридичний опис справи — це виконати роботу, що стане мірилом не лише його здібностей як хорошого юриста, а й його цінності як людини. Якщо він тяжко працюватиме над підготовкою опису, а опис не вийде бездоганним — це означатиме, що він *жахлива* людина, не здатна *ні на що*. «Думаю, я б не

витримав, якби старався зі всіх сил, а опис усе одно був би недостатньо гарним», — зізнається Девід.

Як зауважив Доктор Бірі, прокрастинація руйнує рівність між здібностями й успішністю виконання роботи:

самоцінність = здібності = успішність виконання роботи

прокрастинація

Успішність виконання вже не можна прирівнювати до здібностей, адже людина доклала не всіх зусиль. Це значить, що незалежно від того, як врешті-решт буде виконано роботу, зв'язок між самоцінністю та здібностями збережеться. До прикладу, якщо Девід буде розчарований або його опис розкритикують, він може підбадьорити себе думкою: «Ну, я міг би впоратись краще, якби почав раніше і якби виділив більше часу на цю роботу». Або ж якщо йому вдасться успішно впоратися попри свою прокрастинацію, його відчуття вдоволеності собою може бути ще більшим, адже він думатиме: «Бачте, як я зумів уникнути провалу. А уявіть собі, що я міг би зробити, якби *справді* доклав до цього зусиль!»

Прокрастинація дає людям можливість заспокоювати себе вірою в те, що їхні здібності вищі, ніж це видно з їхньої роботи, і, може, навіть підтримує їхню віру в те, що вони геніальні й мають необмежений потенціал для досягнення успіху. І допоки ви прокрастинуйте, вам ніколи не доведеться зіткнутися з реальними межами ваших здібностей, якими б ці межі не були.

Деякі люди радше страждатимуть від наслідків прокрастинації, ніж від приниження через те, що вони спробували і не досягли тих результатів, на які сподівалися. Легше звинувачувати себе через неорганізованість, лінь чи небажання співпрацювати, ніж вважати себе не таким, як треба, чи недостойним, — це та

невдача, якої вони бояться глибоко всередині. І саме страх цієї невдачі їм пом'якшує прокрастинація.

Люди, яких турбує те, що їх вважатимуть не такими, як треба, або недостойними, зазвичай бояться, що саме такими вони і є. Якщо вони подивляться на себе реалістичним поглядом і розсудять, що вони недостатньо хороші, то зіткнуться з іншим страхом. Вони бояться, що недостойні любові. Одна прокрастинаторка висловила це так: «Якщо я погано працюю, то кому я потрібна? Хто любитиме мене, якщо мені нічого запропонувати?» А оскільки ця жінка вважає свої здібності, відображені в її успішності, показником того, чи вона заслуговує на любов, то наслідки того, що вона не досягне очікуваного рівня, значно серйозніші, ніж просто «зазнати невдачі» у роботі, — це означає провалитись як людина і бути нікому не потрібною.

Світ перфекціоніста

Люди, що прокрастинують, часто є перфекціоністами й не розуміють цього. Вони намагаються довести, що достатньо хороші, і прагнуть зробити неможливе, вважаючи, що у них не повинно виникати жодних проблем із досягненням їхніх високих цілей. Зазвичай вони вимагають від себе нереально багато, і неспроможність це отримати їх приголомшує. Вони втрачають бажання й відступають від власних вимог, прокрастинуючи.

Більшість прокрастинаторів не розуміють, як їх взагалі можна вважати перфекціоністами, якщо хай куди вони глянуть — всюди видно докази того, як вони напартачили. Гарі, веб-дизайнер-фрілансер, сприймає себе так: «Я завжди лишаю справи напівсирими. Термінові завдання я роблю в останню хвилину і часом навіть не доводжу проекти до кінця. Ну, і як я можу бути перфекціоністом?»

Психологи виділяють два типи перфекціоністів — *адаптивний* і *дезадаптивний*.^[13] Якщо ви адаптивний перфекціоніст, то у вас високі стандарти і вам здається, що ефективність вашої роботи їм відповідає. Цей вид успішного перфекціонізму здається невід'ємною частиною вашої особистості і є основою для самооцінки.

[14] Однак якщо ви дезадаптивний перфекціоніст, то у вас теж високі стандарти, однак ви розчаровані в собі. У випадку з дезадаптивним перфекціонізмом є відмінність між вашими стандартами і тим, якою ви бачите свою успішність, тож ви маєте схильність до самокритики та низької самооцінки і частіше страждаєте від депресій. [15]

Дезадаптивні перфекціоністи занадто переймаються тим, що роблять помилки. [16] Як зазначив психолог Девід Бернс, люди, які досягають багато, зазвичай *не* є впертими перфекціоністами. [17] Атлет-чемпіон, напрочуд успішний бізнесмен та науковець, який отримав Нобелівську премію, зазвичай знають, що у них бувають періоди, коли вони роблять помилки або коли у них погані дні і їхня ефективність тимчасово знижується. І все ж вони прагнуть до високих цілей та вміють справлятися з пригніченістю й розчаруванням через те, що іноді досягти своїх цілей їм не вдається. Вони знають, що можуть посилити свої зусилля, і тяжко працюють над цим.

Натомість перфекціоніст-прокрастинатор зазвичай очікує від себе більше, ніж це реально можливо. Жінка, яка роками уникала фізичних вправ, хоче прийти в ідеальну форму за два тижні. Автор, який написав перше оповідання, хоче, аби перша чернетка його твору могла зацікавити видавця. Студент-новачок, який ще не вміє керувати часом і не знає, як потрібно вчитися, очікує, що в першому ж семестрі здасть усе на відмінно. Молодий чоловік бажає, аби кожен телефонний дзвінок завершувався побаченням; продавець очікує, що кожен відвідувач стане покупцем.

У результаті високі стандарти, що мали би мотивувати людей до досягнень, часто стають недосяжними стандартами, що знецінюють їхні зусилля. Необхідно поставити собі важливе запитання: чи ваші стандарти дають вам змогу зростати, чи, може, відбивають у вас бажання їх досягати, засмучують або заганняють у ступор? Дезадаптивним перфекціоністом вас робить не висота ваших стандартів, а те, наскільки ваші результати, на вашу думку, до стандартів не дотягують, наскільки

нереалістичними та гальмівними є ці стандарти для вас і наскільки жорстко ви судите себе за те, що не досягаєте їх. Коли перфекціонізм стає проблемою, прокрастинація також, мабуть, стане проблемою.^[18]

Існує низка переконань, за які тримаються перфекціоністи-прокрастинатори. Ці переконання можуть працювати, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте, і можуть навіть здаватися вагомими та обґрунтованими. Однак вони можуть зробити ваше життя вкрай незадовільним і прокласти шлях до прокрастинації, а не прогресу.

Посередність породжує зневагу. Для деяких прокрастинаторів думка про те, що вони звичайні, може бути настільки нестерпною, що вони роблять усе, аби бути визначними. Вони прагнуть мати не лише ідеальну кар'єру і стосунки, а й створити шедевр, пишучи листа чи вирощуючи сад. Якщо ви очікуєте, що ваші результати щодня сягатимуть рівня вашого ідеального уявлення про себе, то хай що ви робитимете, у порівнянні це виявиться посереднім. Ви знецінюєте середньостатистичне, звичайне, типове — і дивитеся на таке зі зневагою. А оскільки помилки і недоліки — невід'ємна складова людської природи, люди, що не витримують звичайного, заспокоюють себе прокрастинацією. Коли посередні результати можна списати на гарячковість останньої хвилини, ці люди можуть продовжувати вірити, що могли би досягти ідеалу, якби мали більше часу. Це дає перфекціоністам змогу уникати власного відчуття зневаги до себе, коли вони є звичайними і середньостатистичними.

Винятковість без зусиль. Перфекціоніст вважає, що, коли людина є справді видатною, їй мають даватися легко навіть складні речі. Креативні ідеї мають литися безперестанку! Навчання має бути чистим інтелектуальним задоволенням! Рішення повинні ухвалюватися без затримки і з повною впевненістю у них! Із такими недосяжними стандартами людина, якій, аби

щось зробити, треба тяжко працювати чи принаймні докласти хоч трохи зусиль, найімовірніше, почуватиметься неповноцінною. Один студент-фізик із коледжу зізнався: «Якщо мені не вдається вирішити проблему негайно, я відчуваюся тупим. Я розумію поняття, і я досить розумний, тож *повинен* уміти знайти відповідь одразу ж. Та, коли мені це не вдається і потрібно трохи посидіти над завданням, я злюся на себе, що не витримую цього. І тоді я граю у відеоігри».

Очікування, що людина має вміти на льоту вловлювати матеріал, хай який він складний, заводять у ступор багатьох прокрастинаторів. Їх настільки розчаровує необхідність над ним сидіти, що вони не докладають зусиль, аби розібратись у матеріалі та освоїти його. Натомість вони уникають завдань, відкладаючи їх на потім. У довготерміновій перспективі їхня потреба бути розумними робить їх некомпетентними. Зрештою, якщо ви не спроможні витримати незнання, ви не спроможні і вчитися.

Зробити все самотійно. Перфекціоністи часто вважають, що вони мають зробити все самі, адже попросити когось про допомогу — це для них ознака слабкості. Вони не гнучкі й не здатні зважити, як краще вчинити в конкретній ситуації, вони не здатні визнати, що іноді відповідь їм не відома, що вони не можуть зробити все самі або що компанія — це може бути просто весело. Навіть коли скористатися чияюсь допомогою було б ефективніше, багато перфекціоністів мають намір і тверде рішення працювати й страждати самотійно. Ця блискуча самотність може бути для них навіть причиною гордості. Або ж вони виростили в культурному середовищі, де не заведено просити про допомогу, і потреба у цьому там є ознакою слабкості й підставою для сорому. Коли ж ноша врешті-решт стає надто важкою, полегшення дає прокрастинація. Неспроможні зробити все самотійно, вони вирішують відкласти це на потім.

Існує правильний шлях. Це одне із найпоширеніших перфекціоністських переконань. Перфекціоністи вважають, що існує єдине правильне рішення проблеми і вони мусять його знайти. І поки правильного рішення не знайдено, вони чинять спротив *будь-якому* розвитку подій чи *будь-яким* зобов'язанням. Отож, замість того, щоб ризикнути зробити неправильний вибір, вони не роблять нічого.

Чарльз і Бренда хотіли зі свого містечка переїхати в більше місто. Вони знали, що це рішення назавжди змінить плин їхнього життя, тому хотіли бути впевненими, що чинять правильно. Вони складали довжелезні списки «за» і «проти» для кожного міста, переїзд до якого розглядали. А оскільки неможливо мати абсолютної впевненості в тому, що якесь із міст буде ідеальним місцем для життя, роботи і виховання дітей, вони не робили жодних дій. Допоки Бренда і Чарльз відкладають ухвалення рішення, де їм жити, вони можуть триматися за ілюзію, що існує ідеальне рішення і що вони можуть зробити ідеальний вибір.

Перфекціоністи бояться, що якщо вони приймуть неправильне рішення, то впадуть у власних очах і нестерпно про це шкодуватимуть. Однак за цим страхом стоїть переконання, що вони можуть (і повинні) бути всезнаючими — вміють передбачати майбутнє та ручатись за наслідки. У дитинстві ми вигадуємо собі, що дорослі знають усе (ну, як ваші батьки *таки* знали, що ви кажете неправду?), і більшість із нас плекає мрію про те, що одного дня ми також знатимемо й контролюватимемо все. І, звісно, нелегко прийняти правду про те, що ми не всезнаючі, не всесильні — як і наші батьки.

Я не витримаю невдачі. (Або: Та ви що, я — конкурую?) Ззовні здається, що більшість прокрастинаторів не конкурують. Їхнє постійне відкладання на потім змушує їх вибувати з перегонів, тож вони насправді не змагаються — чи таки змагаються? Ренді, підрядник, який нерідко подає заявки, коли вже

запізно, прокоментував це досить типово: «Мені не цікаво змагатися заради замовлення. Я знайду собі замовлення і без цих рутинних процедур — я люблю йти своїм власним шляхом». Насправді, багато перфекціоністів так не люблять програвати, що уникають будь-яких дій, які змусили би їх прямо конкурувати з іншими. Як у випадку з відмовою Ренді від участі в конкурсі. Але за видимою відсутністю інтересу в конкуренції стоїть відчуття, що конкуренція небезпечна. Ренді ненавидить програвати, бо якщо він не виграв — значить він зазнав невдачі, а зазнати невдачі для нього означає бути нічого не вартим. Він не може програти, адже він ніколи насправді не бере участі в боротьбі.

Прокрастинація може бути формою «самокалічення». [19] Ви робите для себе перемогу настільки складною, наче граєте в гольф однією рукою, щоби потім мати виправдання своєму невтішному рахунку: «Агов, та я ж грав лиш однією рукою!» Люди, які «обирають програти», прокрастинують настільки, що гарантовано зазнають поразки, проте й далі уявляють, що могли би виграти, якби доклали зусиль — як бабій, що хвалиться, якими гарячими були б його романи, якби в нього був час телефонувати дівчатам, або як студент з іншої країни, що відкладає вивчення місцевої мови й отримує нижчі оцінки за свої роботи через погану мову, а не через якість своїх думок. Самокалічення — це непрямий спосіб захистити власне ego та власну самооцінку: я програв, але програв самому собі.

Все або нічого. Підхід до життя в стилі «все або нічого» часто властивий перфекціоністам, що прокрастинують. Людині, яка вважає, що має зробити все, зазвичай складно оцінити прогрес у досягненні цілі: якщо проект не доведено до кінця, здається, що не було зроблено нічого. Як сказав один перфекціоніст про свою роботу: «Або це золото, або непотріб». Не дивно, що спокуса розпачливо здатися, перш ніж дійти до кінця, настільки сильна!

Уявлення про «все або нічого» може впливати на те, як людина на самому початку формулює цілі, тож вона намагатиметься зробити все й одразу, адже будь-які нижчі результати будуть незадовільними. Наприклад, ми попросили Стіва поставити перед собою ціль, якої він досягнув би за тиждень. Спершу він хотів протягом тижня щоденно займатися у спортклубі. Хоча він був членом цього клубу вже понад рік, він ще жодного разу не скористався цим членством. Нам довелося докласти зусиль, аби врешті переконати Стіва, що мета щоденно ходити до клубу була трохи далекою від реальності. Стів неохоче змінив свою ціль і вирішив, що буде добре, якщо протягом цього тижня він піде до клубу тричі. Через тиждень Стів був дуже засмучений, адже він побував у клубі *лише* двічі. Навіть попри те, що цього тижня Стів займався більше, ніж протягом усього попереднього року, у нього було відчуття, наче він нічого не зробив.

Із підходом «все або нічого» ви можете засмучуватися через багато причин, зокрема:

- Ви робите *не все*, що збиралися зробити.
- Ви робите речі не *зовсім* так, як запланували.
- Ви робите щось добре, але не *бездоганно*.
- Ви не отримуєте *стільки* визнання, скільки заслуговуєте, на вашу думку.

У таких ситуаціях вам може здаватися, ніби ви не зробили нічого, тому що те, що ви зробили, — це не зовсім те, що ви уявляли. Якщо для вашого задоволення потрібно все зробити досконало, то ви приречені на розчарування. Врешті-решт, ганятися за досконалістю — це як намагатися дійти до горизонту: ви йдете і йдете, але ніяк не можете дійти.

Досконалість — це ідеал, від якого відступають дуже-дуже повільно. Навіть якщо розумом ви погоджуєтесь із тим, що перфекціоністичні стандарти недосяжні і недоцільні, вам усе одно може бути важко прийняти той факт, що ви ніколи не були, не є і ніколи не будете ідеальними.

Для багатьох перфекціоністів успішне виконання роботи означає набагато більше, ніж просто досягнення цілей чи підтвердження власної винятковості. Часто у їхніх сім'ях бути успішним — це найбільш надійна стратегія для отримання визнання, прийняття і любові; досягнення там цінують понад усе, і бути на другому місці — значить бути нічого не вартим. Інші перфекціоністи ніколи не отримували такого задоволення, як схвалення. Хоча досягнення мали велике значення, та їхню здатність досягати успіхів ставили під сумнів, критикували або знецінювали. Вони могли старатися розвіяти сумніви, намагаючись бути ідеальними і вірячи, що для того, аби їх поважали і любили, бути ідеальним — єдиний вихід.

Способи мислення

Наші спостереження про перфекціонізм прокрастинаторів підтримують численні дослідження психолога зі Стенфорда Керол Двек. У результаті своїх досліджень про те, як люди справляються з невдачами, вона виокремила два різних способи мислення: фіксоване мислення та мислення розвитку.^[20] Фіксоване мислення передбачає, що розум і талант — це вроджені якості; вони фіксовані і постійні. Успіх полягає у тому, щоб довести власні здібності, підтвердити, що ви розумні або талановиті. І це те, що вам потрібно доводити знову й знову, в міру виникнення нових викликів. Незалежно від ситуації, помилятися не можна, адже помилки свідчать про невдачу, а це доводить, що насправді ви зовсім не розумні і не талановиті. А якби ви такими були, то працювати над цим — хай що «це» — не довелося б; необхідність докладати зусиль — це ознака неповноцінності. А оскільки кожен результат ви вважаєте незмінним мірилом ваших здібностей, зазнавати невдачі — небезпечно; вона назавжди затаврує вас.

Фіксоване мислення породжує страх невдачі, що, своєю чергою, веде до прокрастинації. Коли стає важче, люди з фіксованим мисленням здаються і втрачають інтерес. Вони не бажають робити нічого, що могло би засвідчити, що вони не такі, як треба, або що вони нічого

не варті. Прокрастинація захищає людей від необхідності йти на ризик, що може призвести до невдачі, адже, з погляду фіксованого мислення, невдача на все життя закріплює за ними клеймо: не такий, як треба.

Порівняйте це з іншим способом мислення, згідно з Керол Двек, — мисленням розвитку. Це мислення зосереджується навколо думки про те, що здібності розвиваються; якщо наполегливо працювати й докладати зусиль — ви можете з часом стати розумнішим чи кращим. Розумнішими або більш вправними в чомусь нас роблять наші зусилля; саме вони «запалюють іскру здібностей та перетворюють їх на досягнення».^[21] З цього погляду, ви не мусите бути в чомусь вправними від народження. Насправді, значно цікавіше робити щось, у чому ви вправними *не* є, адже так ви до чогось тягнетеся і чого вчитеся. Люди, яким характерне мислення розвитку, не просто шукають собі виклики; вони використовують їх. Невдачі можуть бути болючими або розчаровувати, але вони не визначають, ким ми є. По суті, невдача є лише приводом подвоїти зусилля і працювати старанніше, а не здаватися, відступати і... прокрастинувати.

Прийняти мислення розвитку — це спосіб перекреслити знак рівності між успішністю виконання роботи і самоцінністю. Ваша успішність у виконанні роботи не лише не свідчить про те, чого ви варті як людина, а й взагалі більше не є центром уваги! Важливо те, чого ви вчитеся, що вас захоплює, як ви стаєте кращими, а результат взагалі відходить на задній план. Визначення «здібностей» більше не є фіксованим поняттям; це те, що може змінюватись і розвиватись. Вам більше нічого доводити. Двек запитує: «Суть успіху в тому, щоб вчитися, чи щоб доводити, що ти розумний?»^[22] — і це питання звучить дуже переконливо.

Чудово описала мислення розвитку письменниця Май Сартон: «Посеред ночі на мене находять спогади з минулого, що не завжди мене тішать — незавершені і неприємні зустрічі, помилки, спогади, які викликають сором або жаль. Але все це — і добре, і зле, і болюче,

і втішне — влітається у пишний килим, дає мені поживу для роздумів, енергію для того, щоб стати кращою». ^[23]

Фатум недосконалості: наслідки реальні та надумані

Перфекціоністи схильні до категоричності в судженнях про те, що вони роблять. А ще нерідко вони накручують себе; беруть незначну подію, наприклад помилку, і роздувають її наслідки у своїй уяві до вражаючих розмірів. На один-єдиний інцидент вони реагують так, наче він є початком кінця, вони впевнені, що ось-ось трапиться катастрофа. Такий розвиток подій показує, як працює фіксоване мислення.

Коли ж це очікування катастрофи уявляється узагальнено й розмито, воно жахає ще більше: «Якщо я не буду ідеальним, моє життя буде просто жалюгідним!» Але як саме життя стане жалюгідним? Проговорити вголос ті туманні фантазії про майбутні загрози прокрастинаторам часто і цікаво, і корисно водночас. Запитайте себе: «А що станеться, якщо я не буду ідеальним?» Окрім загального відчуття приреченості, яке може виникнути при усвідомленні того, що не такі ви вже й виняткові, чого конкретно ви так боїтеся? Наскільки страшними можуть бути наслідки? Як розвиватимуться події, що врешті-решт призведуть до катастрофи?

Ось приклад із життя чоловіка, очікування якого стрімко скотилися від досконалості до посередності й катастрофи. Ітан, керівник середньої ланки у банківській установі, зовні виглядав дуже успішним. У нього були хороша робота, любляча дружина й затишний дім. І все ж він постійно відчував небезпеку втратити все. Ітан боявся, що його звільнять, якщо він не виконуватиме максимально добре всі завдання — ухвалювати рішення, керувати підлеглими, розподіляти бюджет, проводити зустрічі — геть усі.

Ця вимога повсякчас бути в ідеальній формі стала для Ітана непосильною ношею, і він почав прокрастинувати, відкладати на потім роботу з документами і здійснення телефонних дзвінків, із затримкою ухвалювати рішення

щодо підлеглих та переносити підготовку до зустрічей. Він боявся, що його прокрастинацію викриють, а його за це звільнять.

Ітан боявся, що якийсь один-єдиний випадок, який розкрив би його недосконалість, може обернутися повною катастрофою: «Якщо я не підготуюся до четвергової конференції, збори пройдуть паскудно і всі побачать, що я далеко не такий компетентний, яким намагаюся себе показати. Мене звільнять з роботи і занесуть у чорні списки по всій банківській сфері — а хто візьме на роботу ледачого прокрастинатора? А якщо мені не вдасться знайти іншу роботу з таким самим заробітком, дружина оскаженіє і піде від мене до когось іншого. Я залишуся сам, без сім'ї і без майбутнього. Мені більше не буде для чого жити. Може, я навіть накладу на себе руки. Тепер мені надто зле, щоб працювати над підготовкою. Мені треба випити».

І хоча ви, мабуть, скажете, що Ітан у своєму уявленні про катастрофічні наслідки від однієї зустрічі зробив із мухи слона, йому ця загроза здається реальною. Катастрофа виглядає настільки неминучою, що Ітан почувається наче паралізований і вже нічого не може робити.

Таке катастрофічне мислення страшенно виснажує, а надто коли ви не усвідомлюєте, що вдаєтеся до нього. Якщо вам вдасться навчитися зробити крок назад і уважно подивитися на те, чого ви очікуєте, «неминучість» вашого «фатуму» можна поставити під сумнів.

Наприклад, Ітан почав сумніватися у своєму висновку, що провести не найуспішніші збори — значить неодмінно бути звільненим. І він, зрештою, побачив величезну різницю між проведенням посередніх зборів і втратою дружини, роботи і віри в майбутнє.

Наступного разу, коли ви зрозумієте, що впали у параліч перфекціонізму, змодельуйте в голові найгірший розвиток подій у цій ситуації. Можливо, зробивши це, ви зрозумієте, що ці фантазії, хоч вони вас і лякають, імовірно, є перебільшеними. І якщо вам вдасться піти ще

далі й змінити своє мислення з фіксованого на мислення розвитку, ви можете в якийсь момент збагнути, що недосконалість можна сприймати цілком інакше — не як смертний вирок, а як стимул до розвитку або до вивчення чогось нового.

3. Страх успіху

Привіт, прокрастинація.

Прощавай, успіх

Кожен із нас має сам визначити, що для нього «успіх». Для когось він вимірюється такими соціальними стандартами, як професійний статус, фінансова стабільність або особиста влада. Для інших успіх передбачає радше досягнення у стосунках, наприклад кохання або щасливу родину. Внутрішнім переживанням успіху може бути усвідомленість або відчуття задоволення. Кларрі Лей, дослідник прокрастинації в контексті науки, подає визначення успіху як «вчасної реалізації ваших намірів».^[24] Відповідно до цього визначення, кожен із нас може почувати себе успішним щоразу, коли робить те, що збирався зробити. «Вчасна реалізація ваших намірів» поступово підводить вас до будь-якого іншого критерію успішності і, водночас, дає можливість відчувати себе успішним хоча б тому, що ви спробували. Щоправда, прокрастинаторам складно вчасно виконувати те, що вони збиралися, тож щоразу, коли вони себе підводять — вкотре, — у них виникає відчуття невдачі. І все ж, якщо вони зможуть перейти до мислення розвитку і цінуватимуть ті зусилля, яких докладають, аби виправитися, вони зрозуміють, що те, що вони *виправляються* у вчасній реалізації своїх намірів, *вже* є успіхом.

Навіть коли прокрастинаторам вдається досягнути успіху в зовнішньому світі, вони не можуть насолоджуватися ним сповна. Потенційне задоволення від досягнення успіху притупляється відчуттям, що вони на волоску від провалу, метушнею останньої миті, сидінням за роботою до ранку, що вимагало від них титанічних зусиль. Навіть якщо ніхто не знає про те, що вони досягнули успіху, останньої миті уникнувши провалу, це знають *вони* — а для них це значить, що насправді вони не справились. Вони картають себе за те, що не досягають

успіху, і хотіли би звільнитися з кайданів прокрастинації, яка тягне їх назад. Та знецінюючи самих себе, вони часто пропускають одну важливу річ: що вони, можливо, насправді бояться бути успішними і використовують прокрастинацію для уникнення небезпек, які криє в собі успіх.

Чи боїтеся ви успіху?

Розпізнати своє прагнення до успіху простіше, ніж розпізнати страх успіху, однак якщо ви впізнаєте себе в одній із поданих нижче ситуацій, то ви, ймовірно, маєте страх бути успішним. Чи буває, що ви часами гальмуєте хід проекту, який іде досить легко? Чи відчуваєте ви хвилювання, коли вас багато хвалять? Якщо керівник пропонує вам підвищення, чи не з'являється у вас бажання провалитися крізь землю? Чи збентежуєтеся ви через компліменти або ж чи не відчуваєте ви через них настороженість і тривогу? Якщо ви досягаєте успіху в одній сфері життя, чи не розвалюється у вас інша? Коли все у вас іде добре, чи не очікуєте ви розплати? Якщо у вас є більше можливостей досягнути успіху, ніж в інших членів вашої родини, чи не переживаєте ви через те, що можете втратити зв'язок із рідними? Це лише кілька ситуацій, які можуть вказувати на страх досягнути успіху.

Джейн пам'ятає, коли вона вперше задумалася над цим нелогічним запитанням. Вона вступила в коледж на англійську філологію, але якось записалася на психологічний курс із групової динаміки і відчула, що вона на своєму місці. Вона з'ясувала, що відкрила якусь частину себе, якої їй бракувало. Роботи обсягом на три сторінки у неї ставали настільки деталізованими потоками думок, сторінок на десять, що вона часто здавала свої щотижневі завдання із запізненням. Свою підсумкову роботу вона досліджувала так ретельно, що не встигла завершити її вчасно й отримала «не зараховано» за увесь курс. Викладачка закликала Джейн до кабінету і висловила свою стурбованість через те, що така сильна студентка ставить під загрозу свою високу оцінку. «Думаю, ви боїтесь...», — Джейн припустила, що далі йтиме слово «невдачі», та викладачка сказала «успіху».

Як це так! Джейн і на гадку не спадало, що вона може боятися того, що впорається із завданням. Вона знайшла предмет, який пасує її вродженому способу мислення, але з цим могли бути труднощі. Курс зміцнив рішення Джейн перевестися на психологію, а це змусило б її перейти в іншу групу та до інших викладачів. Вона пішла би зовсім не тим кар'єрним шляхом, який уявляла. Навіть попри те, що Джейн знайшла своє покликання, вона не вважала, що має право безперешкодно йти за ним, і не лише тому, що це означало зміни, а ще й тому, що це свідчило — вона у чомусь справді крута, а це не відповідало її думці про себе на той час. (Їй здавалося, що бути в чомусь крутим може лише її старший брат). Вона не знала, що її лякає можливість бути успішною, але про це свідчила її прокрастинація.

Чому деякі люди не здатні всім своїм єством прагнути до успіху, хай у чому цей успіх для них полягає? Коли з'ясовуєш, що сам не дозволяєш собі досягти успіху, якого прагнеш, — це може спантеличити. Думаємо, що чимало прокрастинаторів відчують, як Джейн, змішані почуття, коли йдеться про їхній успіх. Вони бояться зворотного боку успіху, часто навіть не знаючи, що такий бік є. Більшість людей, які бояться успіху, *хочуть* бути успішними, але через підсвідомі переживання їхнє бажання так і не стає реальністю.^[25] Ці переживання бувають настільки тонкими, що їх не завжди можна й виявити. Психолог Сьюзан Колодні стверджує, що конфлікт «іноді проявляється не як конфлікт, а як загадкова зміна настрою, напад невпевненості чи провини, хвиля надії або відчаю — так, ніби ти почув якийсь ледь вловимий шепіт і не маєш певності, що саме почув чи хто це тобі сказав».^[26]

Важливим питанням для кожного з нас є не те, чи в нас часом немає внутрішніх протиріч щодо успіху, а те, чи не є наш внутрішній конфлікт з приводу успіху настільки сильним, що стає перешкодою на нашому шляху. Чи не зупиняє він нас на шляху вперед і чи не заважає нам ризикнути, щоб отримати те, що збагатить наше життя? Чи не змушує він нас обмежувати себе аж до втрати

безпосередності, цікавості та бажання справлятися з новими викликами?

Тиск культурного середовища

Культурні норми, гендерні ролі та економічні умови вплинули на здатність кожного з нас досягати успіху — комусь створили переваги, а комусь обмеження. Для багатьох прокрастинаторів вони створюють ще й конфлікти. Наприклад, нас закидають такою кількістю вимог, що ми мали би бути зайняті без перерв і вихідних, і дехто з нас використовує прокрастинацію, аби протистояти культурному тиску, який вимагає бути успішними у всьому і мати все. З іншого боку, деякі люди, які хотіли би мати все, виявляють, що прокрастинація не дає їм такої можливості.

Тиск, що його чинять культурні середовища, може стримувати досягнення успіху. Люди, котрі залишають рідні краї і переїжджають в Америку, іноді відчують, що, аби стати успішним у висококонкурентній американській культурі з сильним тиском, потрібно відмовитися від традицій і цінностей їхніх рідних земель. Опинившись перед важким вибором — бажанням влитися в середовище і вірністю своїй спадщині, — вони змушені використовувати прокрастинацію, щоб не робити вибір, який вони не можуть зробити.

Хоча поняття «маскулінного» і «фемінного» стали значно менш жорсткими, все ж вони можуть докладатися до прокрастинації. Жінки, які хотіли би досягнути успіху в «чоловічому світі», можуть боятися, що їх охрестять амбітними й агресивними — занадто «маскулінними», — і відкладають здійснення справ, котрі передбачають конкуренцію. Чоловіки, які відчують тиск «маскулінності», можуть уникати успіху через страх, що їм доведеться відмовитися від їхніх «фемінних» рис — права бути м'якими, сумніватися та відчувати непевність, потребувати підтримки.

Усі ці чинники важливі, але вони не вичерпні. Нам також слід розглянути більш особисті переживання, через які чоловіки й жінки уникають успіху і знаходять вихід у

прокрастинації. Нижче наводимо кілька найтиповіших психологічних ситуацій, що свідчать про страх досягнути успіху.

Типові причини уникання успіху

Успіх ставить надто високі вимоги: мені краще здатися

Деякі люди переживають, що успіх вимагатиме від них забагато — більше ніж вони можуть віддати. Оскільки робота над досягненням успіху вимагає чимало часу, зусиль і відданості, деякі люди вважають, що їм це не до снаги. Безпечніше утриматися, відступити. Ось кілька можливих варіацій.

Конкуренція: або так, або ні. Відкладаючи на потім, прокрастинатори виглядають незацікавленими у конкурентній боротьбі та байдужими до винагород у разі перемоги. Прокрастинація створює враження, що вони готові до усіх варіантів розвитку подій («або так, або ні»), адже вони не докладають максимальних зусиль.

Люди, які бояться невдачі, обирають не конкурувати, тому що бояться програти або здатися слабкими чи не такими, як треба. Однак люди, які бояться успіху, обирають не конкурувати, тому що бояться перемогти. Вони прокрастинують, щоби приховати свої амбіції, адже вважають, що конкурувати неправильно в принципі. Тож вони не надсилають заявки на отримання посади до моменту, коли час, відведений на прийняття заявок, майже сплив; вони відкладають тренування з бігу на марафонську дистанцію, і тому не можуть бути серйозними супротивниками у перегонах; вони відкладають навчання зі словами «крім оцінок, є й інші важливі речі» і вже не можуть змагатися за отримання стипендії на навчання в аспірантурі.

Шон — архітектор, він усе життя мріяв про власну архітектурну фірму. У нього добре розвинене творче мислення, але він відкладає розробку проектів, які крутяться у нього в голові. В результаті, він ніколи не

вкладається в графік. Інші дизайнери неофіційно просять його поради, але ніхто не хоче працювати над проектом разом із ним через те, що він не вміє дотримуватися термінів. Шон мучиться через те, що стримує себе. «Ненавиджу себе, коли мені не вдається перенести моє бачення на екран комп'ютера. Мої чудові ідеї існують лише у мене в голові, де більше ніхто не може їх побачити. Якби іншим справді сподобалися мої креслення, я пишався би собою, але й відчував би себе незручно. Коли я чую багато компліментів, я нервуюсь. Я ніколи не зможу відкрити власну фірму, якщо продовжуватиму в тому ж дусі». Шон ставить під сумнів свій таланти і зосереджує увагу на поганих звичках і злості на себе. Однак ця стурбованість може бути способом забути. Хоча Шон витрачає багато сил на переживання через те, чого він не робить, він рідко думає про те, що чекає на нього по той бік цілі. Що було б, якби йому *здавалося* завжди показувати свої проекти і в нього *також* була би власна архітектурна фірма?

Ми попросили Шона зважити «небезпеки виправлення»^[27]; у його ситуації це можливі негативні наслідки того, що він матиме власну фірму. «Я був би центром уваги. Усі звертали би увагу на те, чи успішний в мене бізнес, чи ні. І якщо ти створив один справді цікавий проект, який буде реалізовано, люди очікують, що ти все робитимеш по-новаторськи. Щоб так і було, мені доведеться почати реально на себе тиснути і працювати безперестанку. У мене може ніколи не бути вільного часу, аби розважатися та лінуватися». Прокрастинуючи, Шон зменшує свої шанси на успіх — це захищає його від розкриття таємниці і потрапляння в пастку життя під високим тиском, чого, на його думку, він не хотів би.

Переживання про те, що очікування зростуть, — типова тривога людей, які бояться тиску успіху. Один прокрастинатор висловив це досить наочно: «Це наче брати участь у змаганні зі стрибків у висоту. Спортсмен місяцями тренується, готується фізично і розумово, знову й знову пробує досягнути до планки і побити рекорд. А

тоді, коли він таки зумів стрибнути вище, ніж будь-коли раніше, що він бачить? *Що йому підняли планку*».

Страх зобов'язань. Ще один непрямий спосіб залишатися поза увагою й уникати конкуренції — це відкладати взяття на себе зобов'язань. Якщо ви не берете на себе обов'язків, ви не можете рухатись у жодному напрямі та не можете стрімголов мчати до успіху. Як стверджує Зак, «успіх схожий на ескалатор. Коли ти стаєш на нього, ти можеш зійти лише на верхній сходинці». Прокрастинатори, що бояться застрягнути на ескалаторі, відмовляються ставати на нього. Вони можуть займатися величезною кількістю справ, мати безліч інтересів, і в результаті, будучи зайнятими, вони виявляються заблокованими, не в змозі рухатися до жодної конкретної цілі.

Прокрастинаторам, які бояться невдачі, складно брати на себе обов'язки, тому що вони страхаються помилок і неправильних кроків. Люди ж, які бояться успіху, переживають, що їхнє зобов'язання затягне їх у процес конкурування і змусить змагатися за успіх раніше, ніж вони будуть до цього готові. Прокрастинація — це їхній спосіб загальмувати.

Я стану трудоголіком. Деякі прокрастинатори, які бояться успіху, переживають, що, якщо вони перестануть бити байдики і займуться ділом, то працюватимуть увесь час і більше ніколи не матимуть можливості байдикувати. Вони проти власної волі якимось чином перетворюються на трудоголіків, що безкінечно ішачать і чие життя є нескінченною чередою днів і ночей за роботою.

Одна письменниця-фрілансерка пояснювала, як прокрастинація рятує її від цього гнітючого фатуму: «Якщо я розпочну за три тижні до визначеного терміну, я безперестанку працюватиму всі ці три тижні. Або ж я можу зачекати, поки у мене залишиться всього три дні, тож я вбиватимусь за роботою всього три дні. Отож я ще поживу два з половиною тижні». Наче робота, сама по

собі, візьме верх і перетворить її на робота, поза її волею: «Щойно я візьмуся за роботу, мене буде неможливо зупинити. Я сприйматиму людей як перешкоди на своєму шляху і не матиму бажання спілкуватися з ними. А тоді вони не матимуть бажання спілкуватися зі мною».

Що цікавого в цьому баченні розвитку подій — це те, що успіх у кожному разі веде до втрати контролю та можливості вибирати спосіб життя. Прокрастинатори часто припускають, що через те, що їхнє відкладання начебто функціонує за межами їхнього контролю, їхня робота могла би стати такою ж некерованою. Вони бояться, що без примусової прокрастинації вони будуть приречені на неконтрольовану роботу. Страх перетворитися на трудоголіка передбачає, що успіх, який вас турбує, принесе відчуття безпомічності замість відчуття влади: ви більше не будете собою, ви станете кимось неприємним і не зможете нічим зарадити тому, що цей сторонній «ви» візьме над вами верх.

Успіх небезпечний: хтось завжди страждає

Багато людей, які прокрастинують, аби уникнути успіху, очікують покарання за своє бажання перемогти. Ви можете боятися того, що вас критикуватимуть, звинувачуватимуть у «егоїзмі» чи «самовдоволеності». Коли існує хтось, хто програв у боротьбі з вами, йому може бути боляче, з ним зіпсуються стосунки або він розсердиться і може помститися вам за перемогу. Хай що станеться, але комусь буде погано — хтось відчуватиме біль, приниження чи відчуття поразки. Коли ви змагаєтесь за успіх, у вас виникає відчуття, наче ви виходите у небезпечно агресивний світ. Ці страхи можуть мати якусь підставу, якщо ви насправді змагаєтесь із кимось, хто не вміє програвати достойно, або ж можуть бути надуманими. Хай там що, а ці переживання реальні. Страх завдати болю, або що болю завдадуть вам, може сильно завадити зробити все можливе і може стати запрошенням до прокрастинації, коли ви намагаєтесь приховати свої конкурентні устремління від інших або, що ще важливіше, від себе самого.

Хтось може постраждати через мене. Чи бувало у вас таке, що ви применшували або приховували щось хороше, що сталося з вами, тому що не хотіли когось образити? Може, ви тримали в таємниці «п'ятірку» за написану в останній момент роботу, щоб не засмучувати друзів, які отримали «четвірки» і «трійки» попри те, що доклали величезних зусиль. Або не сказали батькові, яку зарплату тепер отримуєте, бо не хотіли, щоб він знав, що ви вже заробляєте більше, ніж він.

Вас може турбувати те, що ваша хороша новина для когось погана. Звісно, в деяких випадках тримати свої успіхи при собі — просто ввічливо: хвальки нікому не до вподоби. Однак багато прокрастинаторів вдавалися до більших крайнощів, ніж звичайне применшення своїх успіхів для захисту чийось почуттів. Вони применшували себе самих, щоби підтримати когось іншого. Коли ви припускаєте, що бути успішним — значить зробити комусь боляче, успіх прирівнюється до нападу. Ви можете використовувати прокрастинацію як стримувальний чинник, щоби вам не довелося жити із почуттям провини.

Тере́за пішла на роботу, аби збільшити доходи сім'ї. Її чоловік, Тоні, був будівельним підрядником, чий бізнес переживав не найкращі часи. Тере́за почала заробляти хороші комісійні, працюючи в торгівлі. Але замість скористатися своїм успіхом і гарно заробити, вона настільки завалила себе паперовими справами, що опинилася на межі звільнення. «Втратити роботу було би для мене ледь не полегшенням, — казала вона. — Я боялася сказати Тоні про свої комісійні, бо не хотіла вразити його гордість. Це ж не його провина, що у нього справи не йшли, а я заробляла більше».

Ми іноді хвилюємося, що наш успіх вразить певних людей, але вони можуть виявитися сильнішими і щедрішими, ніж ми про них думаємо. Такі погляди можуть відображати деформацію нашого мислення, хибне трактування довколишньої реальності, що змушує нас припускати, що наші досягнення неодмінно завдадуть комусь болю. Деякі люди вміють радіти успіхам інших і не

відчувати себе при цьому обділеними, приниженими, враженими чи залишеними позаду. Може, Тоні порадив би за Терезу, якби вона дозволила собі бути успішною.

Успіх може принести як радість, так і страждання тим, кого ви любите. Наприклад, буває непросто дозволити собі бути успішним, коли ви очікуєте, що ваш успіх віддалять вас від родини і культурного середовища. Студенти коледжу, чиї батьки в коледжі не вчилися, стикаються з цією складною дилемою. Вони знають, на які жертви пішли їхні батьки, щоб вони мали кращі можливості; вони хочуть, аби їхні родини пишалися ними, і хочуть мати можливість допомагати рідним. Водночас, вони стають частиною соціальної та інтелектуальної культури, невідомої їхнім батькам, і що більшого вони досягають, то більшими стають розбіжності. «Я люблю своїх рідних, але відчуваю, що вони лишаються позаду, і знаю, що їм боляче через це», — каже Луїс, старшокурсник, чия прокрастинація відбивається на його оцінках. Батько Луїса працював на двох роботах, а мама прибирала будинки, майже не розмовляючи англійською. «Мені незручно вдома. Вони не розуміють, що я вивчаю і на що схоже навчання у виші. У мене відчуття, що я отримую освіту, але втрачаю родину». Прокрастинація може бути виявом стурбованості та провини через те, що він іде далі, ніж родина, яка його дуже любить.

Я можу постраждати. Ще одна з небезпек, яку люди вбачають у досягненні успіху, — це те, що вони отримають те, чого хочуть, і на них за це нападуть. Хтось десь сумніватиметься в них чи критикуватиме їх, а вони не впевнені, що мають сили відбиватися. Прокрастинація Андре змушує його працювати на роботі, яку він вже давно переріс. Коли його брали на роботу, і Андре, і його керівник очікували, що він підніметься по кар'єрній драбині до керівника середньої ланки. Натомість, Андре докладав замало зусиль — тож підвищення так і не отримав. «У цій компанії багато людей налаштовані войовничо. Якщо я отримаю підвищення, мені доведеться ухвалювати рішення, а люди

протистоятимуть мені і критикуватимуть мої ідеї; краще я, як і раніше, не ставатиму на їхньому шляху».

Якби Андре був задоволений своєю посадою, проблем у нього не було б — він знайшов би для себе зручну нішу. Не кожному потрібно лізти наверх по драбині успіху. Але Андре незадоволений. «Насправді, я хотів би мати шанс покерувати, і в мене на гадці є кілька ідей, як удосконалити нашу роботу. Але керівництво вирішить, що я створюю проблеми, й ускладнить мені життя». Андре живе з думкою, що у цьому світі людина людині вовк і що більшим вовк виростає, то болючіше кусає. А оскільки Андре очікує нападу, то захищається відкладанням на потім; він не отримує підвищення, і йому не доводиться воювати.

У дитячому віці багато хто з нас виявив, що за успіх справді доводиться платити: коли намір слідувати власним цілям загрожував тим, що хтось із батьків або брат чи сестра, з якими ви конкуруєте, розсердиться; коли через досягнення нас постійно дражнили або ігнорували; коли наші успіхи віддаляли нас від родини; коли ми боялися покарання за неприпустимі думки або бажання. Якщо подібний досвід повторюється, у людини може сформуватися світобачення, що за успіх доводиться платити.

Успіх суворо заборонений: зі мною щось не так

Іноді людям здається, що з ними щось від природи не так, що в них якийсь базовий дефект^[28], сильно захований і глибоко вкорінений, і це не дає їм змоги добитися жодного реального успіху чи бути задоволеними своїм життям. Така думка про неповноцінність — це трактування, думка, а не факт, хоча ми розуміємо, яким переконливим може бути це відчуття і як воно може призводити до хронічної прокрастинації.

Я не заслуговую на успіх. Прокрастинацію можна використовувати як покарання за «погані» речі, які людина робить, — або думає, що робить. Ми стрічали

прокрастинаторів, які відчували провину за негарні або образливі вчинки, які вони справді робили, наприклад брехню, обман, маніпуляцію і шахраювання. Та багато людей відчують провину за вчинки не дуже серйозні або за ситуації, що не є власне їхньою відповідальністю. Щоправда, у своєму почутті провини вони не відрізняють реальні злодіяння від уявних.

Один закоренілий прокрастинатор відчував провину за нещастя, які накликав на свою сім'ю в дитинстві. «Я був страшним хуліганом, — каже він. — А надто після того, як мої батьки розлучились, я постійно зривався, доводив маму до сліз, а молодша сестра втікала і ховалася від мене. Мені подобалося знущатися над сестрою. Я був підлим, і це неможливо пробачити. Тепер моя черга терпіти знущання».

Прокрастинацію можна використовувати як покарання за уявний «злочин». Дружина Дем'єна загинула в автокатастрофі. Хоча він також постраждав у цій аварії, але він вижив і, схоже, повністю відновився. Однак після аварії професійний розвиток Дем'єна в електроенергетичній компанії припинився. Він розумів, що його горювання шкодить роботі. До того ж відчував себе винним у смерті дружини, попри те, що у зіткненні був винен інший водій.

Дем'єн страждав на провину людини, яка вижила. І як людина, яка вижила, він вважав, що не заслуговує на щасливе або повноцінне життя. Три роки по тому він усе ще звинувачував себе та все ще перебував у стані застою. Застій у житті не тішив його, але Дем'єн не розумів, що прокрастинацією він карає себе за те, що вчинив «злочин» — вижив.

Є люди, які відчують провину людини, що вижила, коли їм вдається вийти із хронічно несприятливої ситуації, якщо інші залишилися позаду. Вони відчують провину через те, що їхнє життя налагоджується, тоді як інші небайдужі їм люди продовжують страждати. Наприклад, багато студентів, які змогли вирватися з неблагополучних родин, відчують провину за те, що їхні молодші брати

або сестри залишилися вдома, змушені жити з батьками, які перебувають у депресії, вдаються до насильства, зловживають алкоголем або не займаються дітьми. Ці студенти прокрастинують у навчанні і не можуть собі дозволити бути в ньому успішними. Вони відчують, що не заслуговують бути вільними, коли решта членів їхньої сім'ї залишається в неволі.

Іноді люди, яких ви не можете залишити, — це ваші колеги. У негативно налаштованому робочому середовищі люди нерідко гуртуються, аби поскаржитися на ситуацію, отримати одне від одного підтримку, якої їм не дають керівники, та підтвердити власний досвід. У них формуються міцні зв'язки, як у солдатів в окопах. Деякі з них вирішують піти, але є й такі, які відкладають пошук нової роботи або працюють без особливого ентузіазму, що підриває в них упевненість, потрібну для кращої роботи, — як і їхні шанси на пристойні рекомендації. Вони не можуть змусити себе шукати кращого життя, адже відчують провину за те, що їхні друзі лишаються позаду.

Сумно, але провина, яку відчуває більшість прокрастинаторів, значно перевищує їхні «злочини». Часто навіть нема про що говорити, адже весь злочин полягає в бажанні зробити ривок і жити власним життям, і саме це бажання викликає провину. Ствердження права на своє власне життя може увійти в конфлікт із вашим сімейним уставом або культурними цінностями. У деяких культурах жити власним життям менш важливо, ніж дбати про членів родини та передусім турбуватися про потреби спільноти.^[29] Якщо в Сполучених Штатах первинна одиниця суспільства — особа, у багатьох інших культурах центральною одиницею суспільства є сім'я, і особа не повинна ганятися за успіхом, якщо цей успіх дається коштом сім'ї.

Ліллі родом із азіатської родини. Вони переїхали в Каліфорнію, коли їй було п'ять. Її батьки мали продуктовий магазинчик, де вона щовечора працювала, поки вчилася у старших класах. Ліллі виборола стипендію на навчання в коледжі на економічній спеціальності

і збиралася вступити до бізнес-вишу. Коли вона була на останньому курсі, захворіла мама, і Ліллі запропонувала їй, що повернеться додому. Мама заохочувала її продовжувати навчання, але батько чекав, що вона повернеться — дбатиме про матір і допомагатиме з магазином. Ліллі була в напружених роздумах про те, як їй слід вчинити. Вона хотіла здійснити мамину мрію про хорошу освіту і досягнення успіху, але вона також хотіла отримати батькове схвалення. Неспроможна ухвалити рішення, Ліллі почала відволікатись від навчання і відкладати виконання завдань. Її оцінки почали страждати так сильно, що вона опинилася під загрозою втратити стипендію і покинути навчання. Труднощі Ліллі з виконанням завдань відображали її внутрішній конфлікт — продовжувати навчання чи виконати свій обов'язок перед родиною. На ділі, її прокрастинація вирішувала за неї.

Мені не судилося досягнути успіху. Деякі люди настільки низької думки про себе, що не можуть вбудувати успіх у своє уявлення про самого себе. Вони почуваються недостатньо хорошими, неготовими, непримітними і не чекають від себе успіху в жодній зі сфер — тож вони взагалі не докладають зусиль.

Рейчел, наприклад, соромиться і залишається в тіні як на роботі, так і в особистому житті. Вона носить одяг, що приховує її фігуру, а з її обличчям легко загубитися в натовпі. Хоча вона й уявляє собі роботу, яка принеситиме їй задоволення, і шлюб, збудований на коханні, Рейчел уникає можливостей отримати як одне, так і інше. «Щасливі сім'ї та класна робота — це для інших людей, не для мене, то який сенс намагатися?» — зітхає Рейчел.

Коли після тривалого зволікання та чималої кількості покинутих спроб, Рейчел таки вдалося отримати нову роботу, ця робота зовсім їй не тішила. Оскільки вона вважає, що в її житті немає місця для успіху, кожне досягнення здається їй випадковістю, зигзагом удачі, що звалилася на неї навмання; успіх може розчинитися в

будь-яку мить. Щоб не розчаровуватися, Рейчел взагалі уникає надії на успіх, припускаючи, що успіх — не для неї. Він не вписується в її уявлення про себе.

Існує два аспекти уявлення про себе: «я» і «не я». Для Рейчел щастя — це «не я». Низька самооцінка Рейчел не зовсім відповідає тому, як її бачать інші люди; її друзі можуть бачити в ній «потенціал», але Рейчел зациклюється на власному уявленні про себе. Вона вважає себе «невдахою», а її прокрастинація беззаперечно доводить цю «правду».

Рейчел робить себе майже невидимою і цим каже світові, що її майже не існує. Насправді, вона й не впевнена, чи має право на існування. Рейчел була четвертою донькою в сім'ї, й одразу після її народження батькові зробили вазектомію. Він часто казав: «Одна донька у мене зайва». Рейчел живе із глибинним відчуттям, що у світі їй не раді — просто через те, ким вона є, зайвою донькою. Якщо тебе взагалі не мало бути, то ти точно не маєш бути успішною і щасливою. Прокрастинація відображає відчуття Рейчел, що для неї у світі немає місця.

А що, як я занадто ідеальна? На противагу ситуації Рейчел є й інша крайність — люди, які переймаються тим, що, припинивши прокрастинувати, вони на повній швидкості попрямують до успіху і він даватиметься їм надто легко. Вони мали би «все», але отримали би це завдяки настільки незначним зусиллям, що всі їм заздрили б.

На відміну від страху невдачі, коли людина припускає: «Я *повинен* бути ідеальним та боюся, що можу бути недостатньо хорошим», прокрастинатор з цією формою страху успіху припускає: «Я *вже* ідеальний, та я не повинен таким бути. Треба приховати це».

Кім, приваблива жінка, в якій є коханий чоловік і двійко прекрасних дітей, висловила свою дилему так: «Здається, люди думають, що в мене є все — чудовий

шлюб і сім'я, багато друзів, достаток і час на волонтерську роботу. Я розумію, що мені багато хто заздрить, і це гидко. Єдине, чого в мене немає, — це вища освіта. Я хотіла би повернутися до вишу й отримати освіту з історії мистецтв. Тоді в мене справді буде відчуття, наче мені нічого не бракує. Але тоді мені заздритимуть ще більше! Тож краще хай вже мені чогось бракує — це безпечніше».

Люди, які, як і Кім, переймаються тим, що в них усе занадто добре, відчують потребу в якомусь трагічному недоліку, щоби ним захистити себе від заздрості й відчувати, що в них, як і в інших людей, є проблеми. Фатальний недолік переконує їх у тому, що вони насправді не так вже й відрізняються від інших, а тому заслуговують на прийняття і любов.

Але чому вони мають доводити, що є такими самими, як усі? Врешті-решт, навіть попри власну думку, що вони *могли би* бути ідеальними, ідеальним ніхто не є. Чому людям так важливо підтримувати цю ілюзію ідеальності? Усвідомлення вищості, що супроводжує відчуття «надмірної ідеальності», прикриває захищене розуміння неповноцінності, яке непомітно переслідує таких людей, як Кім. Навіть попри те, що вони можуть прокрастинувати, щоб втримати себе позаду і бути «як» усі інші, вони все одно мусять відчувати себе «особливими», щоб почуватися такими, як треба. Вони вважають, що були би дійсно особливими, якби припинили прокрастинувати. Поки вони вірять у те, що недосконалі за власним бажанням, вони можуть продовжувати вірити, що все-таки вони ідеальні.

Тож, може, ви використовуєте прокрастинацію, щоб уникнути успіху, бо всередині вас живе один або більше таких страхів. Що їх усіх об'єднує — це віра в те, що ви мусите обрати успіх або любов. Якщо ви станете бездушним трудоголіком, хто з вами дружитиме? Якщо ви незаслужено станете успішним, чи не цуратимуться вас за те, що ви зазналися? Якщо ви будете надто ідеальним, хто прийме вас до гурту? Коли ви очікуєте, що успіх призведе до проблем в особистому житті, ви навряд чи захочете йти на ризик, відштовхуючи людей зі свого оточення.

Як ви дійшли висновку, що ваш успіх відштовхуватиме людей? Можливо, ваші досягнення погано впливали на вашу родину або ж вам здавалося, що вони мають такий вплив. Наприклад, ви могли відчувати, що ваші досягнення викликають заздрість або пригніченість у братів чи сестер; сім'я могла здаватися вибитою з рівноваги; а батьки могли навіть відчувати загрозу з вашого боку. Зрештою, ви могли зробити висновок, що для всіх буде краще (а вас прийматимуть найбільше), якщо ви досягатимете меншого, а не більшого. Незалежно від того, чи до цієї думки вас привів ваш безпосередній досвід, чи вона існує у вас в голові без підтвердження, вона може мати потужний вплив на ваші спроби досягнути успіху, гальмуючи їх.

Розглядаючи зв'язок вашої прокрастинації і вашого страху досягнути успіху, намагайтеся зробити крок убік і подивитися на свою ситуацію об'єктивніше. Добре нагадати собі, що сам факт страху перед лицем успіху не означає, що це правильно зараз і назавжди. Якщо ви можете поставити під сумнів аксіому, що при перших ознаках успіху всі вас залишать, тоді ви можете зі здивуванням помітити, що є люди, які не використовуватимуть ваш успіх проти вас. Вони тішитимуться вашим успіхам і радітимуть разом із вами. Однак деяких людей ваш успіх образить — і, може, це навіть будуть найважливіші люди у вашому житті. І якщо так трапиться, то вам доведеться поставити собі запитання: чи можете ви рухатись уперед попри їхню образу або попри їхнє зникнення з вашого життя? Чи достатньо ви сильні, аби впоратися без їхньої цілковитої підтримки?

Пам'ятайте, нікому не дається все й одразу. Коли ви почнете боротися з переживаннями, які змушують вас прокрастинувати, ви рухатиметеся до досягнення своїх цілей. І паралельно з вашим рухом уперед ваші сумніви, пов'язані з досягненням успіху, можуть виникнути знову. Розвиток ставить під загрозу те, якими ми є, щоб ми могли подолати себе. Не дивуйтесь, якщо зробите два кроки вперед і крок назад або ж крок уперед і два назад! Коли ви

побачите, що можете досягати успіху — без тих катастроф, яких так боялися, — ви матимете більше змоги йти вперед.

Ми розуміємо, що успіх може вам чимось загрожувати. Ми знаємо, що це серйозні загрози. Відчувати страх, змінюючи життя, навіть змінюючи його на краще, — цілком природно. Коли ви досягнете свого успіху — повернетеся до навчання, робитимете вправи і схуднете, отримаєте нову роботу, знайдете собі хорошу пару або підете зі стосунків, які вас не влаштовують, — ви неодмінно зіштовхнетеся зі змінами. Зміни можуть бути ризикованими. Коли ви змінюєте життя, ви відкриваєте невідоме в собі, у своїх стосунках і в світі. Однак, на нашу думку, ви можете впоратись із ризиками краще, ніж ви собі це уявляєте. Ви *можете* змінитись і пристосуватися до нових обставин, і навіть до успіху.

4. Прокрастинатор у бою

Страх програти в боротьбі

Ви розвиваєте нову справу і потребуєте більше клієнтів, але, коли хтось незнайомий надсилає вам повідомлення з проханням передзвонити о першій дня, вас це обурює. Ваш співрозмовник пропонує вам замало свободи дій. Ви відкладаєте здійснення дзвінка і врешті телефонуєте о третій, хоча о першій вже були вільні.

Ви отримуєте останній рахунок за комунальні послуги, і, як завжди, вказана в ньому сума вища, ніж ви хотіли б. Ви гніваєтеся, що ціни на електроенергію ростуть, і пригадуєте, як ЗМІ нещодавно висвітлювали тему величезних прибутків комунального підприємства. І хоча коштів на вашому поточному рахунку більше ніж достатньо, щоб заплатити за послуги, ви тримаєте у себе рахунок так довго, що вам доводиться особисто заносити його в комунальне підприємство, аби вам не вимкнули світло. І коли ви врешті-решт зробите це, то відчуваєте вдовolenня, що змусили компанію чекати на гроші.

Дружина вже вдвадцятьє просить вас зробити вдома щось, що ви давно відкладаєте. Ви обіцяєте, що візьметесь за це, але руки так і не доходять. Зрештою, вона зривається і влаштовує сварку через це відкладання, яке сприймає як саботаж. А ви сердитесь, що вона вас пиляє.

У таких ситуаціях, прокрастинація слугує іншій меті, ніж завадити вам показати все, на що ви здатні. Причини вашої прокрастинації не прив'язані до успіху чи невдачі. Тут працює дещо інший страх.

Боротьба за контроль

Хоча нам усім важливо відчувати, що ми певною мірою контролюємо власне життя, не менш важливо для нас — вміти дотримуватися правил, які придумали не ми, та пристосовуватися до вимог інших людей. Люди, яких відчуття їхньої підконтрольності робить особливо вразливими, можуть бунтувати проти будь-яких правил

і сприймати в штики будь-які прохання; декому прокрастинація дає певне відчуття контролю.

Коли ви думаєте про власну прокрастинацію, чи не знайомі вам ситуації, описані вище? Ви так пишаєтеся власною незалежністю і не бажаєте йти на компроміси зі собою, що прагнете довести: нікому не під силу примусити вас діяти всупереч вашому бажанню. Прокрастинація — це спосіб заявити: «Ні! Ви не змусите мене цього робити!» Чоловік, що дзвонив вам, посмів самовпевнено припустити, що ви покійно танцюватимете під його дудку, тож ви передзвонили йому тоді, коли вважали за належне. Комунальні підприємства, мабуть, мають велику владу, та не таку, щоби змусити вас вчасно сплачувати рахунки. Ви зробите роботу по дому тоді, коли матимете до цього настрій і час, але не тоді, коли вам вкаже на це чоловік чи дружина. Прокрастинація стала стратегією ведення боротьби — боротьби за контроль, владу, повагу, незалежність та автономність.

Боротися за допомогою прокрастинації іноді буває настільки автоматичним і рефлекторним способом самозахисту, що ви можете й не підозрювати цього. Оскільки використовувати прокрастинацію заради збереження контролю людина може як свідомо, так і несвідомо, подумайте, чи не прокрастинуете ви тоді, коли від вас чекають дотримання «правил». Чи не назбируєте ви штрафні талони у бардачку? Чи не ігноруете ви дату сплати за користування кредиткою, а потім обурюєтеся, коли вам нараховують пеню за протермінування? І ми навіть не питатимемо, наскільки серйозно ви сприймаєте 15 квітня — кінцевий термін для подання податкової декларації, який, як відомо кожному прокрастинатору, можна продовжити до жовтня, але все ж таки: ви сплатили податки? А якщо у вас випробувальний термін у коледжі чи на роботі, ви вже проявили себе якнайкраще чи й досі плентаєтеся позаду?

Ми також просимо вас подумати над тим, як ваша прокрастинація впливає на людей довкола вас. Може, є люди, яким ваші затримки спричиняють незручності? Чи ви просите інших робити поблажки через ваше спізнення?

А може, комусь ваша прокрастинація ставить палиці в колеса, бо людина не може виконати план через те, що ви не завершили свою частину в належний час? Чи нікому не доводиться брати на себе більше роботи через те, що ви свою роботу не виконали?

Зважте і те, як люди реагують на вашу прокрастинацію. Чи не дратують їх ваші спізнення? Чи не розчаровують ваші вибачення? Чи не зляться вони, що ви пообіцяли щось і не виконали? Може, вони вже облишили спроби якось вплинути на вас і дозволяють вам жити так, як вмієте? Поки ви не усвідомлюєте цього, ви можете використовувати прокрастинацію, аби підкреслити власну незалежність. Може, ви боретеся більше, ніж ви думаєте, а прокрастинація — ваш спосіб вибороти контроль.

Погляньмо на кілька типових тем, що виникають, коли люди й справді ведуть боротьбу за допомогою прокрастинації.

Правила існують, щоб їх порушувати. Безсумнівно, бувають моменти, коли дотримуватися правил надто марудно і вам хочеться втекти. В одних людей кількість таких ситуацій в житті можна перелічити на пальцях, а іншим здається, що їх повсякчас оточують правила, проти яких їх тягне бунтувати. Та незалежно від того, йдете ви проти правил час від часу чи завжди, вас, мабуть, обмежують вказівки, що видаються надто тісними для вашого усвідомлення самих себе.

Один фахівець зі зв'язків із громадськістю пригадував, що відбувалося з ним у старших класах і на перших курсах коледжу: «Коли нам давали завдання, необмежене умовами, наприклад написати твір на довільну тему, в мене не виникало жодних проблем. Та коли вчитель казав нам, про що писати, мені здавалося, що мені ніде висловити себе чи проявити свою творчість. Врешті я просив здати пізніше, а тоді все одно писав не те, що було вказано у завданні. Від цього в мене виникало відчуття — наче я не просто ще одна вівця з отари, хоча мені врешті-

решт і занижували оцінку через те, що я не виконував інструкцій».

Правила існують у формі обмежень або очікувань, які діють на нас ззовні, — година, о котрій ми повинні щоранку бути на роботі, закон, що забороняє нам їхати швидше, ніж встановлено правилами дорожнього руху, умови повернення товарів до магазину. Якщо вам здається, що дотримання правил знижує вашу цінність чи робить вас таким, як усі, у вас може виникнути відчуття, що ви мусите їх порушити. Як сказав один прокрастинатор, «правила смертних мене не стосуються».

Правила також можуть виникати з принципів, які ви перейняли від людей, що мають для вас значення. Ці «поняття, за якими треба жити» іноді переживають часи, в яких вони виникли, та втрачають свій корисний зміст, але незмінно залишаються аренами, де веде свої бої прокрастинація. Адрієнн розповідає, як бунтує вона: «Коли я усвідомлюю, що *повинна* сісти і написати листи подяки або прибрати на кухні, у мене одразу ж виникає небажання робити це. Я не хочу витратити все життя на роботу по дому. Мама завжди примушувала мене писати листи подяки одразу після розпаковування подарунка, а кожного суботнього ранку я витрачала кілька годин на прибирання дому, тоді як мої друзі грали у футбол. Ці дві справи я незмінно відкладаю на потім, і коли я роблю це, відчуваю себе дивовижно, наче я тепер можу дихати свіжим повітрям». Навіть попри те, що зараз Адрієнн живе за дві тисячі миль від матері, ці правила тиснуть на неї так, ніби вона досі підліток, що живе з батьками. Прокрастинація збільшує її відчуття свободи та запевняє її, що вона не бранка цих заборон.

Правила, які ви порушуєте, можуть бути і вашими власними. Може, ви вирішили дотримуватися дієти і щодня з'їдати 1200 калорій протягом двох тижнів, але ви відкладаєте похід у магазин за продуктами, яких потребуєте. А якщо ви спроможетеся поповнити свої кухонні запаси овочами та майонезом низької жирності, то і не думаєте їх їсти. Ви можете тишком-нишком з'їсти цукерки (ніби ви самі цього не бачите), тож у вас немає

відчуття такого обмеження. Навіть попри те, що ви самі вирішили сісти на дієту, ви сприймаєте це наче чийсь заборону, з якою слід боротись, аби лишатися вільним. Коли проект, який ви маєте намір здійснити для власного ж добра, втрачає зв'язок із вашим внутрішнім бажанням, коли «хочу» стає «мушу», здається, що воно існує десь поза вами, і ви забуваєте, що подали цю ідею самі!

Владу аутсайдерам! Боротьба за допомогою прокрастинації також виникає в ситуаціях, коли існує формальна ієрархія повноважень — і ви не стоїте на її вершині. Вже сам той факт, що хтось має владу над вами, може викликати у вас відчуття власної мізерності та безпорадності. Ця реакція часто виникає у високоавторитарному корпоративному, навчальному чи родинному середовищі, де підлеглі чи молодші прагнуть посилити відчуття власного впливу і створюють затримки із виконанням завдань, доручених їм старшими за посадою чи за віком.

Може, ви запізно здаєте звіти або відкладаєте підготовку презентацій для вчителя чи керівника, хоча для друзів ви все робите вчасно. Якщо, відкладаючи, ви переживаєте, чи на рівні буде ваш звіт, презентація або якими вони будуть порівняно з роботами інших, ваша прокрастинація, можливо, більше пов'язана зі страхом оцінювання, аніж зі страхом програти в боротьбі. Але якщо ви ловите себе на думці: «Це безглузде завдання. Не хочу я його робити!», або ж: «А чого це я маю виконувати його так, як скаже вона?» — тоді ви, імовірно, ведете боротьбу за владу. У таких ситуаціях прокрастинація може бути засобом для вирівнювання. Ваш керівник здається вам менш владним, тому що йому чи їй не вдалося примусити вас закінчити роботу вчасно. Вам здається, що ви краще контролюєте ситуацію, тому що працюєте на *своїх* власних умовах — із запізненням.

Відчепися від мене! Трапляються випадки, коли людина відчуває обмеження не так через правила або

чуюсь владу, як через чуюсь нав'язливість. Прокрастинація стає способом протидії такій нав'язливості. Вам може здаватися, що хтось вторгся на вашу особисту територію, як у випадку з жінкою, що сердилася на сусідку через те, що та вперто намагалася випитати таємний родинний рецепт: «Як вона могла питати про це?! Вона ж знає, що це таємниця». І замість відповісти на це прохання: «Ні», жінка казала сусідці, що рецепт у неї десь є — а тоді весь час «забувала» його переписати. «Врешті-решт я прокрастинувала понад три місяці, а сусідка здалась і перестала питати. І я відчула таке полегшення, що вона врешті дала мені спокій!» Звичайне собі прохання може видаватися нав'язливим, якщо ви не знаєте, як відмовити; прокрастинація іноді здається єдиним способом, яким ви можете сказати «ні».

Іноді людям здається, що їм нав'язують якесь завдання, витратити свій час та сили на яке вони не вважають необхідним. Згадайте, яке у вас виникає відчуття, коли на початку січня ви отримуєте поштою незмінні форми податкової декларації. Один прокрастинатор зауважив: «Коли ці форми приходять, здається, що вони займають весь простір дому. Тому я кладу їх у шухляду і забуваю про них. Це дає мені можливість тішитись іншими сферами мого життя — принаймні якийсь час».

Буває, що нав'язливими здаються навіть ті речі, яких *ви* бажали самі. Протягом місяців молодий чоловік відкладав розміщення в інтернеті оголошення про продаж своєї машини і врешті зробив це. Того ж дня, коли з'явилося оголошення, він отримав 30 відповідей, але не відповів на жодну. «Їх було просто забагато! Всі ці люди переслідували мене і чогось від мене хотіли. Мені хотілося сказати їм: відчепіться і дайте мені спокій. Звісно, це було дурістю, адже це я розмістив оголошення. Та коли люди на нього відповідали, мені здавалося, що мене переслідують, тож я на них не реагував».

Перемогти годинник. На відміну від відчуття безпеки, яке може давати прокрастинація у випадку з

нав'язливістю, бувають ситуації, коли прокрастинація дає людині *підсилене* відчуття небезпеки й ризику. Люди, які люблять ризик, описують раж, який вони відчують, коли «ходять по лезу». Довести ситуацію до межі та вийти сухим із води — ось що викликає у них захват. Щоб отримати це відчуття ражу, вони катаються на гоночних автомобілях, грають на біржі, лазають по скелях, розвивають бізнес з нуля або вдаються до ризикованих пригод — азартних ігор чи незахищеного сексу. Вони отримують захват, коли фліртують з небезпекою і витягують себе з неї завдяки власним хитрощам і вмінням. Ваші органи чуття перебувають у повній бойовій готовності, адже на кожному кроці ви ризикуєте роботою, безпекою чи життям.

Деякі прокрастинатори переживають подібне відчуття ризику, коли відкладають справи на останній момент. Вони заходять так далеко, що їхньому життю та добробуту загрожує небезпека. Як описав це один прокрастинатор, «це наче ти йдеш уздовж дуже вузької скелі, щоб побачити, як близько до краю тобі треба підійти, перш ніж упасти. Ти ніколи не знаєш, вийде у тебе цього разу чи ні». Скільки ще пізніх здач витримають ваші викладачі, перш ніж вас витурять? Як довго ви можете затримувати роботу, яку робите для клієнта, перш ніж вас звільнять з роботи або притягнуть до суду? Скільки ще терпітиме ваш партнер, перед тим як оскаженіє та вирішить від вас піти? Врешті, коли для втечі не залишається жодного шансу, ці прокрастинатори починають діяти. Якщо їм пощастить і вони виживуть, вони тішитимуться й тріумфуватимуть.

Смак помсти. Прокрастинація також здатна підсолодити переможний смак помсти. Якщо хтось зробив вам боляче, знехтував вами, розізлив чи зрадив вас, ваша прокрастинація може слугувати вам для відплати. Може, колега якось розкритикував вашу роботу; може, чоловік або дружина звертає на вас менше уваги, ніж вам хотілося б; може, ваш керівник змінив правила без попередження. Прокрастинація може стати вашим способом зробити боляче або незручно тим, хто зачепив вас.

Наприклад, начальнику потрібен ваш квартальний звіт про продажі, щоби підготуватися до зустрічі з президентом компанії. Коли ви відкладаєте це, ваш бос погано виглядає в очах власного боса, і в глибині душі це вас тішить. Або, припустимо, ви не дуже ретельно готувалися до занять, бо відчували, що викладачка замало часу витрачає на планування лекцій. Іспит ви пропускаєте, але вам вдається переконати викладачку провести додатковий іспит. Тепер їй доведеться розробити новий іспит спеціально для вас і знайти у своєму графіку час, коли ви могли би його здати.

Найголовніша битва. Найскладнішою з усіх видів боротьби за допомогою прокрастинації є боротьба з реальністю. Дехто з нас просто не хоче приймати того, що речі є такими, якими вони є. Нам нестерпні обмеження; нестерпна власна неспроможність контролювати інших людей; нестерпне те, що нас ніхто не рятуватиме.

Іноді люди вигадують собі світ таким, яким, на їхню думку, він повинен бути, а тоді живуть відповідно до свого бачення, ніби воно є реальністю. Ліндсі, комп'ютерний програміст, не могла втриматися на роботі. Вона приходила пізно та йшла рано. Вона задавала багато запитань співробітникам і керівникові, замість того, щоб витратити час і самостійно знайти рішення. Коли її брали на тимчасову роботу, вона вважала, що її залишать на постійну і нема потреби докладати значних зусиль, аби зарекомендувати себе.

Нещодавно Ліндсі подала резюме на роботу, що вимагала володіння мовою програмування, якої вона не знала, однак вона розуміла, що її можуть навчити на роботі. Зрештою, було очевидно, що вона розумна й швидко вчиться, тож їй не варто було переживати і витрачати час та гроші на курси для вдосконалення своїх навичок.

Ліндсі витрачала гроші так, наче на роботу її вже взяли, хоча їй варто було прийняти факт, що в людини, яка живе на допомогу по безробіттю, є певні обмеження. У її

лексиконі не було слова «бюджет», натомість була фраза: «Можеш позичити мені грошей, поки я отримаю роботу?» Люди весь час просили Ліндсі «повернутись до реальності», на що вона відповідала: «Ненавиджу реальність». Вона трималася за власну версію того, яким має бути світ, і прокрастиувала, коли мала справу з тим, яким він є насправді. Деякі люди просто не можуть прийняти свою ситуацію як факт, тож їхня прокрастинація — це боротьба проти реальності, яка їм не подобається.

Проблема автономності

Як бачите, прокрастинація — це часто декларація чиеїсь незалежності, спосіб сказати: «Я людина по праву. Я можу робити те, що вирішив сам. Я не мушу дотримуватися ваших правил та ваших вимог». Люди, які використовують прокрастинацію для протидії контролю, іноді прагнуть зберегти відчуття власної індивідуальності та переконати себе, що вони живуть тим життям, яке самі вибрали.

Деякі прокрастинатори вимірюють власну цінність тим, який успіх або невдачу вони пережили, а ці прокрастинатори вимірюють власну самооцінність відчуттям автономності та покладаються на нього. Рівняння самооцінності, яке ми описували у розділі про страх невдачі, підходить і тут, хоча з деякими поправками. Прокрастинатор і тут вимірює власну самооцінність за допомогою результатів роботи, однак у цьому випадку його самооцінність зростає, коли він *не* виконує роботи, тобто прокрастинує. *Не виконувати* — це демонстрація здібностей прокрастинатора, а не спосіб уникнути перевірки цих здібностей. Різниця тут у визначенні слова «здібності». Для людей, що бояться, що їх оцінюватимуть, «здібності» стосуються того, наскільки добре вони можуть виконати це завдання. А для тих, хто боїться програти в боротьбі, «здібності» стосуються того, наскільки добре вони можуть протистояти контролю та відбивати будь-які спроби обмежити їхню автономність.

самоцінність = здібності (бути автономним, протистояти контролю) = успішність виконання роботи (на *моїх* умовах, через прокрастинацію)

Якщо ми розуміємо, що прокрастинація — це боротьба за дещо більше, ніж контроль, що це боротьба за самоцінність і самоповагу, ми можемо зрозуміти, чому можливість програти у цій боротьбі викликає такий сильний і великий страх і чому ці прокрастинатори так уперто опираються змінам. Якщо ваше відчуття самоцінності ґрунтується на вашому вмінні протистояти впливу інших, кожна сутичка може мати перебільшену вагу. Одна невеличка поразка може залишити по собі відчуття, наче ви пішли на компроміс із власною совістю і ваша здатність бути автономною особистістю викликає сумнів. Тому життя може стати полем бою, на якому ви боретеся проти кожного правила, про щось сперечаєтесь або просите особливого ставлення за допомогою серйозних чи дріб'язкових дій. Десь на задвірках вашого розуму ви можете увесь час здійснювати оцінку, хто сильніший, хто тримає все під контролем, чия рука зверху. Ви готові, за найменшої провокації, бунтувати проти авторитетів та утверджувати свій власний вплив у цій ситуації.

Сем, бухгалтер та хронічний прокрастинатор, саме така людина. Головна турбота його життя — упевнитися, що його ніхто не контролює. «Я не залежу від інших, — стверджує він. — Я знаю, що мушу бути на роботі о восьмій або що мушу до певної дати підготувати для клієнта звіт про аудит. У тому і суть — я *мушу*. Я ненавиджу це слово. Якщо я берусь і роблю це, то почуваюся слабким, тому я не роблю цього або зволікаю із цим. Так я можу показати їм хто головний! *Я!*» Сем виконує із затримкою не лише свої робочі обов'язки, він також опирається навіть найменшим проханням чи очікуванням інших людей. Якщо Семова дружина, Ейлін, попросить його з'їздити у справах дорогою додому, він неодмінно «забуде». Сем вважає податки, щомісячні рахунки та повідомлення про протермінування

дурницями. Стверджуючи, що його життям не керуватимуть такі дріб'язкові речі, він сплачує рахунки, лише коли має для цього настрій, — зазвичай раз на півроку. Він бореться навіть тоді, коли йдеться тільки про нього самого. У Сема закінчилося пальне посеред магістралі, тому що, коли індикатор показує «порожній бак», їзда не за його правилами у пошуку заправки змушує його відчувати, наче він здається на милість дрібних вимог щоденного життя. Тому він до останнього не заправляється.

Деякі прокрастинатори настільки налаштовані не програти в боротьбі, що готові платити за перемогу дуже високу ціну. Жертвування чимось, що має особисто для них велику вагу, може здаватися тією ціною, яку варто заплатити за відчуття власної сили та контролю над власним життям. У Джессіки діабет і дуже надмірна вага. Відчуття, що їй *не можна* шоколаду і що вона *мусить* ходити на прогулянки, їй неприємне настільки, що вона відкладає тренування та схуднення, хоча і знає, що ризикує власним здоров'ям.

Думаєте, ці історії притягнуті за вуха? Перш ніж ви вирішите, що ця розмова про боротьбу та наслідки, які виходять за всі межі, не стосується вас, гляньмо на досвід ще однієї прокрастинаторки. Кортні не розуміла, що її затягнуло в змагання за незалежність, яке мало руйнівний вплив на її життя.

Кортні — це інтелігентна тридцятичотирирічна жінка, яка наразі працює продавцем-консультантом в універмазі. У дитинстві життям Кортні «розпоряджалася» мама, яка, зокрема, брала на себе відповідальність за її оцінки і хвалилась її досягненнями так, наче вони були її власними. Батько Кортні, відомий адвокат, вважав, що її успіхи в навчанні дають їй можливість вступити на юридичний факультет і влаштуватися на роботу в його компанії. Коли Кортні поїхала у коледж, вона нарешті відчула себе вільною. Вона проводила багато часу на тусовках і дуже мало — за навчанням, тому з коледжу її врешті-решт виключили. «Мені тоді було це невтямки. Мені ж справді подобалася більшість дисциплін, особливо

природничих. Я навіть подумувала про те, щоби вступити в медичний і стати педіатром. Я знала, що маю до цього здібності. Та, мабуть, якась інша частина мене хотіла зруйнувати таку можливість».

Минули роки, перш ніж Кортні усвідомила, що її прокрастинація в студентські часи була якось пов'язана з її реакцією на батьківський контроль над її життям. Вона зростала з відчуттям, що у неї немає власного життя, бо мама вибирала, чим їй займатися, а батько приймав рішення щодо її майбутнього. «Я відмовлялася робити те, чого хотіли вони. Сумно те, що я насправді *хотіла* добре вчитися і чогось досягти в житті. Тоді я не вірила, що можу і досягати успіхів, і зберігати самоповагу водночас. Якби я була впевненіша у власній незалежності, мені не довелося би так тяжко працювати, аби довести її. Шкода, що я тоді не вірила, що добре вчитися не обов'язково означало бути під батьківським контролем».

Прокрастинуючи, Кортні відмовилася від можливості зробити професійну кар'єру, щоб довести, що вона може протистояти батьківським спробам керувати її життям чи присвоювати собі її успіхи. Але поведінка Кортні насправді не була незалежною, адже вона ухвалювала рішення, відповідаючи на поведінку своїх батьків: хоча вона й не робила того, чого хотіли від неї батьки, вона не робила і того, чого хотіла *вона* сама. Пізніше Кортні почала жалкувати, що її потреба доводити власну автономність тиснула на неї і силувала її. Зараз, у віці за тридцять, Кортні може піти якимось новим шляхом, але вона багато про що шкодує.

Таємна боротьба

Коли в житті людини потреба автономності важливіша за все, процес ухвалення рішень та зобов'язання бути з однією людиною чи займатись однією діяльністю можуть даватися дуже важко. Розпочинати серйозні стосунки, викладати свої думки на папері або приймати ділове рішення може означати виставити свої інтереси перед усім загалом, щоб ваші вподобання побачив увесь світ. Але, коли ви це зробите, ви якоюсь мірою перестанете бути

господарем власного життя. Прокрастинатори, які бояться програти в боротьбі, відчують себе вразливими, коли показують іншим, чого вони хочуть, що думають і що відчують. І вони переймаються не тим, що люди про все дізнаються і вважатимуть їх до чогось неспроможними чи занадто в чомусь хорошими, а радше тим, що вони стануть безвладними і хтось безжально тиснутиме на їхні слабкі місця. Схоже, що боротися таємно — це значно безпечніший спосіб дії. Або бездіяльності.

Джеремі, який відкладає на потім усе — й особисте життя, і прийняття рішення щодо власної кар'єри, — описує свій досвід так: «Я думаю, що життя — це як гра в покер. Перед тим як зробити свій хід, я хочу дізнатися, які карти на руках у іншої людини. І поки я цього не знаю, я щільно притискаю свої карти до грудей і стараюся нічого не показувати. Тому я не запрошую жінку на побачення, поки не зрозумію, що вона справді цікавиться мною. Я відмовився від пропозиції щодо іншої посади, бо не хотів, аби люди знали, який відділ мене насправді цікавить. Я не поспішаю ухвалювати будь-яке рішення, бо щойно я зроблю вибір, я відмовлюся від своєї посади, і хтось може цим скористатися».

Прокрастинувати в ухваленні рішень і взятті на себе зобов'язань може бути непрямим способом самозахисту, адже люди точно не знають, яка ваша позиція, і не можуть вас на цьому підловити. Щойно ви приймете рішення або візьмете на себе зобов'язання, вам може здатися, що ви в пастці або під загрозою. Відчуття безпеки, яке давали вам таємничість і невловимість, кудись зникає. І здається, що єдиний спосіб, яким ви можете захиститися, — це уникати будь-яких зобов'язань, як великих, так і малих. Тому буває, що найменший натяк на те, що хтось може вас контролювати, змушує вас перемкнутися на щось інше. Ваша втеча завжди з вами.

Прокрастинатори, які уникають відкритої боротьби, не хотіли б, аби хтось знав, що вони борються за владу, бо, якщо хтось дізнається про це, вони ризикують показати свою слабкість і вразливість, і цим підвищити ризик програшу. А коли ви боретеся таємно, ваш опонент не

знає, що зараз відбувається битва, тож він має менше шансів спрямувати проти вас свої зусилля. Ваші шанси на перемогу зростають.

До того ж таємна боротьба дає вам змогу робити вигляд людини, що співпрацює з іншими, і так зберегти образ «хорошої людини». Насправді, ви можете бути страшенно неприємним для інших людей, але, коли ви не демонструєте цього прямо, вони не можуть вам дорікнути цим. Візьмімо, до прикладу, Тома: чи йдеться про замовлення по роботі, чи про вирішення справ для його дівчини, Том ніколи не вкладається в графік. Оскільки він також дуже зайнятий і перевантажений, то завжди знаходить переконливі виправдання своїм спізненням. Його графік був настільки заповненим, що він ніяк не міг зробити цього раніше. Томові насправді так соромно за його затримки, що він потім дуже щедро пропонує відшкодувати це, тож більшість людей проковтують своє роздратування й намагаються бути привітними попри всі незручності. Врешті-решт Том стає неприємним у квадраті — він постійно підводить інших людей і ніколи цього не визнає.

Якщо ваша боротьба неявна, то *навіть* якщо хтось виступить проти вашої поведінки зі словами, що ви ускладнюєте виконання проектів або що ви проявляєте ворожість, ви можете це заперечити. Врешті-решт ви ж насправді не зробили нічого, що явно демонструвало би ворожість чи бажання конкурувати: ви просто не вклалися в терміни. І ви можете звернутися по допомогу до давньої подруги — прокрастинації, заявивши, що ви просто дуже неорганізовані й не слідкуєте за часом, і тому не змогли зробити все, що хотіли. Так ви не лише можете приховати свої справжні почуття, а й заявити, що контролювати свою поведінку вам не до снаги. *Якби ви змогли* впоратися вчасно, *ви би зробили* це, але, схоже, прокрастинація завжди бере верх над вами. Це не ваша провина! Це все прокрастинація! Ви показуєте людям свою прокрастинацію і не зізнається, що ведете боротьбу.

Прихована сутність прокрастинації також може захищати вас від визнання сили вашого гніву. Непрямо

висловлювати гнів може бути вашим способом тримати емоції під контролем. Можливо, ви переконалися, що вам варто тримати всі свої почуття в таємниці. Будь-який вияв роздратування чи гніву свідчитиме про те, що люди можуть вас дістати, що хтось може смикати вас за мотузочки. І тоді ваш противник знатиме, як допекти вам наступного разу.

Філософія захисту

Незалежно від того, чи прокрастинацію використовують у невеликих сварках чи для ведення повномасштабної війни, люди, які найбільше переживають про перемогу або поразку в боротьбі, схоже, роблять кілька важливих припущень про світ і свою здатність впливати на нього.

Світ — це непередбачуване місце. Прокрастинатор у бойовій готовності на кожному кроці бачить щось, що викликає сумніви. Стосункам з іншими людьми довіряти не можна. Ви ніколи не знаєте, чи вас підтримають і розрадіть, чи спробують контролювати і маніпулювати вами. Замість дозволити собі вірити в краще, вам здається, що бути готовим до гіршого — просто безпечніше. Й оскільки ви не можете передбачити, що ви отримаєте — поміч чи удар, — світ здається не просто непередбачуваним, а загрозливим. І тоді недивним є ваше переконання, що слабкості краще ховати, а свої потреби чи залежність не показувати взагалі.

Якщо інша людина сильна, то я, мабуть, слабкий. Людина, яка бореться з прокрастинацією, часто відчуває себе безсилою перед сильним. Можливо, ця інша людина і справді має велику владу, приміром ваш керівник чи викладач. Або ж вона має велику владу особисто для вас — наприклад, ваш асертивний партнер чи безапеляційний друг. Та якщо ви вважаєте, що чиясь сила автоматично робить вас слабким, то ви просто перебільшуєте силу цієї людини. Вам здається, що інша людина контролює ваше життя, каже вам, що і коли

робити. Здається, що рішення приймають без вас; правила встановлюють довільно, а вашу думку ніхто і ніяк не враховує. Ваш опонент видається вам надто великим, надто сильним і надто могутнім, аби відступити перед кимось настільки малим і слабким, як ви. Відчуваючи свою неспроможність взаємодіяти з ним на рівних, ви намагаєтеся відновити баланс власної сили за допомогою прокрастинації. Інша людина контролює вас лише за умови, що ви активно виконуєте свої завдання й обов'язки. Якщо ви перестанете це робити, то заберете собі якусь частину сили. Через цю зміну в балансі сили ви переконаєтеся, що інша людина вас не знищить. Ви можете відстоювати власну позицію.

Співпраця — це те саме, що капітуляція. У декого з вас уже сама думка про співпрацю викликає відчуття капітуляції і страх втратити владу. Жити за правилами, які встановив хтось інший, чи погоджуватися зробити те, про що хтось просить, — це те, що змушує вас почуватися так, наче ви здалися. Думка, що ви вирішили дотримуватися правил, бо хочете цього або тому що це необхідно для досягнення вашої цілі, може у вас навіть не виникнути. Натомість співпраця викликає відчуття, наче вас змусили піти на компроміс із собою.

Нашкодити моєму противнику важливіше, ніж отримати те, чого хочу я. Бажання нашкодити противнику може стати вашою основною турботою, що перевершить усі інші, включно з бажанням отримати те, чого хочете ви самі. (Згадайте Кортні та її батьків). Це наче ви кажете: «Якщо ви хочете, щоби я це зробив, я не робитиму цього, навіть якщо і сам хотітиму це зробити». Вас більше тішить те, що хтось відчуває ваш супротив і переймається цим, ніж самé досягнення того, що має значення для вашого життя. Деякі прокрастинатори насправді настільки зосереджені на тому, щоби перемогти іншу людину, що навіть *не знають*, чого хочуть самі. Вони знають лише, що не хочуть того, чого хочуть для них інші

люди! Іронія полягає в тому, що коли ви прокрастинуєте, мовляв «дай мені спокій», людиною, яка насправді втрачає спокій, є ви самі.

Корені боротьби

Можливо, ви пам'ятаєте якісь факти зі свого дорослішання, котрі допоможуть вам зрозуміти, як вийшло так, що ви сприймаєте світ передусім як поле бою, а людей — як противників, що можуть потенційно контролювати вас чи позбавляти вас впливу. Багато прокрастинаторів, чутливих до відчуття підконтрольності, виростили з людьми, котрі не заохочували їх розпоряджатися власним життям і контролювати його. У дитинстві в них могла бути сувора дисципліна, надмірний контроль при привчанні до горщика, надлишковий нав'язливий інтерес, постійна критика, що підриває впевненість у собі, обмеження проявів спонтанності та творчості — і це все не давало їм змоги ставати незалежними. Багато видів такої боротьби виходять далеко за межі пам'яті, адже почалися вони у найперші роки життя, коли людина проходила через боротьбу, що розгорталася навколо годування, сну та самостійного дослідження світу.

Батькам завжди складно знайти баланс між природним бажанням дитини бути незалежною і батьківською потребою співпрацювати з дитиною, щоби підтримати як дитяче самовираження, яке постійно зростає, так і потребу дитини у наставництві й встановленні меж. Деяким батькам важко пережити те, що їхня дитина захоплено прямує до самостановлення, а надто якщо батько чи матір болісно переживають сепарацію дитини від себе чи потребують постійно все контролювати.

Дитина, яку надмірно контролюють, проходить через тисячі невеликих сутичок із батьками, у яких її дитячу автономність знеохочують і навіть висміюють. Кожна окрема сутичка може видаватися незначною, та, коли такі моменти повторюються протягом багатьох років, вони дуже сильно впливають на особистість. Дитина, невпевнена у власній автономності, не може розвинути

належного відчуття власного «я». Вона починає відчувати, що з бажанням бути незалежною щось не те. У неї виникають очікування, що її спроби бути автономною сприймуть не із заохоченням і підтримкою, а з накладенням обмежень. Для такої дитини єдиний спосіб вижити — це таки вступати в боротьбу і використовувати прокрастинацію для власного захисту.

Коли ви розумієте, що прокрастинація пов'язана з вашою чутливістю до підконтрольності, ви можете використовувати власний опір як сигнал сповіщення. Коли у вас виникає бажання опиратися, ви можете запитати себе: «На що я реагую?» Іноді ваш опір буде цілком виправданий: хтось насправді намагається вас контролювати, заважає вам докладати власних зусиль або прагне використати вас. В інших ситуаціях ваш сигнал спрацьовуватиме у відповідь на власне передчуття, а не на реальні обставини. Прохання — це не завжди претензія на контроль, а правило не мусить бути в'язницею, звідки немає втечі. А ще буває, що співпрацювати з кимось навіть весело!

Якщо ви змушені битися у кожній битві, що трапляється у вас на шляху, то ви насправді не є вільними і сильними. Аби бути справді вільним, треба мати можливість вибирати, у яких битвах боротися, а в яких поступатися. У цьому полягає істинна сила та усвідомлення, що ви належите самому собі.

5. Зона комфорту

Страх сепарації і страх близькості

Прокрастинація здатна на більше, ніж захистити людину від осуду чи забезпечити прикриття для ведення боротьби. Затримка та відкладання на потім також можуть регулювати рівень близькості, яку людина має з іншими людьми, зберігаючи ту міжособистісну дистанцію, яка здається найбільш безпечною і комфортною.

Як сильно ми маємо бути пов'язані з іншими? Кожному з нас доводиться робити вибір — скільки стосунків нам підтримувати, який рівень прив'язаності у них зберігати, скільки часу проводити з людьми і скільки часу нам потрібно для перебування на самоті. І якщо в житті одних людей домінує потреба схвалення або бажання бути незалежним, то в житті інших домінує потреба знайти «зону комфорту» для близькості. Вихід за межі цієї зони — надмірна близькість чи надмірна віддаленість — може бути настільки некомфортним, що люди докладають величезних зусиль, аби залишатися в її межах. Прокрастинація — це засіб, який вони використовують, аби повернути у свої стосунки рівновагу.

Страх відокремлення: я не можу бути сам

Говорячи про відчуття більшої впевненості через зв'язок з іншою людиною, ми зазвичай маємо на увазі, що більшість людей віддає перевагу тісним стосункам, шукає дружнього спілкування, підтримки і любові в інших людей. Але в цьому розділі ми зосередимось на потребі, яка бере початок у тривожності, страху, що ви не є в безпеці та не можете вижити самотужки. І йдеться не лише про те, що вам потрібен хтось поруч, а й про те, що ви можете відчувати себе повноцінним, лише якщо ви є частиною чогось більшого, а воно є частиною вас. Коли люди відчують себе неспроможними впоратися самотійно, їм буває дуже важко братися за діяльність, яка передрікає незалежність від інших. Розгляньмо кілька

способів, як люди покладаються на прокрастинацію, коли вони не впевнені, що міцно стоять на ногах.

Потрібна допомога. Коли люди не впевнені у придатності своїх ідей чи в спроможності самому їх генерувати, вони залежать від чужих поглядів. Ідеться не про мозковий штурм спільно з кимось і не про отримання зворотного зв'язку, а радше про очікування, що хтось інший запропонує ідею чи модель, яку можна пристосувати під себе.

Багато студентів коледжу, приміром, тижнями збирають матеріал для семестрової роботи, але так її і не пишуть, адже бояться показувати власне бачення. Вони знають, як користуватися зовнішніми джерелами, а от коли намагаються заглянути всередину себе, то опиняються з порожніми руками. Деякі студенти під час навчання в коледжі отримували значну допомогу від батьків, що структурували їхній час і сліdkували за їхньою роботою. Гі була родом з освіченої корейської сім'ї, де вважали надзвичайно важливим отримати хорошу освіту. Коли Гі вчилася в старших класах, батьки наполягали, аби вона вчилася за спеціально визначеним графіком, вони були проти позакласної діяльності та сліdkували за її соціальним життям. Коли Гі вступила до коледжу, де все доводилося вирішувати самостійно, вона не відчувала себе готовою до такого життя; а просити когось про допомогу їй було соромно. Її спантеличення та ізоляція призвели до прокрастинації і поганих оцінок, хоча вона сподівалася на зовсім інший результат.

Людям може здаватися, що у будь-якій справі їм потрібна поруч інша людина. Вони бояться, що не зможуть запуснути свій проект без партнера. Синтія так пояснила вплив, який на неї мала ця залежність: «Коли я працюю в групі, у мене повно ідей, багато мотивації і я виконую те, що маю виконати. Але коли я сиджу сама за робочим столом, у мене виникає відчуття, що мій мозок помер. У мене в голові пусто, і я починаю серфити

в інтернеті. Мені потрібен хтось, хто надихне мене на роздуми, бо, коли я лишаюся сама, думок у мене немає».

Докладати більше зусиль, аби бути номером два. Деяким людям зручніше бути на другому місці, під чиймось крилом. Вони шукають провідника, наставника, лідера, когось, хто дасть їм відчуття безпеки. Вони уникають дій, що виведуть їх на перше місце, адже бояться, що там вони будуть надто відділеними і самотніми.

Наприклад, багато студентів-випускників переносять свої усні іспити або ніяк не можуть завершити дипломну роботу, бо не хочуть втрачати захист, який дає університет, та облишити свого наукового керівника. Вони не впевнені, що можуть успішно вижити в «реальному» світі, а можливість бути випускником дає їм відчуття останнього шансу на наставництво та опіку.

Люди також можуть прокрастинувати, не бажаючи залишити керівника, який був їхнім наставником на першій роботі, або ж людину, з якою вони мали перші серйозні стосунки, адже не впевнені, що можуть дати раду самі. Ця ситуація виглядає особливо сумно, коли стосунки дають небагато захисту, підтримки, наставництва чи опіки. А залишаючись у цих стосунках, вони можуть насправді руйнувати власне життя; їм здається, що краще вже бути *хоч з кимось*, ніж зовсім одному у світі. Страх відокремитися не дає їм змоги зважитись на розрив, що зрештою міг би виявитися зміною на краще для них самих.

SOS. Є люди, які прокрастинацією закопують себе глибоко в яму, сподіваючись, що хтось прийде і їх звідти викопає. Вони створюють аварійну ситуацію у вигляді прокрастинації, аби попросити когось про допомогу. Найкращий порятунок для прокрастинатора — змусити когось зробити роботу за нього. Скільки разів ви сподівалися, що коли довго чекати або перебувати у халепі, станеться диво — і хтось зробить неприємну

справу замість вас? Іноді так і буває! Один старшокласник так довго не міг написати свою випускну роботу, що постало питання про те, чи вдасться йому закінчити школу. Врешті його батько написав більшу частину роботи замість нього. Син вирішив, що цей аварійний порятунок був виявом батьківської любові, і після свого вступу до коледжу продовжив надсилати електронкою листи із завданнями, які батько допомагав йому вирішити. Це був їхній особливий зв'язок, але це також посилювало страх сина, що самотійно думати він не вміє.

Одна наша знайома розлучена жінка прокрастинує в усіх фінансових питаннях: від сплати рахунків до заощаджень і сплати податків. Вона зрештою зрозуміла, що завжди чекала того, що усі фінансові питання вирішить чоловік, який був у її житті. Робити це самій — означало би, що їй немає на кого покластися і ніхто не турбується про неї, а це провокувало в неї страх, що більше ніхто не піклуватиметься про неї взагалі. І якщо вона не займатиметься фінансами, звісно, звідкись виникне хтось із калькулятором у руці і врятує її від необхідності вирішувати ці питання самотійно.

Іноді буває, що вам щастить позбутися своєї відповідальності, бо знайшовся хтось, хто вас може рятувати, та часто за це доводиться платити високу ціну. Хоча вам може подобатися те, що хтось вам допомагає чи рятує вас, але тоді ви ніколи не навчитеся робити цього самі.

Залишити минуле в сьогодні. Незалежно від того, як прокрастинація працює у вас, поки вона дає вам змогу залишатися в рамках знайомих шаблонів поведінки і відтворює ваші звичні взаємодії з іншими людьми, вона мінімізує відчуття відокремлення. Цей шаблон прокрастинації дозволяє минулому жити в сьогодні.

Ден, який ремонтує техніку, часто дратує свого керівника Марті. Марті скаржиться, що Ден запізнюється на зустрічі, надсилає заявки на запчастини, коли їх вже зовсім немає, пізно подає свої щотижневі табелі обліку,

чим зриває роботу бухгалтерії та відділу виплати зарплати. Марті не знає, що для Дена ця роль вже знайома, для нього цілком звично сідати на лаву штрафників. Денова мати постійно сварила його за такі речі, як спізнення до вечері, коли вся сім'я чекала на нього, або затування із пранням до моменту, поки в нього геть не лишалось чистої білизни. Крик його керівника: «Знаєш, компанія не крутиться навколо тебе!» — звучить для Дена так само, як слова його матері: «Ти в сім'ї не один!» А поки голоси людей, які є у вашому житті зараз, звучать, як луна тих голосів, що були у ньому колись, вийти з цих давніх моделей поведінки вам не вдасться.

Вірний супутник. Коли ви переживаєте муки зволікання, залишаєтеся сам на сам із незавершеними проектами, неприйнятими рішеннями або несплаченими рахунками, ви, либонь, увесь час тримаєте на собі ношу прокрастинації. І навіть якщо у вас трапляються моменти, коли ви відчуваєте себе вільними від обмежень, згадка про ваші обов'язки може повертатися і миттєво псувати ваше відчуття свободи.

І якщо прокрастинація може бути постійною ношею, вона також може бути й вірним супутником вашого життя, який нагадує вам про все, що потрібно зробити. Так вона може не давати вам відчувати себе самотнім чи покинутим, адже поруч із вами завжди є думки про списки проектів, які ви і не завершуєте, і не відпускаєте. І хоча все те, що ви несете, може вам докучати, коли ви прокрастинуєте, вам не доводиться ні від чого відмовлятися.

Звісно, є супутники і кращі за ваш безкінечний список боргів. Заведіть собаку. Спробуйте з кимось потоваришувати. Почніть вести щоденник. Прокрастинація — паскудний товариш: вірний, але, як ви вже знаєте, досить проблемний.

Страх близькості: так близько, що аж незручно

Людам, які бояться сепарації, здається, що буде безпечніше, якщо підійти ближче, ближче і ще ближче. На противагу їм, люди, які бояться близькості, відчують себе комфортніше, коли зберігають дистанцію. Вони завжди наготові, адже хтось може на них наїхати, потіснити їх, зачепити або пред'являти їм вимоги. Вони покладаються на свою систему радіолокаторів і повсякчас сканують оточення в пошуку сигналів вторгнення. Тривога активується одразу ж, щойно хтось з'являється в кутику екрана радіолокатора, і вони швидко мобілізуються до відступу. Прокрастинація може бути їхнім способом утечі.

Дай їм палець — відкусять руку. Є люди, які вірять, що стосунки їх виснажать. Така людина боїться, що іншим завжди всього мало, і тому вони вимагатимуть більше й більше, допоки не спустошать її до кінця.

Воллі був автомеханіком і розумів, що ця робота не для нього, та пошук нової весь час відкладав. «Якщо ти працюєш на роботі, яка передбачає взаємодію з багатьма людьми, вони постійно від тебе чогось очікують. Вони хочуть познайомитися з тобою ближче, щось знати про твоє життя, кудись ходити після роботи. Якби я працював у якомусь такому місці, я весь час був би роздратований. Хлопці, з якими я зараз працюю, знають, що мені треба дати спокій, і це те, що мені потрібно».

Звісно, інколи Воллі почувався самотньо і йому хотілося мати роботу, яка справді подобалася би йому, але думка про те, що тоді йому доведеться «тренувати» нових людей, аби вони зберігали дистанцію, була йому настільки неприємна, що Воллі залишався на знайомій, хоч і самотній, території. Такою самою була його реакція на думку про те, аби запросити когось додому. «Якщо я запрошу когось випити пива, — каже Воллі, — він затримається допізна. Я не зможу дочекатися, коли він піде». Через те, що Воллі не може заявити про власні межі, він починає сердитися, коли інша людина необачно порушить його негласні кордони.

Якщо моє буде твоїм — що лишиться мені? Якби ви припинили прокрастинувати і насправді щось завершили, то з приємністю зарахували би цей успіх до своїх заслуг. Але так буває не завжди. Чимало прокрастинаторів очікують, що кульмінацією їхньої тяжкої праці й докладених зусиль стане те, що хтось цей успіх присвоїть. Кожен із нас, мабуть, знає таких плагіаторів. Ви могли чути, як на вечірці хтось розповідає *ваш* жарт так, наче він їхній власний. Ви могли працювати з керівником, який у розмовах з начальством видавав думки підлеглих за свої. Деякі люди так болісно і з розчаруванням переживають те, що хтось може присвоїти їхні заслуги, що радше прокрастинуватимуть, аніж дадуть комусь шанс украсти в них щось, що належить їм по праву. Через те, що їхнє відчуття власного «я» безпосередньо прив'язане до їхніх досягнень, коли їх позбавляють заслуг, їм здається, що їх позбавляють власної ідентичності.

Прокрастинацію можна використовувати як захист від того, що хтось присвоїть твої інтереси. Анна не могла обрати професію і розповідала, як почала сумніватися в тому, чи варто розкривати, навіть самій собі, те, що їй насправді було цікаво. Вона пригадувала, як одного разу оголосила своїй сім'ї, що хоче вчитися грі на фортепіано. І в її графіку раптом опинилися не лише уроки гри на фортепіано, а й заняття з нотної грамоти та композиції. Її завалювали книгами по музиці, компакт-дисками з класикою і плакатами з відомими піаністами. «Усе, чого я хотіла, — це навчитися грати на фортепіано, як мої друзі, а мене зтягнуло в музичний вихор, який був мені цілком чужий. Моя ідея заповонила думки моєї матері, тож вона влізла в неї і захопила над нею владу. Це був мені урок: коли я чогось хочу, краще тримати язик за зубами».

Як і Анна, деякі прокрастинатори, на жаль, починають так ретельно захищати власні інтереси й досягнення, що забувають, чого хочуть самі. Якщо ви боїтеся, що повідомите про свої інтереси цьому зрадливому світу, і їх одразу ж присвоять, то можете прожити життя, далеке від ваших справжніх бажань.

Повторення давніх помилок. Деякі люди відкладають на потім початок нових стосунків, бо вирішили не ризикувати і не повторювати негативний досвід з минулого. Якщо вам колись доводилося безпорадно стояти і слухати, як ваші батьки критикують, відкидають, ігнорують чи ображають одне одного, ви могли дійти висновку, що бути з кимось — це наражатися на неприємності. Може, у вас були власні болісні стосунки, що лякали вас. Тож ви затуляєте із запрошенням на побачення, відкладаєте усунення недоліків у вашій зовнішності, уникаєте знайомств із новими людьми та цураєтеся діяльності, що може привести до зближення.

Прокрастинація видається союзником, який захищає вас від того, що вам знову зроблять боляче.

Перевертень всередині вас. Деякі люди переживають про те, на яку людину вони перетворюються під тиском близьких стосунків. Їх турбує те, що за особистістю доктора Джекіла десь ховається містер Гайд. Ви можете показати темний бік своєї натури, який більшість людей побачити не можуть, бо не підходять достатньо близько. А може, в особистих стосунках ви будете таким самим вимогливим та осудливим щодо інших, яким ви є щодо самого себе. Вас може турбувати те, що близькість випустить на волю руйнівну частину вашої натури, «монстра», якого ви за інших обставин тримаєте в путах. Вам може бути складно уявити, що хтось може приймати ваші найгірші риси. Чи можливо таке, що хтось тривалий час, день за днем, бачить, які ви насправді, і все ще хоче бути поруч? Поки ви уникатимете початку близьких стосунків, ви про це не дізнаєтеся.

Краще не знати любові, ніж пізнати та втратити. Люди, які уникають близьких стосунків, часто не зізнаються собі в тому, як сильно вони жадають близькості. Якщо вони дозволять собі побудувати близькі стосунки, то можуть виявити, наскільки сильно вони емоційно спрагли. Вони можуть відкрити власну скриньку

Пандори і в ній знайти глибоке й сильне бажання емоційної близькості — всеохоплююче та ненаситне.

У глибині душі вони сподіваються на ідеальні стосунки з партнером, який, безумовно, прийматиме кожен аспект їхньої поведінки. І все ж вони підозрюють, що насправді повне й тотальне прийняття неможливе у жодних людських стосунках. Тож, замість пізнати реальність неідеальних стосунків, ці люди взагалі їх уникають. Їм може здаватися, що найкраще — просто не відкривати скриньку, а прокрастинація — це їхня стратегія поведінки.

Незалежно від того, чи ваша тривога бере початок у страху сепарації, чи у страху близькості, прокрастинація може бути засобом збереження меж вашої зони комфорту. Але те, що ви вдаєтеся до зволікання і затримок заради власного комфорту, не вирішує важливішого питання — як ви ставитеся до стосунків. Усі стосунки торкаються питань меж і близькості, які потрібно вирішити. І такі ситуації ви можете вважати нагодою для власного розвитку. Їх вирішення нехай буде навчанням і виробленням гнучкості у вас як в особистості і як у партнера в стосунках. Прокрастинація може утримувати інших людей на комфортній для вас дистанції, але не дає вам зростати як особистості.

Ви раптом збагнете, що в стосунках можна бути як залежним, так і незалежним — і, правду кажучи, *важливо* бути і тим, і тим. Перспективними хороші стосунки робить те, що вони дають надійне, безпечне місце, де вам стає добре. Задовільними їх робить те, що вони дають змогу, а насправді й заохочують кожну людину зростати та розвиватися як окрема особистість. Хороші стосунки потребують балансу.

6. Час: що вам про це відомо?

«Котра година?»

«Дедлайн сьогодні?!»

«Я ж спізнився всього на п'ятнадцять хвилин. Чому ти така засмучена?»

«Я не марную свого життя — моє справжнє життя ще не почалося».

Звучить знайомо? Страхи, які ми описали, переплетені з відносинами прокрастинатора із часом. Чимало прокрастинаторів живуть із власним баченням того, як швидко плине час, і нерідко уявлення прокрастинатора про час не збігається із «реальним часом». У Розділі 13 ми поговоримо про кілька рішень, завдяки яким ви можете покращити свої відносини з реальним часом. Натомість у цьому розділі ми хочемо розглянути психологічне та емоційне відчуття часу, щоб ви змогли краще зрозуміти власні стосунки з часом і те, яку роль вони можуть відігравати у вашій прокрастинації.

Ззовні, час видається чимось таким, на чому ми всі можемо зійтися. Зараз рівно третя; п'ять хвилин тому було 2:55; а через п'ять хвилин буде 3:05. Звучить очевидно? Подумайте ще раз.

Об'єктивний час та суб'єктивний час^[30]

Філософи та науковці ніколи не могли дійти спільного бачення сутності часу. Аристотель підходив до цього з позиції філософської загадки про дерево, яке падає в лісі^[31], й задавався питанням, чи існував би час, якби його не було кому виміряти. Ньютон вважав, що час абсолютний і існує незалежно від того, чи є хтось, хто може його зауважити, чи нема. Кант відзначав, що, хоча ми не можемо відчувати час безпосередньо, у нас все ж є відчуття часу. А тоді був Ейнштейн, для якого і минуле, і теперішнє, і майбутнє були ілюзіями. Більшості прокрастинаторів сподобалося б, якби час був ілюзією,

адже час — це те, що наближає дедлайни. Однак ілюзія він чи ні, подобається нам це чи ні — а час минає.

Древні греки стверджували, що існує два аспекти часу — *хронос*, або реальний час, та *кайрос*, «час посередині», важливий та значущий момент поза часом-*хроносом*. Аналогічний розподіл є і нині. «Об'єктивний час» вимірюється годинником і календарем, він безжальний і передбачуваний: усі ми знаємо, що 15 квітня настає щороку; фільм починається о 19:15, і якщо не встигнеш, то пропустиш початок. І кожен день народження відзначає те, що минув календарний рік, який відносить нас все далі від початку життя і підводить усе ближче до його завершення.

На противагу цьому кожен із нас має унікальне відчуття часу, яке неможливо виміряти чи розділити з іншими людьми. Це «суб'єктивний час», наше проживання часу, яке виходить за межі реального часу. Іноді ми відчуваємо, як час летить; в інші моменти він тягнеться повільно, як ніколи. Коли ви робите те, що любите, — чи то серфите в інтернеті, чи ремонтуєте авто, чи ніжтесь у ліжку перед тим, як встати, — час минає так швидко, що ви не ймете віри. Та, коли ви нетерпляче чекаєте, що вам передзвонять, або працюєте над завданням, яке вам не до вподоби, хвилини стають схожими на години.

Завдяки своєму унікальному суб'єктивному сприйняттю часу ви можете почуватися єдиною у своєму роді особистістю, і це робить честь вашому внутрішньому годиннику й унікальним біоритмам вашого тіла, бо завдяки їм ви відчуваєте себе індивідуальністю, що виділяється із маси. Суб'єктивний час може допомогти вам відійти від лінійного сприйняття годин і років та слідувати ритмам природного світу з його сезонами і циклами.^[32] Замість бути затисненим в обмеженнях реального часу, ви можете дихати вільніше в еластичності суб'єктивного часу.

Варіація суб'єктивного часу, «часу події»^[33], впливає з вашого відчуття часу відносно якоїсь події. Іноді це

події, які відбуваються в природі, — пори року, припливи і відпливи, повені чи шторми (наприклад, час до урагану на противагу часу після урагану). Ви використовуєте час події, коли думаєте: «Я піду на зустріч, коли завершу цей документ»; «Я виїду в аеропорт, одразу ж як закінчу прибирати будинок»; «Я сяду за навчання після вечері».

Виклик полягає в тому, щоб об'єднати наш власний суб'єктивний час і нашу зосередженість на часі події з невимовністю реального часу. Якщо нам пощастить, ми зуміємо легко маневрувати між ними. Ми можемо бути поглинуті діяльністю, розуміти, що вже час виходити, а тоді зібратися і вчасно з'явитися на зустріч без відчуття, що порушили власні принципи. А ще можемо слідкувати за наближенням віддаленого дедлайну, і навіть попри те, що цей термін ще так далеко, десь за межами реальності, все одно братися до роботи над проектом.

Багато прокрастинаторів живуть із глибинним конфліктом між суб'єктивним і об'єктивним часом, без бажання чи змоги зрозуміти, що їхня версія часу може дуже відрізнятися від реального. Замість того, щоб легко та плинно пересуватися від суб'єктивного часу до об'єктивного, вони ведуть боротьбу. Хтось вважає реальний час нерелевантним, наче його вигадали для простих смертних. Деякі люди живуть у стані вічної розгубленості в часі, коли вони ніби розуміють, що показує годинник, та за мить виявляють, що часу майже не лишилося, і це вибиває у них землю з-під ніг, хоча наступного разу вони знову повторюють цей досвід. Ваше суб'єктивне сприйняття часу здається настільки невід'ємною частиною вас самих, що вам може бути складно прийняти правду про те, що це — особистісне бачення, яке виходить із вашого культурного чи родинного середовища, вашого біологічного спадку та вашої психології.

І все ж воно особисте. Насправді, ваше суб'єктивне відчуття часу може спантеличувати або дратувати інших людей, котрі мають власне, унікальне відчуття часу, яке, можливо, дуже відрізняється від вашого. Дружина може спитати в чоловіка: «Чому ти завжди приходиш вчасно на

софтбольні матчі, але спізнюєшся в оперу?» А чоловік може відповісти: «Ти приходиш в оперу за двадцять хвилин до підняття завіси і думаєш, що я спізнився, хоча я сідаю на місце якраз перед тим, як оркестр починає увертюру!» Одного прокрастинатора, що поспішав на пошту вночі 15 квітня, запитали, чому він так пізно подає свою податкову декларацію; у відповідь він заявив: «До півночі ще п'ять хвилин — ще не пізно!»

Коли двоє людей по-різному ставляться до часу — і до того, що значить «бути вчасно», — можна здуріти, поки щось заплануєш. «Коли я домовляюсь про те, щоб вийти з дому о дев'ятій, я маю на увазі “приблизно о дев'ятій” (що може означати “о пів на десяту чи якось так”), і за стільки років моя дружина вже мала б це зрозуміти», — каже архітектор, чия дружина закипає о 9:05, бо вона була готова виходити та нетерпляче зиркала на годинник ще о 8:45. Ленора виросла на Гавайях, де всі жартують про життя «за гавайським часом», та навіть там, де до спізнень усі готові, люди без зайвих слів сходяться на тому, що бувають випадки, коли важливо з'явитися вчасно. Очевидно, що поняття «вчасно» та «пізно» можна інтерпретувати по-різному.

Намагатися змусити когось прийняти ваше суб'єктивне відчуття часу — це завідомо програшна битва, адже кожен має унікальні стосунки з реальним часом. Натомість можна прагнути до порозуміння щодо ваших суб'єктивних відмінностей і шукати компроміс.

У тому, що стосується нашого суб'єктивного відчуття часу, ми всі різні, адже на нього впливають чимало чинників. Біологія нашого мозку впливає на те, як ми сприймаємо процес плинності часу. Науковці виявили «годинникові гени»^[34], що на клітинному рівні функціонують по всьому тілу і регулюють таку щоденну діяльність, як сон та прокидання. У мозку є багато різних годинникових генів, а також контрольний годинник, який керує ними.^[35] Годинникові гени впливають на те, що одні люди ефективніші вранці, а інші — активні нічні «сови». Загалом наш мозок досить вправно визначає, скільки часу

минуло, але сприйняття часу може порушуватись, коли зміщується увага, змінюються емоційні стани, очікування та контекст.^[36] Люди із синдромом дефіциту уваги оцінюють часові проміжки не дуже вдало.^[37] Їм здається, що час плине повільніше, тому вони постійно недооцінюють проміжки часу і, відповідно, часто спізнюються, мають характерну нетерплячість і прагнуть рухатися швидше й швидше.

Соціальний психолог Філіп Зімбардо провів масштабне дослідження сприйняття часу, яке показало, що люди по-різному орієнтуються в часі відносно минулого, теперішнього і майбутнього.^[38] Якщо ви зациклені на одному основному баченні часу, ваш погляд на життя упереджений та обмежений. Ті, хто вміє зберігати баланс між цими трьома баченнями, ймовірно, житимуть ефективніше та більше тішитимуться життям.

Приклад незбалансованого бачення — це применшення ролі майбутнього, що може створити проблеми в сьогоденні. Дослідження з поведінкової економіки, як і дослідження соціальних психологів, показали, що, коли подія або ціль дуже віддалені в часі (наприклад, оплата за навчання вашої дитини в коледжі чи відкриття пенсійного рахунку для вас самих), вона видається майже нереальною, і тому люди сприймають її як менш важливу, ніж вона може бути насправді. Натомість ближчі в часі цілі (наприклад, придбання телевізора з більшим екраном, щоби дивитися чемпіонати з баскетболу на вихідних, або владнання податкових питань до 14 квітня) люди сприймають як більш чіткі або «видимі».^[39] Тому, навіть якщо поточна ціль (придбати телевізор) менш важлива, ніж довготермінова (заощаджувати на коледж або пенсію), вони радше робитимуть те, що є нагальним, ніж те, що матиме значення у майбутньому. Це зветься «поблажкою за рахунок майбутнього»^[40], і це та частина людського досвіду, яка робить прокрастинацію такою природною.

Культурні відмінності у тому, як люди проживають та оцінюють час, можуть призвести до спантеличень

і непорозумінь в управлінні часом і в часових домовленостях між людьми. Деякі дослідження стверджують, що американці зосереджують свою увагу на сьогоднішньому, на молодості, на тому, щоби зробити максимум за мінімум часу, а також на тому, щоби бути швидкими. Азіатська ж культура вирізняється значно ширшим баченням часу, яке охоплює історію і традиції, а також довготермінове планування майбутнього. У багатьох європейських країнах, наприклад Франції, Іспанії та Італії, «спізнання» більш прийнятні, і зазвичай їх не сприймають за особисту образу, як це заведено в Сполучених Штатах. [41] У культурних традиціях Близького Сходу, Африки та іспаномовних країн люди схильні сприймати час гнучким, змінним і спонтанним. Вони вміють займатися багатьма видами діяльності та мати багато взаємодій одночасно, вони не відчують потреби дотримуватися чітких часових зобов'язань. [42]

Незалежно від того, яким є наше відчуття часу відповідно до культурного впливу, нам усім доводиться розбиратися із хитросплетіннями нашого особистого відчуття часу та часу інших людей, що поєднує нас із рештою світу.

Відмовляючись приймати реальний час і наполягаючи на тому, що варто дотримуватися винятково вашого суб'єктивного відчуття часу, ви відокремлюєте себе від інших, а це може призвести до прокрастинації або спізнень. Одна із функцій прокрастинування (коли ви робите справи по-своєму і за власним графіком, з відчуттям, що ви господар свого часу, хай які там наслідки) — це створити ілюзію абсолютної влади над часом, [43] над іншими та над реальністю. Але, подобається вам це чи ні, ви також підвладні правилам часу, втратам і обмеженням, швидкоплинності та смертності.

Фантазія про абсолютну владу (а це *така* фантазія) — це те, що притаманно всім нам у ранньому дитинстві, і те, з чим усім нам доводиться стикатися на пізніших етапах розвитку, коли ми бачимо докази власної обмеженої сили. Якщо життя до нас прихильне, то ще від дитинства нам

поступово та ніжно допомагають визнати й прийняти свої обмеження з розумінням, що наша людська природа не применшує нашої цінності та не робить нас менш вартими любові.

Еволюція відчуття часу

Суб'єктивне відчуття часу розвивається та змінюється відповідно до того, як ми йдемо життєвим шляхом.^[44] Розгляньмо цей розвиток і зважмо, як він може стосуватися вашої прокрастинації.

Ваші сьогоднішні стосунки з часом можуть характеризуватися тим його сприйняттям, яке розвинулось у вас на попередніх життєвих етапах.

Час немовляти

Немовлята проживають життя цілковито в теперішньому моменті із суто суб'єктивним часом. Неважливо, що на годиннику друга ночі, — «я хочу їсти ЗАРАЗ!». Для немовляти «час» — означає проміжок, що минає між його відчуттям якоїсь потреби та задоволенням цієї потреби. Немовлята не спроможні довго терпіти біль, і якщо їхні потреби не задовольняють достатньо швидко, в них виникає розпач: загроза виживанню.

Коли страх і тривога, яких не уникнути, виникають у подальшому житті, людина, яка реагує за принципом немовляти, вважатиме ці відчуття нестерпними та нескінченними, замість сприймати їх як нормальні відчуття, що виникають і минають. Прокрастинація допомагає людям утекти від нестерпного дискомфорту й емоційного болю, що виникає в той момент, — наприклад, від приниження через те, що ви справляєтеся з чимось не досить добре та відчуваєте себе дурнем, від убивчого розчарування, що перша спроба була провальною, від спустошливої ізоляції через самотню роботу за комп'ютером. Замість того, щоб стерпіти, ви знаходите способи здійснювати контроль на тому рівні, на якому цього не могло робити залежне немовля. Подивитися кіно! Розкласти пасьянс на комп'ютері! Здійснити набіг на

холодильник! Написати повідомлення другу! Послухати музику! Навіть попри те, що прокрастинація може мати болючі наслідки у майбутньому, в ці моменти думати про наслідки так само недоцільно, як дитині, що зголодніла серед ночі, думати про завтрашній сніданок.

Час малюка

Діти віком приблизно від 1 до 3 років поступово усвідомлюють значення минулого, теперішнього та майбутнього. Хоча вони відчують голод *зараз*, їм дадуть щось смачненьке *за кілька хвилин*. Хоча малюки живуть переважно в суб'єктивному часі, вони починають зіштовхуватись із часом своїх батьків. Батьки можуть наполягати на негайній співпраці: «Припини це негайно і вже йди сюди!» — або ж м'яко витягувати дитину з її позачасового стану, нагадуючи, що час гри підходить до завершення. Батьки хочуть, щоби малюки весь час щось робили, і часто — в контексті часу самих батьків; малюки ж швидко виявляють, що можуть мати більше влади і відмовляються співпрацювати.

Дитина може вважати годинник за ворога, що намагається її контролювати, або за союзника, який забезпечує надійність і рамки. Хоча батьківські послання про час вбудовуються загалом у систему відносин «батьки — дитина», насправді ж ідеться не про реальний час, а про якість *відносин*.^[45] Пізніше, коли люди сприймають прокрастинацію як боротьбу проти контролю часу, вона може насправді відображати постійну боротьбу з відчуттям, що їх хтось контролює. Боротьба проти об'єктивного часу може бути просто проекцією з минулого, коли дитина проявляла постійний опір супроти батьківського часу.

Час дитини

У віці близько 7 років дитина вчиться визначати час за годинником і дізнається, що відстані між цифрами на годиннику відображають інтервали часу, який минає. Вона

також стикається з більшою кількістю правил та очікувань, які існують у зовнішньому світі. Вчителі керуються розкладом і визначають певний термін для виконання шкільних завдань, а батьки очікують, що, перш ніж гратися з друзями, діти приберуть у кімнаті і допоможуть по дому. Для дітей, які вже чутливі до питань влади і контролю, час може бути гнобителем (коли ти маєш робити щось за розкладом, який для тебе придумав хтось інший) або визволителем (ти дієш за власним розкладом). Деякі діти, особливо із синдромом дефіциту уваги (СДУ) або подібними проблемами, мають не дуже хороше біологічне відчуття часу, і їм складно переходити від суб'єктивного до об'єктивного часу й навпаки, як того вимагають умови життя. У подальшому вони можуть виявити, що їхнє проживання часу не є плавним і плинним, а прокрастинація відображає це розбалансоване проживання часу.

Час підлітка

Початок статевого дозрівання позначає драматичну зміну в тому, як людина відчуває час. Є незаперечні докази того, що час минає, адже тіло підлітка помітно відрізняється від тіла дитини, і це незворотний процес. Ці підліткові зміни відкидають дитяче минуле; тілесні відчуття та пристрасні ідеали відображають сьогодення; а майбутнє, де все ще попереду, пропонує грандіозне відчуття, що в житті немає обмежень. Однак, коли виникає неминуча потреба зробити вибір щодо навчання, роботи і стосунків, майбутнє налітає на сьогодення зі своїми дедлайнами для подання заявок і вимогами прийняти рішення.

Люди, які відчувають внутрішній конфлікт у зв'язку з переходом від підліткового віку до дорослого, можуть заперечувати очевидне відкриття, що деякими дорогами піти не вийде, і можуть шукати підтримки в прокрастинації, відмовляючись дорослішати. Вперто тримаючись за підліткове відчуття безкінечності часу й безмежних можливостей, вони відкладають здійснення

того, що дало би їм змогу рухатися шляхом дорослішання — закінчення школи, отримання роботи та прокладання власного шляху до незалежного життя. У якомусь сенсі вони намагаються заперечити, що час минає, і борються за те, щоб лишитися вічною дитиною.

Час молодії людини

Коли вам 25–30, час стає стриманішим відповідно до реальності, хоча продовжує тягнутися далеко в майбутнє і видається напрочуд багатим ресурсом. Прокрастинатори нерідко в цей період починають ретельніше розглядати свої стосунки з часом, розуміючи, що часу на все, можливо, не вистачить і деякі можливості проходять повз. Прокрастинація — це більше не жарт і не те, що завжди можна компенсувати пізніше. Вона починає мати серйозніші наслідки: робочі дедлайни мають вплив на кар'єру та прибутки, а коли ви розпочинаєте довготривалі стосунки, прокрастинація впливає й на інших людей.

Коли ви самотні, то ціну своїх зволікань платите лише ви самі. Та щойно ви стаєте частиною пари, ваші зволікання безпосередньо впливають на когось іще, і це може стати причиною сварок у стосунках. А коли ви стаєте батьком чи матір'ю, то того самого дня, коли у вас з'являється дитина, вас катапультою перекидає із молодшого покоління у старше. З цього часу «майбутнє» обговорюється в контексті наступного покоління. І з цього часу ваша прокрастинація має вплив на всю родину.

Час людини середнього віку

Тридцять — це велика межа. Після тридцяти ви вже більше не молода людина, у якої ще все попереду; від вас очікують реалізації власного потенціалу! Після тридцяти починається середній вік, коли відсутність кар'єрних звершень та успіхів в особистому житті можуть стати болючими дзвіночками про те, що ви вибуваєте зі змагань. Оскільки прокрастинаторам важко приймати обмеження, в середньому віці вони часто переживають приголомшливе

відкриття, що можуть не досягнути якихось цілей, до яких, як їм здавалося, вони «колись» придуть. Деякі прокрастинатори в середньому віці страждають від депресії, адже стає зрозуміло, наприклад, що у них не буде дітей, вони не винайдуть ліки від раку, не заснують стартап на мільйон доларів і не отримають Пулітцерівську премію.

Іноді в середньому віці, якщо людина не збагнула цього раніше, вона стикається з фактом, що всі приречені померти. На раціональному рівні всі ми знаємо, що життя скінченне, але прокрастинатори живуть із фантазією про безкінечність — безкінечний час, безкінечні можливості, безкінечні досягнення, — про те, що часу завжди більше, ніж насправді, і можна компенсувати все, що вони відклали на потім. Примиритися зі скінченністю часу — це основне психологічне завдання середнього віку: «Що я досі робив зі своїм часом?», «Скільки часу мені лишилось?», «Як я хочу витратити цей час?». Озирнутись і прийняти те, що ви вирішили робити (чи не робити) зі своїм часом, може бути складно, як і побачити обмеження й можливості, що лежать попереду. Нічого дивного, що люди переживають кризу середнього віку.

Час літньої людини

Ми стаємо старшими, і нам вже важче заперечити, що час підходить до кінця. У літньому віці й у старості ми дедалі частіше стикаємося із втратами та смертю: втрачаються фізичні сили; розвиваються хвороби; помирають ті, кого ми любимо; нам лишається жити менше і менше. Майбутнє вже не таке багатообіцяюче, яким було на попередніх життєвих етапах. Реальний час має менше значення, а суб'єктивний час важить набагато більше.

Для прокрастинаторів, які борються з обмеженнями, прийняття неминучого завершення життя може бути серйозним психологічним викликом. На цьому етапі наслідки прокрастинації тривалістю в життя заперечити вже неможливо. Грошей, які ви все не могли почати

заощаджувати, так і немає. Будинок ви так і не перебудували. Магістратуру так і не закінчили. «Завтра» або «колись» у вас більше не буде. Та, може, вам вдасться прийняти те, що ви зробили, і те, чого вже ніколи не зробите. Якщо роздивитися минуле, у вас були власні проблеми і тривоги; обставини були такими, якими були; ви зробили те, що могли, і з тим, що мали. Прийняття минулого може принести умиротворення, замість розпачу чи самокритики. Ви можете навіть відчувати свободу, звільнившись від потреби ганятися за тим, чого вже не досягти, — раз і назавжди. Нам хотілося б у це вірити.

В іншому часовому поясі

Прокрастинатори мають власні стосунки з часом і можуть сприймати час інакше, ніж того вимагає їхнє життя на поточному його етапі. Наприклад, чимало дорослих, що прокрастинують, досі ставляться до часу так, як робили це підлітками, — вони вважають себе невразливими та байдужими до минулості часу. Дорослішаючи, вони потрапляють у халепу, адже застрягають у своєму підлітковому баченні часу, що не вписується у дорослий світ: робота, сім'я, здоров'я та фінансові зобов'язання.

Деякі люди не дозволяють собі думати про майбутнє. Ви очікували дожити до свого сьогоднішнього віку? Якщо ви не думали, що виживете, або не думали, що вам доведеться старіти, тоді ви, мабуть, не будували планів на майбутнє і не приймали рішень задля нових можливостей і захисту власної безпеки. Багато прокрастинаторів ігнорують те, як їхнє сьогоднішнє зволікання вплине на ймовірне майбутнє, але в якийсь момент непродуктивне сьогоднішнє стає минулим, а неочікуване майбутнє — теперішнім.

Майже завжди прокрастинація кінець кінцем створює нам проблеми. Одна річ — відкладати на потім рішення народити дітей, коли вам біля двадцяти, і зовсім інша — коли вам майже сорок. Не перейматися дослідженням різних варіантів медичного страхування чи пенсійного забезпечення у віці за тридцять можна без особливих наслідків, але коли вам за п'ятдесят — це вже матиме

велике значення. Коли ваш часовий етап не відповідає життєвому, ви можете допрокрастинуватись до великих проблем.

Загублені в часі

Суб'єктивна втрата відчуття часу може мати як позитивний, так і негативний вплив.^[46] Гізер була незаміжньою тридцятидворічною жінкою, якій подобалося жити тут і зараз. Вона займалася серфінгом і відчувала себе поза реальним часом,^[47] звільнена від вимог і очікувань роботодавців, сім'ї та культури. Ця свобода видавалась їй по-справжньому п'янкою.

Однак втрата відчуття часу, яку переживала Гізер, стала її «звичним» життям, і вона почала ігнорувати довготермінові цілі — скільки часу їй потрібно, аби стати гідною претенденткою на вступ до магістратури, або як вона збиралася побудувати довготривалі стосунки, щоб мати сім'ю, про яку мріяла. Її стартова робота давала їй замало коштів, щоб купити наймодніший телефон чи ноутбук, тож вона збільшувала борг на кредитній картці. Вона бачила, як друзі роблять кар'єру, але свій кар'єрний шлях досі не обрала. Життя «тут і тепер», поза часом, підтримувало відчуття свободи та відокремленості Гізер, але не допомагало їй рухатись уперед до майбутнього.

Ви, мабуть, помічали, що втрата відчуття часу відбувається, коли ви отримуєте найбільше задоволення та переживаєте найвеселіші моменти. Творчий досвід дає відчуття втрати часу. Коли ви робите щось, що глибоко вас захоплює, то не можете сказати, минули хвилини чи кілька годин. Якщо втратити час на годину, на день чи на вихідні — можна суттєво відновити сили і стати продуктивнішим.

Але, якщо позачасовість буде вашим способом життя, як у Гізер, це може мати серйозні наслідки. Неможливість відрізнити скінченне й нескінченне дуже дезорієнтує.^[48] Як ми бачимо у випадку з Гізер, якій час видавався нескінченним, нескінченність може знерухомити, змусити

буксувати у житті замість рухатися вперед. Ви можете навіть не помітити, скільки часу минуло, поки все начебто залишається незмінним. Навіть попри те, що відчуття позачасовості може видаватися заспокійливим або безпечним сьогодні, прокрастинатори часто платять за це високу ціну в майбутньому, коли раптом в шоці розуміють, що життя пройшло повз них.

Відірвані в часі

Втрата відчуття часу ускладнює розуміння зв'язку між минулим, сьогоднішнім і майбутнім не лише щодо часу, а й щодо нас самих.^[49] Прокрастинатори відчайдушно хочуть вірити в майбутнє, де не було би проблем із минулого. Ви можете відмовлятися визнавати, що «я», який прокрастинував минулого разу, — це той самий «я», який зараз має новий проект з новим дедлайном. Цілком можливо, що ви не хочете знову переживати страх, тривогу і тиск, як останнього разу, і вважаєте, що Новий Я справлюсь із цим новим проектом натхненно і впевнено.

Надія на Нового Я може бути заманливою, але також може бути і проблематичною. Не приймаючи зв'язок між «я» минулим і «я» теперішнім та майбутнім, ви втрачаєте відчуття безперервності, що є частиною цілісності вашого «я». Якщо ви проживаєте час як окремі, роз'єднані моменти, тоді вони можуть не мати реального значення.

Щоб змінити хід речей, вам спершу слід прийняти моменти пережитого досвіду, з яких складається ваше життя. Тоді ви повинні прийняти, що Старий Я відповідальний за зміни. І парадоксально, але коли ви приймаєте Старого Я, то починаєте звідти, де стоїте насправді, й отримуєте більше шансів стати Новим Я.

Старе добре минуле

Джош упивався своїми давніми успіхами. Він завжди був хорошим спортсменом, популярним та успішним. У коледжі він був зіркою баскетбольної команди і сподівався потрапити в *NBA*, однак травма коліна завершила його

кар'єру в баскетболі. Після цього Джош не знав, куди себе подіти. Він почав працювати продавцем у компанії, яка виготовляла програмне забезпечення, був приязним і ввічливим, але не особливо переймався строками. Він традиційно запізно подавав торгові звіти та документи про транспортні витрати, зневажав адміністративні аспекти своєї роботи й обурювався, що його «тупі» співробітники отримували підвищення або переходили на кращу роботу. «Вони за все своє життя не зробили нічого особливого, — скаржився він. — Це не їхнє ім'я скандувала вся спортивна зала».

Думка Джоша про самого себе застрягла у минулому, коли він був зіркою. Та сьогодення тиснуло на нього незалежно від його волі. Йому було тридцять вісім, коли його дружина завагітніла. Потім у батька стався серцевий напад, і за рік він помер. Джош несподівано для себе виявив, що сидить на могилі власного батька із річною дитиною на руках.

Ми бачимо, що життя в минулому може психологічно заспокоювати. Воно ніби дає безпечний прихисток від реалій дорослого життя — вимогливих, втомливих і спустошливих.^[50] Згадки про минулу славу та мрії про майбутній успіх можуть слугувати м'яким буфером для болючої реальності або життєвого ступору.

У минулому живуть не лише молоді люди: реалій наступного життєвого етапу можна уникати у будь-якому віці. Люди середнього віку можуть відкладати проведення медичних обстежень, адже не хочуть зустрічатися з початком власного біологічного занепаду. У середньому віці людина може чекати від власного тіла тієї самої поведінки, яку воно мало у двадцять, і не хотіти приймати істину про те, що, навіть якщо вона веде активний і здоровий спосіб життя, її тіло невідворотно змінюється. Багато людей після п'ятдесяти відкладають думки про пенсійне забезпечення або планування власної фінансової подушки і поводять себе так, наче все життя збираються працювати в такому самому ритмі і з такими самими здібностями. Зволікання запобігає зіткненню з деякими незаперечними фактами щодо часу: час минає; майбутнє

наближається; ви старієте; існують певні межі того, що ви встигнете зробити за життя; і найбільш неприємний із неминучих фактів — рано чи пізно ви помрете.

Чи минуле лишилося в минулому?

Роздумуючи про ваше унікальне суб'єктивне переживання часу, корисно зважити взаємозв'язок між минулим, сьогоденням і майбутнім, адже вони весь час впливають одне на одного. Хоча ми звикли думати, що минуле, теперішнє і майбутнє відбуваються послідовно, лінійно, — не все так просто. Усе, що ми переживаємо, трапляється з нами в сьогоденні.

Коли ви згадуєте часи з минулого, ви згадуєте їх сьогодні, тож ваш нинішній стан може забарвлювати ваші спогади про минуле. Коли ви зазираєте в майбутнє, передчуття з'являється в сьогоденні. Минуле, теперішнє та майбутнє невіддільні одне від одного; вони завжди переплітаються. [\[51\]](#)

Сьогодні ви є продуктом власного минулого. Маргарет Етвуд у своєму романі «Сліпий убивця» писала: «Давні, холодні часи, давні жалі, що налягають шарами, наче мул в озері». [\[52\]](#) Хай що плаває на поверхні озера, на нього впливають ці шари, що сягають аж самого дна. Аналогічно наше минуле завжди з нами, воно записане в нашому мозку, в наших тілах, у нашій психіці. Люди можуть намагатися почати життя спочатку, відрізати себе від минулих стосунків і пережитого досвіду, але історію не змінити; її можна лише переосмислити й запам'ятати з позиції сьогодення.

Прокрастинація може бути знаком, що щось із вашого минулого втручається в сьогодення, адже сумніви, чи рухатись уперед, зазвичай мають багато спільного із пережитим досвідом. Якщо ви зростали з батьками, які контролювали вас і до дрібниць пильнували вашу домашню роботу та соціальне життя, ви можете очікувати такої самої поведінки від кожного вчителя, начальника і партнера. Або ж якщо в дитинстві ваш брат чи сестра отримували все і були зіркою школи й родини, ви можете вирішити, що в дорослому віці не варто й намагатися

стати найкращим, адже всі лаври завжди забирає хтось інший. Тобто ваші минулі стосунки проекцією накладаються на ваші очікування від стосунків у сьогоденні та майбутньому. Здати наукову роботу, претендувати на нову посаду, подати звіт новому керівникові, піти на побачення після знайомства через інтернет — усе це може лякати вас радше через важливі взаємодії з минулого, ніж через реальність поточної ситуації. Коли ми говоримо про додаткове «значення», яке додається до завдань, яких людина уникає, ми маємо на увазі цю живучість минулого в сьогоденні.

Іноді вплив минулого на вашу сьогоденішню поведінку очевидний, а іноді він похований на дні озера. Тесс не любила свою роботу в Мілуокі і хотіла повернутися до рідного міста, Далласа, де досі жила майже вся її родина. Хоча зазвичай вона «людина дії» й усвідомлювала, що хоче цього переїзду, вона не робила для цього нічого. Нехарактерна їй прокрастинація збивала Тесс із пантелику.

Тесс знадобилося кілька місяців роботи з психотерапевтом, аби зрозуміти, що заважає її планам на переїзд. Попри те, що тепер вона любила їздити до рідних у Даллас, вона пригадує, як боялася великого міста в юності. Вона переїхала з маленького містечка у чотирнадцять, їй було некомфортно, і вона не була готова до соціального та навчального тиску величезної середньої школи. Намагаючись влитися в колектив, Тесс ходила на побачення з кожним, хто її запрошував, і якимось була змушена пережити жахливий досвід згвалтування на побаченні. Родина радше її соромила, ніж захищала, тож дівчина більше нікому не розповідала про те, що пережила.

А потім вона «забула» про це, поки не почала розповідати про свої підліткові роки психотерапевтові. Тесс поступово усвідомила, що боїться повертатися додому, бо там може зустрітися з людьми, які пам'ятали її зі школи, і боїться, що їй доведеться знову пережити приниження та безпомічність, які вона відчувала колись. Хоча зараз Тесс була тридцятип'ятирічною жінкою,

успішним професіоналом, думка про життя у Далласі повертала її в минуле і змушувала почуватися вразливою чотирнадцятирічною дівчинкою, якій могли зробити боляче. Її прокрастинація була сигналом, що під поверхнею її озера було якесь давнє нерівне дно. Минуле, хоч і поховане у сьогодні, не давало їй змоги заявити про право на власне майбутнє.

Ваше минуле — це ваше минуле, подобається вам це чи ні, пам'ятаєте ви його свідомо чи ні, берете за нього відповідальність чи ні. Багато з того, що сталося у минулому, було не вашою провиною (може, там взагалі не було нічиєї провини, а може, у чомусь були винні й ви), але події у вашому житті є вашими і завжди будуть вашими. Ви не можете повернутись у минуле і змінити їх, навіть якщо вони здаються незавершеними чи несправедливими. Перед кожним із нас стоїть завдання — вписати минуле у сьогодні і вирішити, якими шляхами ми хочемо йти в майбутньому. Прокрастинація може свідчити про те, що ваше минуле тягне вас назад, тоді як майбутнє мало би штовхати вперед до нових відчуттів і можливостей.

Ми сподіваємося, що допомогли вам переосмислити ваші стосунки з часом і сприйняття себе в часі, де і те, і те має глибокий зв'язок із вашою прокрастинацією. Гадаємо, що ця рефлексія допоможе вам рухатись у напрямі до переживання Зрілого часу, що, своєю чергою, дасть вам змогу без зволікань здійснювати важливі для вашого життя речі.

Що таке Зрілий час? Ми трактуємо його як «здатність оцінити й прийняти те, що є реальним, як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі»^[53], а також як визнання та прийняття і реального, і суб'єктивного часу, а ще як уміння гнучко й легко маневрувати між тим і тим. Реальний час не мусить бути вашим ворогом чи босом. Час не є ні хорошим, ні поганим, ні швидким, ні повільним, ні другом, ні ворогом. Він просто є. Ваше завдання — з'ясувати, як мати з ним справу, й жити якомога повніше в його межах, а не витратити життя на боротьбу з ним.

7. Нейронаука сьогодні

Великі відкриття

Коли у першому виданні нашої книжки ми заявили, що «гена прокрастинації немає», ми були праві відповідно до того, що було відомо на той час. Та з 1983 року у сфері нейронауки відбувся прорив, і науковці змогли вивчити деякі частини мозку й те, як вони працюють окремо і разом. І хоча ми досі не віримо в те, що за прокрастинацію відповідає окремий ген, проте тепер ми вдосталь знаємо про роботу мозку, аби з упевненістю заявити, що, так, існують біологічні чинники, які впливають на прокрастинацію. Деякі з них загальні, пов'язані з тим, як мозок працює, розвивається і як з часом змінюється, що опосередковано сприяє відкладанню справ на потім. Інші чинники стосуються окремих функцій (або дисфункцій), які майже безпосередньо призводять до прокрастинації. Наприклад, якщо у вас тією чи іншою мірою розвинений синдром дефіциту активності та уваги, виконавча дисфункція, сезонний афективний розлад, депресія, obsесивно-компульсивний розлад, хронічний стрес або депривація сну, ці процеси у вашому мозку, вірогідно, будуть тісно пов'язані з вашою прокрастинацією. Ми обговоримо ці стани в наступному розділі, та спершу підсумуємо кілька «великих відкриттів» з останніх досліджень у нейронауці, щоб ви краще розуміли, як працює ваш мозок. Усім корисно буде зрозуміти цю частину організму людини, і ви можете застосовувати цю інформацію для підсилення боротьби з прокрастинацією.

Велике відкриття № 1: Ваш мозок постійно змінюється

Науковці думали, що наш мозок розвивається передбаченим, наперед визначеним шляхом: певні риси «запрограмовані» з народження, все дитинство мозок росте, досягає піку у віці близько вісімнадцяти, а потім іде на спад. У наш час цілком зрозуміло, що це неправда.

Дослідження показали, що мозок — це динамічна жива система, яка постійно змінюється і перепрошивається аж до дня вашої смерті.^[54] Здатність мозку перебудовуватися, руйнувати старі та утворювати нові нейронні зв'язки протягом усього життя називається «нейропластичністю».^[55] Тепер ми знаємо, що мозок змінюється щодня: те, що ви робите сьогодні, впливає, добре чи погано, на те, як виглядатиме і працюватиме ваш мозок завтра.^[56] Як таке може бути?

Пережитий досвід активує наші мозкові клітини (нейрони), надсилаючи електричні імпульси від нейрона до нейрона, подаючи через них біохімічні сигнали та готуючи їх до кількісного зростання, а також до зростання кількості зв'язків між ними.^[57] Як гіпотетично висловився Зигмунд Фройд 1888 року, що чітко підтвердив психолог Дональд Гебб 1949 року, «між нейронами, які спрацьовують разом, встановлюється зв'язок».^[58] Що більше ви щось робите, то більше ваш мозок працює на підтримку цієї діяльності; він вчиться робити те, чого від нього хочуть, швидше і краще (незалежно від того, на користь це вам чи ні).

Мозок завжди змінюється. Хороша новина в тому, що він може вигадувати нові, гнучкі способи поведінки. Погана ж новина — що він також може укріплювати старі, жорсткі способи поведінки. Це називається «пластичним парадоксом».^[59] Як класичну метафору для опису застрягання людини у старих шаблонах поведінки використовують з'їждження згори на санках по свіжому снігу.^[60] Коли ви з'їжджаєте з пагорба вперше, є багато можливих шляхів. Що частіше ви спускаєтеся обраним шляхом чи поблизу нього, то більше слідів ви створюєте і ці сліди стають глибшими, аж до утворення колії — тоді ви з'їжджатимете вже дуже швидко. Повторення означає, що у мозку ми прокладаємо «ментальні сліди», які «зазвичай стають самопідтримувальними»^[61], і вибратися з них стає дедалі важче. Потрібно багато усвідомленості та зусиль, аби вплинути на старі звички й розірвати наявні нейронні мережі, але це можливо. Наша книга має на меті

допомогти вам підвищити усвідомленість щодо того, що ви робите, коли відкладаєте справи на потім, і чому ви це робите, — щоб ви могли допомогти своєму мозку вийти за межі його колій. Дивитися на свою прокрастинацію з іншої перспективи та використовувати техніки боротьби, які ми пропонуємо, — це те, що може допомогти вам розірвати старі нейронні шаблони зволікань і створити нові моделі, завдяки яким ви робитимете справи вчасно.

Велике відкриття № 2: Відчуття мають значення, навіть коли вони несвідомі

Ваші відчуття пов'язані з вашою унікальною самістю — лише *ви* можете переживати свої відчуття, а відчуття — це невід'ємна частина стану свідомості.^[62] Дуже цінне те, що відчуття можна використовувати як орієнтир та джерело інформації для ухвалення рішень. Як зараз виявляють дослідники, у реакціях тіла та інтуїції є певна мудрість. Здатність використовувати емоції для ухвалення мудрих рішень може бути втрачена, якщо певні частини вашого мозку (лобова частка) пошкоджені.^[63] Якщо у вас немає доступу до відчуттів, ви не можете використовувати це критично важливе джерело самопізнання, щоб допомогти собі у своєму життєвому русі. Важливо мати змогу сказати: «Я відчуваю, що це правильно» або «Відчуття кажуть мені, що *це* неправильно». Без внутрішнього відчуття правильності чи неправильності, яке походить від відчуттів усередині вашого тіла, ви змушені обдумувати рішення лише розумом або безкінечно зважувати довгий перелік «за» і «проти». Ви можете шукати «логічну», «правильну» чи «ідеальну» відповідь. Але покладаючись в ухваленні рішень тільки на зовнішні чинники, ви не наблизитеся до розуміння того, як *ви* почуваетесь. Врешті ви відкладаєте ухвалення рішень, бо не можете (або боїтесь) порадитися з найбільшим авторитетом — Собою внутрішнім.

Ми можемо вважати прокрастинацію спробою не просто уникати певних завдань, а *уникати відчуттів*, що якимось способом прив'язані до цих завдань. Останні відкриття нейронауки можуть допомогти краще зрозуміти,

чому відчуття мають таке велике значення і як контроль над ними відіграє величезну роль у здатності братися за завдання, від яких хочеться втекти. Іноді ви добре знаєте, що відчуваєте, а іноді симптомом того, що у вас виникли певні відчуття, є сигнали вашого тіла, адже емоції виникають із тілесних відчуттів, які подають органи чуття. [\[64\]](#)

Ваші відчуття можуть бути свідомими, наприклад, коли ви добре знаєте, чому виконувати це завдання вам неприємно: «Підводити баланс чекової книжки мені нудно»; «Ненавиджу витратити час на прибирання»; «Я не розумію алгебру». Щоправда, «багато речей, які відбуваються в мозку, коли ми відчуваємо емоції, відбуваються за межами нашого свідомого розуміння». [\[65\]](#) Когнітивна нейронаука сьогодення широко використовує твердження про те, що *«свідомість — це дуже обмежена частина мозку»* [\[66\]](#), тому цілком очікувано, що у вас буде багато випадків, коли ви несвідомо переживатимете відчуття, які змушують вас уникати певної роботи. Навіть якщо ви точно не знаєте, які емоції відчуваєте за межами власного свідомого розуміння, ваше тіло все одно реагує.

Аби припинити прокрастинувати, вам доведеться змиритися з деякими неприємними відчуттями вашого тіла, як-от страх і тривога. Щоб іти вперед попри страх, потрібно спеціально докладати зусиль. Адже страх виникає миттєво, й один раз помічений у вашому тілі, він триває довіку і надсилає в мозок дуже сильні сигнали, які складно ігнорувати. [\[67\]](#) Страх виникає настільки швидко, що це просто неймовірно. Якщо ви торкнетесь своєї руки, вашому мозку досить 400–500 мілісекунд, аби зауважити це відчуття. А щоб зауважити страх, досить всього 14 мілісекунд! [\[68\]](#) Ще до того, як це можна було зрозуміти, ваше тіло вже зауважило страх і почало реагувати. Поки ви почнете думати про те, щоб виконати завдання, якого уникаєте, наприклад зробити гіпернеприємний телефонний дзвінок або підбити підсумки ваших торішніх прибутків, ваше тіло вже відреагувало страхом. Нічого дивного, що ви відкладаєте це на потім.

До того ж ваше тіло тримається за страх. Щойно ваш мозок пов'яже між собою подразник (наприклад, зміну, семестрову роботу, презентацію для керівництва) і відчуття небезпеки чи страху, цей зв'язок зруйнувати вже неможливо.^[69] Після першої ситуації із моторошним подразником, страх може виникати повторно щоразу, коли виникатиме цей подразник, навіть якщо ви його не пам'ятаєте.^[70] Нейронауці відомий випадок, який ілюструє, як можна підсвідомо переживати страх, не розуміючи його свідомим мисленням. 1911 року пацієнтка з травмою головного мозку не могла пригадати власне минуле. Вона щодня зустрічалася з лікарем і не пам'ятала, що бачилася з ним раніше. Якимось він заховав у руці канцелярську кнопку і при вітальному потиску рук уколів її в долоню. Після того щоразу, коли він намагався потиснути їй руку, вона відмовлялась так вітатися, хоча не могла пояснити причину своєї відмови. Сліди болючого досвіду минулого залишилися в її мозку і підсвідомо сильно впливали на її поведінку.^[71] У цьому прикладі ви можете впізнати себе: ви не знаєте, чому уникаєте певного завдання, проте щоразу уникаєте його. Зв'язок між оригінальним подразником і вашим страхом тепер підсвідомий.

Ще одна причина, чому страхом так важко керувати, полягає в тому, що мозкові шляхи, що переносять сповіщення про страх, дуже вкорінені. Сповіщення із центру страху (амигдали) до центру мислення (кортексу) потужніші за сповіщення, що йдуть у зворотному напрямку — від центру мислення до центру страху.^[72] Це означає, що страхові легше завадити нашій свідомості, ніж нашим думкам контролювати емоції. Тож нам доводиться докладати більше зусиль, аби контролювати свої страхи та імпульси.

Люди придумують різні рішення, як керувати страхами та імпульсами. Фройд одним із перших зауважив, що люди розробляють цілий масив захисних механізмів, які не дають змоги нестерпно болючим думками, почуттям і спогадам пробитися у свідомість.^[73] Захисні шаблони

поведінки виникають у дитинстві, а потім багаторазово повторюються в дорослому віці, прокладаючи глибокі нейронні шляхи і вкорінюючись.^[74] Наприклад, якщо ви вважаєте, що вам не потрібно вчити диференціальне та інтегральне числення, адже воно ніколи не знадобиться вам у житті, ви використовуєте захисну систему «інтелектуалізації» (раціонального пояснення, пошуку виправдань), яка, можливо, розвивалася протягом тривалого часу, щоб захистити вас від болісного відчуття власної тупості й ненависті до себе, коли ви силитеся зрозуміти складні поняття.

Інший захист від небажаних відчуттів — їх витіснення, коли людина активно намагається їх позбутися. («Я просто про це не думатиму»). Але намагання ігнорувати почуття може скрутити вас у вузол. Хай як це парадоксально, але люди, які пригнічують свої відчуття, більш вразливі до негативних емоцій і переживають вищий рівень стресу.^[75] Для прокрастинаторів уникнення — це король усіх способів захисту, адже, коли ви уникаєте завдання, ви також уникаєте багатьох думок, відчуттів і спогадів, пов'язаних із ним.

Як ми можемо реагувати на небезпеку, не покладаючись на саморуйнівні способи психологічного захисту? Ми можемо працювати над розвитком здібностей для управління емоціями, щоб нам було добре жити у власній шкірі. При управлінні емоціями мисленнєві частини мозку (фронтальний кортекс) втихомирюють діяльність в емоційній частині мозку (амигдалі), що дає можливість у разі потреби заспокоїтись або подумати про наслідки імпульсивного бажання накричати на боса, викинути комп'ютер з вікна, зайнятися сексом із привабливим незнайомцем з вулиці.

Щоби подолати прокрастинацію, вам знадобиться велика допомога мисленнєвих частин вашого мозку, адже ви стикаєтесь із ситуаціями, які стимулюють емоційні частини мозку і створюють стільки тривоги, що вам хочеться уникнути цього будь-якою ціною. В ідеалі, здатність керувати емоціями розвивається через взаємодію

немовляти із чуйним дорослим, коли співзвучний дитині дорослий розпізнає дитячу тривогу, розуміє її, не боїться її і реагує — дбає про потреби дитини, чим і заспокоює її.^[76] Якщо дорослий здатен зберігати мисленнєві здібності в ситуації сильної тривоги, ця здібність розвивається і в дитини.^[77] Навіть якщо ви не мали шансу навчитися керувати своїми емоціями під час цих ранніх взаємодій, ви можете навчитися цього пізніше. Ви можете реагувати на відчуття небезпеки, обдумуючи ситуацію («Я прорепетирую виголошення промови, щоби менше хвилюватися»), аналізуючи реальність загрози («Невже мене справді звільнять, якщо я не буду ідеальним?»), аналізуючи контекст загрози («Мій новий бос лякає мене, тому що нагадує мені батька, але він не мій батько»), нагадуючи собі про свою компетентність і життєву стійкість або підтримуючи себе. Цей процес когнітивної переоцінки^[78] — це невід’ємна складова здатності заспокоїти себе.

Джейн має яскравий спогад про ситуацію, коли вона наштотхнулася на когнітивну переоцінку, щоб заспокоїти себе на порозі катастрофи. Під час навчання в магістратурі у неї була дуже неприємна зустріч із спеціалістом зі статистики, який ставив під сумнів достовірність даних у її магістерській роботі. Джейн витратила роки, аби зібрати ці дані для аналізу, тож вона була цілковито розгублена і вирішила негайно ж подзвонити чоловікові, щоб він її підтримав, але його не було вдома. Вона стояла сама у телефонній буді і голосно розмовляла — так, наче він насправді був на тому кінці дроту, а тоді відповіла сама собі так, як це точно зробив би він, із заспокійливим підбадьоренням і розумними пропозиціями. Зрештою, коли ви намагаєтеся допомогти собі зберігати спокій, аби у хвилюючій ситуації обдумати все, такий діалог може відбуватися автоматично, всередині вас, у тиші.

Окрім того, що це дає вам змогу продовжувати роботу, управління емоціями має певні переваги і для здоров’я. Останні неврологічні дослідження показали, що люди, які сприймають емоційно-негативний досвід шляхом когнітивної переоцінки, зменшують власний

рівень стресу^[79] та успішніше виходять із протореної колії некорисних думок і бажань.^[80]

Свідомо знижуючи інтенсивність своїх емоційних реакцій на загрозливі ситуації, ми можемо уникати розвитку реальних панічних атак, які, можливо, переживали в минулому.^[81] Коли ми можемо керувати почуттями, то отримуємо свободу вирішувати, як нам реагувати. Зрештою, здатність справлятися з усім спектром емоцій всередині дасть вам сили взятися за завдання, які ви відкладали. Якщо ви можете впоратись із почуттями — то можете впоратись і з діями.

Велике відкриття № 3: Вплив імпліцитної пам'яті

Можливо, ви зрозуміли, що ваша прокрастинація виникає через якісь страхи, наприклад страх бути успішним або страх, що вас контролюватимуть. Ви можете легко прийняти те, що ми описали вище: відчуття, а надто страх, виникають швидко, вони сильні, і їх нелегко змінити. Але при цьому ви можете не розуміти власного страху. Щоправда, страхи, які складно зрозуміти з першого погляду, не обов'язково «ірраціональні»; вони мають власний сенс. Якщо ви прокрастинуйте з виконанням завдання і не можете точно сказати, що вас лякає чи завдає незручностей, є ймовірність, що у вас працює «імпліцитна» пам'ять. Це означає, що ви можете не пам'ятати самого досвіду, та ваш мозок і тіло все одно на нього реагують і генерують лавину^[82] емоційних переживань, через які ви уникаєте завдання. Британський психоаналітик, Дональд Віннікотт, висловив цю думку такими словами: «Те, чого ми боїмося, — це те, що вже траплялося».^[83]

Імпліцитні спогади часто вважають «ранніми» спогадами, адже вони зазвичай закладаються у віці до трьох років^[84], коли повністю розвивається та частина мозку, яка відповідає за зберігання пам'яті — гіпокамп.^[85] Від народження до півторарічного віку у нас домінує права півкуля мозку,^[86] яка стрімко росте і вбирає у себе

світ через інтуїцію. Права півкуля реагує на музику мови — невербальні аспекти мовлення, тон і ритм, а не зміст, і саме тому на немовлят так заспокійливо діють колискові. З півтора року до трьох років разом із магічним оволодінням мовою відбувається стрибок у розвитку лівої півкулі мозку — більш логічної, аналітичної та лінійної, що сприймає мовлення у вигляді слів і думок.^[87] Щоправда, в цей час гіпокамп іще не розвинений, тож усі спогади цього раннього віку залишаються у вашій імпліцитній пам'яті й активізуються упродовж життя без участі свідомої пам'яті чи когнітивного розуміння.

Варто зауважити, що гіпокамп дуже чутливий до стресів: хронічне підвищення рівня гормону стресу — кортизолу — руйнує гіпокамп.^[88] Коли відмирають клітини гіпокампу, його структура буквально скорочується, тож нічого дивного, що хронічний стрес погіршує нашу пам'ять і погано впливає на ясність мислення. (Та не впадайте в розпач, клітини гіпокампу можуть відновлюватись. Див. Розділ 15). Ось чому люди, які в дитинстві мали травматичний досвід, часто не пам'ятають навіть пізніших років дитинства, хоча їхні імпліцитні спогади продовжують зберігатися в тілі і мозку, залишаючи їх знерухомленими без усвідомлення причин.

Імпліцитну пам'ять не можна розглянути безпосередньо, однак можна зробити про неї висновки відповідно до наших очікувань щодо себе та щодо інших. Ці спогади формують наші відчуття, в основі яких лежить ранній досвід того, як про нас піклувалися, — наше унікальне сприйняття світу та сприйняття себе у цьому світі, припущення про те, чого можна (або не можна) чекати; ці відчуття настільки природні, що нам здається, що так відчувається кожен. Коли Джамар не справлявся зі своєю роботою, він і подумати не міг, аби попросити про допомогу: «Звісно ж, я маю зробити все сам. Якщо я попрошу про допомогу, то буду невдахою. Це було б надто соромно. А хіба не так вважають всі?» (Ну, ні...)

До імпліцитних спогадів не потрапити з боку свідомості, скільки часу не витрачай і скільки зусиль не

докладай, адже це спогади про те, що ми пережили, коли ще не вміли говорити і не могли обдумати свій досвід.^[89] А от експліцитні спогади, навпаки, часто називають «пізніми», і ми знайомі з ними більше, бо вони виникли після того, як у нас розвинулись мова та свідомість. До них входять «автобіографічні» спогади, які охоплюють історії та розповіді про наше життя, а також спогади, які охоплюють наше знання суспільних норм, обличчя знайомих нам людей та інтелектуальні знання, які ми отримуємо під час навчання в школі та на роботі.^[90]

Навіть якщо ви не пам'ятаєте тих моментів своєї історії, що сформували у вас неприємну звичку до втечі, важливо відзначати та приймати реакцію вашого мозку. Щось із вашого минулого зачепили; таке аналізування може дуже допомогти зрозуміти, що це, і навіть якщо ви ніколи не зможете це ідентифікувати, ви все ж можете вжити заходів: наприклад, нагадати собі, що зараз ви тут, у цьому сьогоdnішньому моменті, а ваші спогади, пам'ятаєте ви їх чи ні, стосуються минулого. Жах, сором, провина, огида й ненависть до себе — це часто побічні наслідки давніх спогадів. За допомогою мисленнєвих частин вашого мозку ви можете подолати активізацію ваших імпліцитних спогадів, створити альтернативні нейронні ланцюги й змінити свій мозок, даючи собі змогу діяти, а не прокрастинувати через параліч страху.

Велике відкриття № 4: Запрограмовані шукати зв'язок

Коли ви відкладаєте на потім щось, із чим не можете впоратись або що викликає у вас неприємні відчуття, у вас не лише активізуються імпліцитні спогади й сильні відчуття, пов'язані з ними, — ви також вступаєте в боротьбу за те, як ставитися до себе: чи спроможні ви? Чи можете ви мати власну думку? Чи заслуговуєте на любов і повагу?

Дослідження підтверджують, що низька самооцінка сприяє прокрастинації.^[91] Ваше сприйняття себе — чи впевнені ви у тому, що здатні досягти успіху, і чи можете цінувати те, ким ви є, — формується з найперших днів

життя. Сьогодні відомо, що мозок запрограмований бути «ультрасоціальним»^[92]: він буквально росте і розвивається відповідно до того, як на нас реагують люди, котрі дбають про нас. Ми від народження шукаємо зв'язку з іншими: коли дитина бачить обличчя матері, її мозок виділяє хімічні елементи, які дають дитині приємні відчуття і стимулюють подальший ріст мозку.^[93] Відкриття «дзеркальних нейронів» дало змогу зрозуміти, чому, коли ми спостерігаємо за тим, як поведуться та почуваються інші люди, у *нашому* мозку активізуються ті самі нейрони, які активні у *їхньому*.^[94] Далі і далі стає ясно, що стан мозку однієї людини впливає на те, що відбувається в мозку іншої людини. Це означає, що ті, хто дбають про дитину, роблять значно більше, ніж зміна підгузків і годування: *«Вони активізують розвиток мозку через емоційну доступність та взаємодію»*^[95].

Коли ви були немовлям, то дивилися на інших у пошуку себе, а емоційні переживання (свідомі й несвідомі) ваших доглядальників допомагали вашому мозку сформуватися та впливали на ваше сприйняття себе. Що ви бачили, коли заглядали в їхні очі? Чи були там спалахи радості від вашого існування? Яку картинку ви бачили у дзеркалі, в якому вони відображали вас? Людину, що приносить радість і втіху? Мама, відносно звільнена від тривог і спроможна тішитися своїм чадом та відчувати дитячі потреби, що постійно змінюються, допоможе своїй дитині стати дорослою людиною, яка вмітиме керувати емоціями, довіряти іншим, бути хорошої думки про себе і зберігати позитивні очікування.^[96] Ці здібності — основа впевненості та здорової самооцінки.

Якщо батьки депресують, зляться, зайняті власними турботами або не проявляють інтересу до дітей з інших причин, то діти не знаходять у їхній поведінці того, чого шукають. Замість бачити, що їх люблять і їм радіють, діти можуть віддзеркалюватися в очах батьків як незручність, розчарування, джерело турбот або як прикраса, щоб нею хвалитися перед іншими. Ці руйнівні емоційні зв'язки мають глибинні наслідки: вони вимикають ті центри у

мозку, що відповідають за відчуття безпеки, добробуту і відкритості для світу й активізують ті мозкові частини, що резонують із болісним емоційним станом батьків.^[97] Дитина, яка саме формує бачення самої себе, приймає цей батьківський стан. Якщо батько чи мати не можуть відреагувати на дитину відповідною емоцією, у дитини може виникнути відчуття, що вона нецікава або пуста, неспроможна впоратись із найважливішим життєвим завданням — встановити зв'язок із близькими. Ці ранні дисгармонійні взаємодії впливають на мозок дитини, її уявлення про себе та впевненість, закладаючи фундамент для прокрастинації у подальшому житті. Пам'ятайте, розбіжності — це невід'ємна частина кожних стосунків, і вони не обов'язково є проблемними. У кожного з батьків бувають погані дні. Але коли ці розбіжності виникають регулярно і часто, дитина успадковує відчуття, що вона не така, як треба.

Мама Марії після народження доньки страждала на післяпологову депресію, з якою боролася багато років. Коли батьки емоційно байдужі, діти (навіть малюки) всіма силами намагаються викликати у них емоційну реакцію. Малесенькою Марія мала відчуття, що, як не старайся, ніщо не може розворушити маму, яка весь час була емоційно байдужою і незворушною. Потім, у шкільні роки, на Марію страшенно тиснули і змушували бути першою в класі й досягати великих успіхів у спорті, але вона відкладала домашні завдання і часто часу на їх виконання просто не залишалося. Не усвідомлюючи цього, дівчинка вважала кожную оцінку і кожную дію спробою довести, що вона варта уваги своєї матері — того, чого вона шукала від народження. Кожна її спроба відбувалась із таким емоційним тиском, що в неї виникало відчуття, що, аби задовольнити матір, потрібно все робити винятково ідеально. Нічого дивного, що Марія часто вдавалась до прокрастинації: на кону були надто високі ставки.

Велике відкриття № 5: Зсув уліво

Виникає дедалі більше підтверджень, що певні частини лівої півкулі (лівий фронтальний кортекс) відповідають за

відчуття турботи, емпатії та співчуття.^[98] Коли вони активізуються, ми можемо бути розслабленими й відкритими до світу, на противагу відчуттю втечі, в основі якого лежать неприємні, негативно заряджені емоції, які заковані у правій півкулі.^[99] Коли до вас ставляться добре, стимулюється ліва частина вашого мозку («зсув уліво»), що сприяє виникненню відчуттів життєстійкості і благополуччя. Цей зсув уліво також позитивно впливає на роботу вашої імунної системи^[100] і черепного нерва, що розгалужується від стовбура головного мозку по всьому тілу.^[101] Блукаючий нерв робить значний внесок у вашу здатність керувати емоціями і комфортно взаємодіяти в соціумі^[102] та асоціюється з підвищенням рівня гормону окситоцину у вашому тілі.^[103] Окситоцин допомагає регулювати соціальні взаємодії та емоційний зв'язок з іншими людьми. Деякі дослідження стверджують, що рівень окситоцину може зростати в результаті дотиків (масаж — хороша річ) та вживання певних продуктів, наприклад шоколаду (а це теж дуже хороша річ!).^[104] У Розділі 15 ми опишемо практику усвідомленості, що може активізувати цей зсув уліво в мозку людини.

Який зв'язок між окситоцином, блукаючим нервом, співчуттям, добротою і прокрастинацією? Ваше вміння заспокоїти себе та ставитися до себе зі співчуттям і добротою безпосередньо пов'язані з вашою здатністю справлятися із завданнями або ситуаціями, що лякають вас, дратують, загрожують вам чи викликають нудьгу. Якщо ви не розірвете негативні шаблони, які створюють прокрастинацію і не заміните їх чимось позитивним, ви, очевидно, так і залишитесь у тій старій колії, як річка, що тече через гори одним і тим самим руслом, прокладаючи каньйон, що стає дедалі глибшим і ширшим, аж поки сонце не зникає з поля вашого зору — і ви вже не можете вибратися назовні.

Коли ви робитимете щось важке, ваш мозок і далі подаватиме вам нейронні сигнали страху. І ви відчуватимете оті миттєві напади тривоги. І саме тоді ви можете відповісти собі по-новому, заохотити себе, а не

критикувати; поспівчувати собі, а не нападати на себе. Голос доброти може дати вам удосталь впевненості, щоби ви відважилися зайти на незручну емоційну територію. Через деякий час з практикою (і, може, ще кількома плитками хорошого шоколаду) ви можете розвинути інакше ставлення до себе. Коли ваші думки наповнені співчуттям — ваше тіло гарно реагує і все ваше «я» може функціонувати більш гармонійно і цілісно.^[105] Вдало інтегровані системи є «гнучкими, здатними до адаптації, послідовними, повними енергії та стабільними»^[106], і ми віримо: що краще ви здатні створити цілісність всередині себе, то рідше ви ставатимете заручником прокрастинації.

8. Прокрастинація і ваш мозок

У цьому розділі ми розглянемо кілька біологічних передумов, які часто супроводжують прокрастинацію: виконавча дисфункція, синдром дефіциту уваги (СДУ), депресія, тривожні розлади, стреси та проблеми зі сном. Якщо у вас є чи ви гадаєте, що може бути один із цих станів, вони можуть сильно сприяти вашій прокрастинації. Не впадайте у розпач, але й не ігноруйте їх. Подумайте про медичне обстеження; ліки можуть допомогти позбутися цього стану та зменшити вашу прокрастинацію.

Виконавча функція

Коли ми говоримо про виконавчу функцію, то маємо на увазі не роботу президентів великих корпорацій — ми говоримо про роботу президента вашого мозку.^[107] Як президент компанії відповідає за роботу всього підприємства, так і виконавча частина вашого мозку координує, регулює та інтегрує різні структури й системи мозку, що дають вам рівномірне стабільне відчуття себе разом із вашою особистістю, цілями, цінностями й уміннями. Керівник всередині вас збирає інформацію з ваших органів чуття, вашої історії, ваших думок і використовує її для досягнення цілей, аби ви могли зробити те, що має для вас значення.

Як у компанії можуть бути відділи, що добре працюють, але мають некомпетентного керівника, так і людина може мати мозок, який добре виконує багато завдань, але йому бракує загального керівництва.^[108] Людина з погано розвиненою виконавчою функцією може бути багато в чому сильна з ментального погляду, але вона змушена докладати багато зусиль, коли йдеться про навички, необхідні для життя. У вас, мабуть, є знайомі розумні люди з хорошими ідеями (а може, ви й самі такі); але попри все ці люди «безнадійно неорганізовані»^[109] й ніколи не можуть знайти потрібні папери чи матеріали, забувають про те, що запланували або вирішили, і плутаються в кроках, які потрібно зробити, аби завершити завдання. Звучить знайомо? Така

неорганізованість за простою призводить до прокрастинації, адже ви блукаєте серед термінів і дедлайнів, а ще тому, що визначити, що потрібно, аби завершити проект, може бути так складно, що ви просто опускаєте руки.

Людина, якій важко дається виконавча функція, часто має проблеми з прокрастинацією; однак не всім прокрастинаторам властива виконавча дисфункція, тож ви самі маєте визначити, з чим пов'язана ваша прокрастинація. Майже всі люди із синдромом дефіциту уваги (про який ми поговоримо далі) мають труднощі з виконавчою функцією, хоча виконавча дисфункція необов'язково передбачає СДУ.^[110]

Є різні думки про те, які здібності входять до виконавчої функції, та загалом усі погоджуються з тим, що є кілька основних чинників: контроль уваги, когнітивна гнучкість, постановка цілей та обробка інформації.^[111] Далі це можна поділити на такі конкретні функції:^[112]

1. Починати виконувати завдання (братися за виконання, генерувати ідеї щодо дій).

2. Зберігати увагу (доводити до кінця, продовжувати виконувати завдання).

3. Стримувати пориви (думати перш ніж діяти, не реагувати одразу ж).

4. Перемикати увагу (змінювати фокус, переходити від завдання до завдання, реагувати гнучко).

5. Робоча пам'ять (пам'ятати про плани, вказівки й те, чого навчилися раніше, щоб використовувати це разом з новими знаннями і ситуаціями).

6. Емоційний контроль (регулювати почуття та управляти ними).

7. Організовувати матеріал (отримувати необхідні матеріали й давати їм лад).

8. Моніторити себе (вербальна здатність переглядати власні дії, обговорювати із самим собою складні завдання)

чи переживання, якщо у цьому є потреба).

9. Управляти часом (пам'ятати про час і ставитися до нього реалістично).

10. Планувати (розставляти пріоритети, визначати кроки до цілі, передбачати майбутні потреби та події).

Коли ви читаєте цей список, чи знайомі вам якісь із його пунктів? Може, ви постійно запізнюється, тому що вам бракує якихось необхідних речей? Може, ви літаєте по дому, намагаючись знайти їх? Може, ви губите лік часу? Може, забуваєте, що планували зробити, навіть якщо задумали це всього п'ять хвилин тому? Може, ви губитеся, коли хтось питає вас: «Про що ви думаєте?»

Якщо у вас проблеми із виконавчою функцією, ми змушені засмутити вас — магічних ліків від цього немає. Деякі проблеми, наприклад із фокусуванням уваги та оперативною пам'яттю, можна вирішити за допомогою ліків, які використовують у лікуванні синдрому дефіциту уваги. А от брак організованості ліками не вирішити^[113] — тож ціннішими стають поради, які ми подаємо в другій частині цієї книжки. Вам не має бути соромно, однак ви повинні зрозуміти, як працювати з тим, що у вас є. Багато технік подолання прокрастинації, які ми пропонуємо, також допомагають вирішити проблеми виконавчої функції: визначити ціль і розбити її на маленькі кроки, зробити маленький перший крок, навчитися орієнтуватися в часі та покращити умови, в яких ви живете, задля орієнтації на успіх. Наша пропозиція «знайти товариша» може бути найважливішим кроком з усіх, адже важко навчити самого себе виконавчих функцій. Вам справді може допомогти командна робота з кимось, хто одночасно і добрий, і має сильну виконавчу функцію. Можливо, саме це причина того, чому за останніх 10 років так розвинулася величезна нова сфера послуг — особистий організатор і експерт з наведення порядку!

Синдром дефіциту уваги

Синдром дефіциту уваги та його варіації — синдром порушення активності та уваги (СПАУ) і синдром дефіциту уваги неухважного типу — за останніх 25 років часто досліджували науковці та лікарі.^[114] Хоча протягом століть деяких дітей у всіх культурах вважали «невгамовними», «невихованими», «дикими», «вередливими», «язикатими» або ж «надміру запальними», «замріяними» чи «з головою в хмарах», лише відносно недавно ми почали розуміти, що насправді є біологічні основи для такої поведінки, і ще пізніше наука навчилася ідентифікувати окремі зі згаданих біологічних баз.

Ось головне: для синдрому дефіциту уваги характерні три основних симптоми — розсіяність, імпульсивність і непосидючість.^[115] Йдеться не про шаблонну розсіяність, яка час від часу буває з кожним із нас,^[116] а радше про стан, коли людина не здатна зосередитись, приділяти увагу або запам'ятати щось, навіть якщо вона цього хоче (часто дуже сильно). У близько 30–40 % дітей із синдромом дефіциту уваги в підлітковому віці симптоми послаблюються.^[117] У решти симптоми можуть проявлятися і в дорослому віці, лишаючи після себе нездійснені мрії, незавершені проекти та незліченні пропущені дедлайни.

Та що насправді мається на увазі, коли ми кажемо, що хтось розсіяний, імпульсивний або непосидючий?

Рассел Барклі, науковець, який досліджує СДУ ще з 1970-х, вважає, що фундаментальна проблема лежить у нездатності себе *стримати*. Тобто люди з СДУ не можуть «стримати безпосередні реакції на подію, щоби використати самоконтроль з огляду на час та майбутнє».^[118] Замість того, щоб думати: «Я хочу “відмінно” з історії, тож я мушу виконати це домашнє завдання і завтра його здати», студент із СДУ думає: «Це нудно! Не хочу цього робити!», — а тоді знаходить собі веселіше і цікавіше заняття. Прокрастинація в дії.

Стимування — це важлива діяльність мозку, а мозок, який не стримує себе ефективно, тримає свого власника

залежним від влади імпульсів.^[119] Якщо ми можемо стримати свої реакції, то можемо й обдумувати проблему, відкладати задоволення на потім (як би ще люди могли закінчувати школи чи коледжі?) та тримати під контролем власні сексуальні й агресивні пориви. Саме здатність стримуватися дає нам відчуття, що ми свободні вирішувати — ми не *мусимо* реагувати на подразник одразу ж; ми можемо зачекати якусь мить, подумати і розібратись у собі, а тоді *вибрати*, чи реагувати нам взагалі і як саме реагувати. Як каже Барклі, очікування — це не пасивна дія. Щоб стриматись, потрібно докласти зусиль.^[120]

Стимування також тісно пов'язане з відчуттям часу. Коли ви можете пригадати, що щось важливо для вашого майбутнього і що те, що буде в майбутньому, пов'язане з тим, що ви робите зараз, ви можете краще стримувати свої пориви задовольнити миттєві бажання. Дослідження показали, що люди з СДУ відчують час не так точно, як люди без СДУ.^[121] Із суб'єктивного погляду, для них час іде повільніше, ніж для інших; здається, що всяка справа забирає більше часу, ніж вони очікували, і вони швидко розчаровуються й втрачають терпіння. Не розуміючи, у якому моменті часу вони перебувають, вони фокусуються на тому, що є у них під рукою, не думаючи про те, що чекає на них попереду. Як люди, які не помічають часу, вони не бачать подій, які чекають на них, і врешті-решт кочують від кризи до кризи.^[122] Це фокусування на миттєвих задоволеннях, а не на довгострокових перевагах, свідчить про те, що людям зі СДУ характерні складнощі з досягненням цілей у навчанні, заощадженням коштів чи діяльністю, яка в довготривалій перспективі корисна для здоров'я (наприклад, дотримуватися дієти чи займатися фізичними вправами). Якщо ви не усвідомлюєте, що існуєте в часі, підготовка до майбутнього і турбота про себе з розрахунком на майбутнє здаються неважливими.

Барклі відзначає, що люди з СДУ надмірно реагують на подразники навколишнього середовища. У всіх бувають труднощі з утриманням уваги; кожному з нас досить кілька секунд, аби відволіктися від роботи, змінити

положення тіла, почати думати про інше або зауважити звук чи відчуття. Підраховано, що 15–20 % часу наш мозок блукає і навіть не помічає цього,^[123] і ця схильність відволікатися посилюється з віком.^[124] Та люди без СДУ здатні легко й безболісно повертатися до виконання завдань, тоді як людям із СДУ, щоб повернутися до завдання, потрібно більше часу і зусиль. Людям із СДУ складніше стійко утримувати увагу, адже стійка увага — це також стійке стримування.^[125]

Останні відкриття у дослідженнях мозку підтверджують бачення Барклі. Деякі частини мозку (у фронтальному кортексі) є меншими або менш активними у людей зі СДУ, ніж у людей, що не мають цього розладу; а це саме ті структури, які мають центральне значення для утримування уваги, керування імпульсами, планування на майбутнє та самоконтролю.^[126] А ще в деяких дітей із СДУ частини фронтального кортексу розвиваються приблизно на три роки пізніше, ніж у дітей без СДУ, тобто ті частини мозку, котрі найбільше впливають на керування увагою і руховою активністю, найбільше відстають у розвитку.^[127] Це відкриття допомагає пояснити, чому деякі діти переростають свої симптоми у пізньому підлітковому віці.

Також помітили, що люди з СДУ часто мають у мозку низький рівень нейромедіатора дофаміна; оскільки дофамін — це речовина, що допомагає нам отримувати задоволення, виникає гіпотеза, що людям із СДУ доводиться робити більше та ризикувати сильніше, аби отримати те відчуття комфорту, яке люди без СДУ отримують без надлишкової напруги. Психіатри Нед Галловелл та Джон Рейті описують відчуття «свербіння»^[128], потреби у сильному, високому рівні стимуляції, що стає біологічною необхідністю, — людина відчуває, що *мусить* зробити щось, аби змінити нестерпний внутрішній стан. Коли люди з СДУ приймають препарати стимулюючої дії (наприклад, амфетамін, метилфенідат), кількість дофаміна в їхньому

мозку збільшується — і активність мозку зростає до рівня, близького до норми.^[129]

Більшість дослідників розглядають СДУ як граничне відхилення нормального показника (на кшталт зросту чи ваги), що має сильний генетичний та біологічний складник.^[130] Інші вважають, що буває і «СДУ, спричинений культурно».^[131] Ми стикаємося з такою кількістю речей, які нас відволікають, з такою кількістю суперечливих вимог до нашої уваги, що СДУ може бути «офіційним мозковим синдромом інформаційної ери».^[132] Аби досягнути успіху в сьогоdnішньому суспільстві, ви повинні мати змогу функціонувати подібно до людини з СДУ: швидко і постійно перемикаєть увагу, одночасно вести кілька проєктів та працювати короткими перебіжками.^[133] Тож поки ви дивитесь улюблену ТВ-програму, вам мигають логотипи телестанцій, внизу екрана пробігає стрічка новин, що кілька хвилин вискакують сповіщення про подальші програми, і, на довершення, ви водночас перевіряєте пошту, дивитесь прогноз погоди та рахунки спортивних матчів на своєму смартфоні.

Тому, замість розглядати СДУ як пошкодження мозку, внутрішню слабкість чи негативну рису характеру, ми можемо розглядати його як стан, спричинений комплексом складних генетичних, біологічних і зовнішніх чинників. Якщо у вас синдром дефіциту уваги, то ваш мозок справді працює інакше, і ви, ймовірно, прокрастинуватимете. Вам справді складніше зосереджуватися на завданні, повертатися до нього після усіх численних і неминучих чинників, що відволікають вас і претендують на вашу увагу. Якщо вам здається, що ви «кайфуете» від того, як гарячково вирішуєте все в останню хвилину, то ви, мабуть, вдаєтесь до цілющого впливу адреналіну, вашого власного природного стимулятора, який підвищує здатність зосереджуватися. Подумайте, чи це звичне самолікування з усім його драматизмом варте того — чи, може, вам краще приймати виписані лікарем ліки для підвищення рівня зосередженості без паніки останніх хвилин або ж

знайти роботу, яка забезпечувала би вам швидкий ритм і напругу, якої потребує ваш мозок, щоби відчувати себе повністю зайнятим.

Депресія: тема і варіації

Є багато різних варіацій на тему депресії. Деякі з них дуже серйозні (наприклад, велика депресія і її м'якша, хронічна форма — дистимія), а деякі свідчать про циклічність (наприклад, біполярний розлад, сезонні розлади, гормональні зміни). Усі ці стани об'єднує те, що енергії, інтересу чи зв'язку із життям у вас менше, ніж хотілося би, ви менше зацікавлені, менше мотивовані й не такі оптимістичні, як зазвичай. Якщо вас переповнює сум, відчуття безнадії чи відсутність інтересу до життя, то вас, мабуть, не дуже перейматиме потреба добре виконувати свою роботу, гарно вчитись, зустрічатися з друзями, вирішувати податкові питання чи турбуватися про власне тіло. Якщо ви в депресії, то, мабуть, прокрастинуєте із чимось (а може, й багато з чим) важливим для вас. Ви не спроможні витягнути себе з дому; ви не в стані розібрати коробки, коли у вас ледь вистачає енергії, аби почистити зуби. Ви не бачите сенсу в тому, щоби домагатися підвищення, якщо все майбутнє виглядає для вас блідим і порожнім. І чи є сенс навіть думати про те, аби подзвонити друзеві, якщо ви переконані, що усім байдуже щодо вас?

Тепер ми знаємо, що депресія має сильні біологічні передумови, особливо якщо вона є низхідною фазою біполярного розладу. І хоча немає єдиного підходу, який працював би для всіх, впоратися із цим виснажливим відчуттям не лише можливо, а й надзвичайно важливо. Хоча більшість депресивних проявів із часом послабляться, переживши цей стан, ви все одно ризикуєте в подальшому знову переживати депресію.^[134] І, звісно, вона коштуватиме вам дуже дорого: адже депресія разом із прокрастиною, що може її супроводжувати, впливає не лише на ваше ставлення до себе, а й на успіхи в роботі чи навчанні, на фізичне здоров'я, фінансове благополуччя та стосунки з людьми.

Депресія має біологічний, психологічний і зовнішній аспекти. Бувають ситуаційні тригери, що викликають депресію, — наприклад, серйозна втрата, труднощі у стосунках або велика зміна в житті, як-от переїзд, випровадження дітей на навчання або вихід на пенсію. Болісне переживання втрати, смуток чи відчуття спустошення протягом якогось часу — це нормально. Та нормальний сум не викликає ненависті й песимізму щодо себе самого, щодо навколишнього світу та щодо майбутнього, а саме ці відчуття супроводжують депресію. При симптомах депресії у мозку людини часто виникає хімічний дисбаланс нейромедіаторів серотоніну та дофаміну, і для відновлення цього балансу може знадобитися прийом ліків. Якщо депресія — це один із проявів біполярного розладу, не обійтися і без препаратів для стабілізації настрою. Однак, окрім проблеми потенційного хімічного дисбалансу, існують і більш тривожні докази того, що депресія може назавжди змінити певні структури мозку, наприклад гіпокамп, і що довше триває депресія та що серйознішою вона є, то значнішого руйнівного впливу зазнають як окремі нейрони, так і більші структури.^[135]

Численні дослідження показують, що найкращим лікуванням від хронічної депресії є поєднання медичних препаратів і терапевтичних бесід, і тут важливо, що тривалість прийому ліків і проведення бесід має залежати від давності депресії.^[136] Доведено, що регулярні помірні заняття аеробікою зменшують депресію^[137], однак важко змусити себе рухатися, коли єдине, чого вам хочеться, — це спати. Можливо, вам доведеться лікувати свою депресію, аби мати сили та сподівання зробити кроки, необхідні для припинення прокрастинації.

Якщо ваша прокрастинація виглядає як відчуття в'ялості, сонливості і неспроможності мотивувати себе щось робити в зимову пору року, то ви, ймовірно, страждаєте від сезонного афективного розладу (САР).^[138] Люди із САР зазвичай стверджують, що хочуть впасти в сплячку, коли дні стають коротшими і темряви навколо більшає. Вони відчують не сум, а радше знесиленість. У

них стає менше сили, їм стає складно прокидатися вранці і хочеться сховатися від світу. Вони відмовляються від соціальної активності й закриваються в офісах, щоб не довелося ні з ким спілкуватися. Часто вони потребують вуглеводів, але не можуть змусити себе до фізичних навантажень, тому щозими набирають вагу. Їм складно думати і бути творчими. Починання, які влітку здаються легкими, взимку видаються неможливими, тож список невиконаних завдань поволі виходить з-під контролю. А потім настає весна — настрій веселішає, повертаються сили і вмотивованість, відновлюється спілкування з друзями, оживають творчі здібності, а прокрастинація стає далеким спогадом — принаймні до наступної осені.

Учні, навіть у молодших класах, можуть страждати від сезонного афективного розладу. На початку шкільного року в них може бути повно сил, ентузіазму й мотивації, але до грудня, що збиває усіх з пантелику, їм складно навіть вранці встати з ліжка, а успішність стрімко знижується. Учням, що прокрастинують, варто придивитися до будь-яких сезонних змін в їхній успішності. Зазвичай, перш ніж пацієнтові поставлять правильний діагноз — сезонний афективний розлад, — минає понад десяток зимових депресій.^[139]

Основний чинник САР — зменшення кількості світла навколо, коли дні стають коротшими; тривалість прояву симптомів зазвичай змінюється залежно від географічних широт — люди, деякі живуть далі від екватора, переживають триваліші періоди безсилля, ніж ті, хто живе на нижчих широтах. Рівень серотоніну в крові змінюється залежно від того, скільки сонячного світла було в день забору аналізів;^[140] це підтверджують спостереження, начебто ліки, які підвищують рівень серотоніну, часто послаблюють симптоми САР. Дослідники також з'ясували, що САР має спадковий характер, тож, схоже, цей стан має важливу генетичну складову.^[141]

Тривожні розлади

Обсесивно-компульсивний розлад

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) може сприяти прокрастинації: поки люди з ОКР складають списки «за» і «проти» або перевіряють, чи вимкнена духовка, не робиться більше нічого. Вони прокручують у голові одні й ті самі думки і повторюють одні й ті самі вчинки, тому що їхній мозок зависає у процесі, який він не може зупинити. У нормальному стані одна частина мозку переживає через зроблені помилки (орбітальний фронтальний кортекс), інша — з тривожністю відповідає, що щось недобре станеться, якщо не запобігти цьому (поясна звивина), а третя — перемикає передачу, коли криза минула (хвостате ядро).^[142] У людей із ОКР сигналу, що криза минула, не виникає, що призводить до стану «закритої свідомості»^[143], як його назвав доктор Джеффри Шварц із Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Мозок не перемикає передачі автоматично, тож передачу доводиться перемикати свідомо, щоб розірвати коло безкінечних думок чи вчинків. Наприклад, людина може спинити тривожні думки, подумавши натомість: «Духовка вимкнена; насправді проблема в тому, що у мене напад ОКР». Якщо робити те, що приносить вам радість (тільки не надто довго!), або зробити крок у напрямі до вашої цілі — закриту свідомість можна відкрити.

Щоб відчувати на собі, що таке закрита свідомість, необов'язково мати ОКР. Прокрастинатори можуть настільки хвилюватися через можливість припуститися помилки, що відчують параліч. Коли ми готували першу редакцію цієї книжки, Джейн впала в ступор ще на початку. Вона не могла просунутись із першим розділом, за який взялася, — «Страх успіху» (яка іронія...). Вона склала план, але коли спробувала писати, то не змогла просунутися далі першого абзацу. Схвильована й розчарована, вона скаржилася Ленорі: «Ну і як я поясню Америці, що таке страх успіху?». У Ленори з'явилася блискуча ідея (якій Джейн спершу дуже опиралась) — почати з простішого розділу, який не мав би такого емоційного заряду, як «Страх успіху». Тому Джейн почала працювати над розділом про постановку цілей у поведінці і з'ясувала, що може мислити ясно і писати легко.

Безлад і накопичення

Хоча, мабуть, у багатьох із нас у житті більше безладу, ніж нам би хотілося, деякі люди так зволікають із його розбиранням, що якість їхнього життя від цього суттєво страждає. Під час одного з наших перших ток-шоу на радіо в Нью-Йорку, до нас зателефонував чоловік із проханням допомогти йому: він не міг змусити себе викинути бодай один випуск із підбірки газет «Нью-Йорк Таймс» за шість років, що заповнили його квартиру від підлоги до стелі. Як і цей чоловік, багато безладних прокрастинаторів часто картають себе за те, що не можуть позбутися речей, які вони збирали роками; до них можуть прискіпуватися їхні чоловіки чи дружини, втомлені тим, що їх оточують гори мотлоху; вони можуть жити в ізоляції, адже в них і думки не виникає про те, щоб приймати у себе гостей. Їм так важко вирішити, що залишити, а чого позбутися, що вони відкладають прибирання. Усе має зберігатися «про всяк випадок».^[144] Як зауважила Незіроглу та її колеги:

нерішучість + страх зробити помилку = безлад^[145]

Хоча життя з такою кількістю «мотлоху» може засмучувати чи непокоїти прокрастинаторів, тривога і незручність вирішення цієї проблеми викликають ще гірші відчуття, тому людина каже собі: «Я зроблю це пізніше».

Коли безлад поширюється та заповнює всі куточки й щілинки і ви вже не можете перетнути кімнату рівною лінією, але все ще не здатні змусити себе повикидати речі — то ви, мабуть, перейшли від безладу до накопичення. І якщо так, то ви в цьому світі не самі; у Сполучених Штатах живе близько мільйона людей із патологічним накопиченням^[146] і ще багато мільйонів людей, що схильні накопичувати речі. Відомо, що накопичення та зберігання передаються спадково (було

виявлено відповідний хромосомний маркер), а ще людям, які накопичують, схоже, властива «інша схема мозкового метаболізму глюкози», ніж у звичайних людей, які не накопичують, або в пацієнтів із ОКР, які не накопичують. [\[147\]](#)

Отож, якщо ви зберігаєте, колекціонуєте, накопичуєте речі і зволікаєте з їх викиданням, знайте, вам доведеться докласти значних зусиль, аби створити у мозку нові шляхи, замість цих глибоко вкорінених схем. Навіть якщо ви думаєте про те, щоби перебрати або викинути речі, знайомі схеми застерігатимуть вас: «Не роби цього! Тобі це може знадобитися... Ти можеш більше не знайти такої речі... Колись це може коштувати великі гроші... Це належало ще моїй бабусі!» Пам'ятайте, що причини, якими ви пояснюєте зберігання зайвих речей, — це форма закритої свідомості, і вам важливо знайти спосіб, аби перемикати ваші ментальні передачі, — наприклад, попросити веселого товариша розібрати речі разом із вами, увімкнути улюблену музику і танцювати по дорозі до смітника або ж нагадати собі, що всю справді потрібну вам інформацію можна знайти в інтернеті, тож немає потреби зберігати всі оті старі журнали й газети, статті з яких ви збиралися «колись» перечитати.

Наслідки стресу

Більшість прокрастинаторів знають, що відкладання справ на потім може обернутися великим стресом: ви переживаєте через те, що вам треба зробити, але не робите цього; коли ви врешті прискорюєтесь, аби вкластися в терміни, напруга останніх хвилин ще більше поглиблює ваш стрес. Хронічна прокрастинація може означати хронічний стрес, що не є корисним ні для мозку, ні для тіла.

Реакція на стрес, відома як «борись або тікай», — це важливий біологічний механізм, створений, аби захистити нас від небезпеки; він змушує нас зібратися для швидкого реагування, коли щось загрожує нашому виживанню, як-от зебра втікає в безпечне місце, коли до савани наближається лев. [\[148\]](#) Одна частина мозку, гіпоталамус,

запускає систему тривожного сповіщення, прискорює серцебиття, підвищує кров'яний тиск, додає сил і здійснює викид у тіло гормонів адреналіну й кортизолу. Нашим тілам потрібен час, аби оговтатися від навантаження цього самозахисного сплеску енергії; нам усім потрібна можливість повернутися до стану спокою, це значною мірою схоже на те, як хороший нічний сон допомагає нам відновитися після активного дня та підготуватися до завтрашнього дня.

Проте досить часто ми не даємо собі такого часу на відпочинок. Щойно вклавшись в один дедлайн, ми починаємо переживати за наступний. Ми у стресі через те, що завтра іспит, що у нас іпотека, сварка з другом, атестація на роботі наступного тижня і постійний ниючий біль. Ми живемо в еру швидкісної конкуренції, переповнених міст і заторів у годину-пік. Навіть у маленьких містечках і на далеких островах ми перевіряємо пошту й відповідаємо на повідомлення, бо мусимо дати негайну відповідь. На жаль, коли ми живемо у стані хронічної напруги, наші тіла постійно виділяють гормони стресу, що з часом руйнують важливі структури нашого мозку.^[149] І що більше ці структури руйнуються, то менш ефективно наші клітини справляються із відновленням пошкоджених структур і стимулюванням росту нових нейронів.^[150]

Стрес посилюється, коли ми прокрастинуємо. Ми передчуваємо критику не лише за якість роботи, а й за те, що ми здали її запізно; ми випробовуємо долю, посуваючи межі; ми готові до найгіршого; відчуваємо себе винними в тому, що розчарували, роздратували інших чи створили їм незручності. Це замкнене коло: прокрастинація призводить до стресу, а стрес може призводити до прокрастинації. Коли ваше тіло відчуває на собі наслідки напруженого життя, у вас лишається менше творчої енергії на речі, які потрібно зробити, чи на речі, які вам подобається робити.

Біологічні ритми

Природні ритми вашої біології можуть суттєво впливати на вашу успішність. Ми говорили про приклад річного ритму, коли описували сезонний афективний розлад. Інші приклади біологічних ритмів — добові ритми (деякі люди найбільш зосереджені і продуктивні рановранці, тоді як інші беруться до справ хіба після полудня), гормональні ритми, як-от менструальні ритми у жінок та зміна рівня тестостерону у чоловіків ближче до середнього віку.^[151] Ще один приклад біологічного ритму — потреба у тиші й спокої на фоні соціальної активності. Іноді люди відчують перевтому від надмірної активності чи соціальних взаємодій і потребують побути в тиші, наодинці з собою, аби заспокоїтись і зарядити свої акумулятори. Знаючи про підйоми і спади власних біологічних ритмів, ви зможете жити в гармонії зі своїм тілом, замість весь час боротися проти власної природи. До прикладу, якщо ви змушуєте себе працювати вранці, коли насправді продуктивніше вам працюється вночі, то ви налаштовуєте себе на прокрастинацію. Чи не ефективніше було би працювати так, як найлегше для вас?

Сон: недосипання та апное уві сні

Доктор Вільям Демент, голова Клініки розладів сну при Стенфордському університеті, практично сам створив сферу медицини сну. Завдяки доктору Дементу тепер ми знаємо, наскільки важливий добрий сон для ефективної роботи.^[152] Коли ви погано спите, ваш мозок не може добре працювати — і ви, ймовірно, відчуєте на собі типові наслідки поганого сну: низька толерантність до фрустрації, неспроможність зосередитися, брак сил, роздратованість і — прокрастинація. «Депривація сну безпосередньо впливає на виконавчі функції, адже префронтальний кортекс допомагає регулювати сон, активність і увагу. Як з'ясувалося, молодим людям, яким замало сну, складно братися за завдання й доводити їх до кінця, особливо якщо ці завдання здаються трудомісткими або “нудними”. Їм також важко даються складні завдання, що потребують планування й наполегливості в досягненні

цілей, а надто коли ці цілі абстрактні, а винагорода — віддалена».^[153]

Хоча ви можете працювати в нічному режимі та безболісно просидіти за роботою одну, дві чи три ночі, особливо у молодому віці, — тепер ми знаємо, що, коли ви спите замало, ваше «недосипання» накопичується.^[154] Коли ваше тіло позбавлене сну, ви не можете бути на піку своєї форми — і ваша схильність до прокрастинації зростатиме. Тож, якщо ви отримуєте замало сну, спробуйте трішки подрімати (менше п'ятнадцяти хвилин; якщо дрімати довше, можна перейти до стадії глибшого сну, і ви прокинетесь розбитим), і намагайтеся лягати раніше (так, ми знаємо, що ви не можете лягти раніше, коли не встигаєте і вам доводиться працювати всю ніч; тому ми рекомендуємо починати швидше!). Якщо ви спите вдосталь, та все одно прокидаєтесь стомленим, зверніться до лікаря. У вас може бути депресія чи інший медичний розлад. У вас може бути серйозне захворювання, небезпечне для життя, під назвою апное уві сні — порушення сну, що позбавляє вас кисню та змушує вас почуватися знесилено.^[155]

Інші медичні розлади

До прокрастинації можуть докладатися також інші медичні проблеми. Наприклад, деякі захворювання щитовидної залози можуть спричиняти знесилення і втому, що не дає змоги взятися до роботи чи вжити заходів, а анемія може спричиняти депресію.^[156] Є припущення, що деякі випадки письменницького блоку, себто творчої кризи, коли автор втрачає здатність творити, можуть бути пов'язані із захворюваннями скроневої або лобової часток мозку.^[157] Важливо пройти ретельне медичне обстеження, щоб упевнитися, що вашу прокрастинацію не спричиняють якісь глибинні біологічні проблеми. А якщо ви роками відкладали обстеження, радимо вам записатися до свого лікаря — або ж знайти лікаря, якщо у вас його немає.

Думка наостанок

Хай якою буде ваша боротьба з прокрастиною, те, чим ви переймаєтеся, завжди має біологічну складову. У процесі зволікання ваш мозок десь відчуває небезпеку, а прокрастинація — це реакція і захист. Можливо, ваш мозок має певні проблеми, які змушують вас відкладати справи на потім, наприклад виконавчу дисфункцію або СДУ. Може, ваша прокрастинація відображає замкненість вашого мозку, як буває при депресії. Хоч якою є ваша ситуація, сподіваємося, що глибше розуміння мозкових процесів допоможе вам ставитися до свого мозку і тіла з турботою та повагою. У другій частині ми подаємо кілька пропозицій про те, як саме це робити.

9. Як ви стали прокрастинатором

Ви прийшли у світ прямо з простору матки вашої матері з унікальним кодом ДНК, вашим конкретним мозком і вродженим темпераментом. Ви народились у конкретній сім'ї у конкретний час. Поєднання того, як ви прийшли у світ (природа), і того, як ваша сім'я реагувала на вас (піклування), ініціювали низку складних взаємодій, які спричинилися до того, якою людиною і яким прокрастинатором ви є сьогодні. Деякі взаємозв'язки «батьки — діти» складаються легко, деякі — ні. Коли ці стосунки не є легкими, дитина може врешті почати відчувати себе якоюсь неправильною, позбавленою права претендувати на власні інтереси та цілі, торуючи шлях до прокрастинації.

В Адама синдром порушення активності та уваги (СПАУ). Коли він був малюком, то постійно рухався, дерся на книжкові полиці, імітував звуки поліцейської сирени й усе розбирав. Хоча його активність часто була потішна, сім'ю це виснажувало. Вони нерідко дратувались і вичитували його за те, що він не грається тихенько. У школі Адамові було важко сидіти спокійно, і він вигукував відповіді з місця, тож учителі скаржилися батькам на його поведінку. Пізніше він забував про домашні завдання і контрольні. Між ним і батьками почалися війни на ґрунті невиконання домашніх завдань і нічні баталії за те, щоб сісти за науку. Батьки Адама знали, що в нього СПАУ, але вони не мали співчуття. Вони хотіли, щоби син переріс це — просто зосередився і робив своє. Прокрастинація ставала дедалі більшою проблемою. Адам відкладав усе, що здавалось йому нудним, аби займатися своєю пристрастю — катанням на скейтборді.

Тепер Адам каже: «Шкода, що мої батьки не розуміли, як важко мені було зосередитися. Вони знали, що в мене СПАУ, та не могли цього винести. Вони казали, що я ледачий і безвідповідальний. Вони звинувачували мене, замість допомогти». Адам порівнює це з реакцією своїх батьків на харчову алергію його сестри: «Вони прийняли

факт, що так працює її організм. Вони зі шкіри лізли, аби знайти для неї потрібні продукти, і допомагали їй навчитися жити зі своєю хворобою. Шкода, що вони не робили цього для мене».

Можливо ви, як і Адам, мали СПАУ і почувалися проклятим. Або ж ваш темперамент відрізнявся від темпераментів ваших рідних (наприклад, ви були інтровертом у родині екстравертів), і ви не почувалися гармонійно з іншими членами родини. Те, як батьки реагують на біологічні особливості своїх дітей, впливає на те, як розвиватимуться ці їхні риси в подальшому житті. До прикладу, Джером Каган, науковець, який вивчав питання розвитку дітей, досліджував сором'язливих дітей у розрізі часу.^[158] Соромливість — це риса темпераменту, яка асоціюється зі страхом і відмовою пробувати нове. Каган зауважив, що коли батьки емоційно підлаштовуються до своїх дітей, дають їм надійну основу і з любов'ю підтримують їх у дослідженні світу, то їхні діти з часом можуть перерости свої сором'язливі схильності й з ентузіазмом та життєвою стійкістю взаємодіяти зі світом. Коли ж батьки не прислухалися до своїх дітей, ті переносили своє хвилювання у подальше життя. Якщо бракує хорошого зв'язку між тим, із чим ви народились, і тим, як вас сприймали, важко розвинути надійну впевненість у собі,^[159] а брак упевненості — це один з основних чинників розвитку прокрастинації.^[160]

Ви маєте вливатися не тільки у родинне середовище; ваша родина також має своє місце в культурному середовищі, у яке вам теж треба вписатися. Якщо ваша родина не була частиною домінантної культури — через своє походження, мову, колір шкіри, освіту, релігію чи економічний статус, — ви відчували особливий тиск, який міг сприяти прокрастинації.

У Розділі 17 ми подаємо рекомендації щодо того, як справлятися з окремими видами тиску, зокрема йтиметься про тиск на іммігрантів і на перших у сім'ї студентів, та зараз просимо вас подумати, чи не могли культурні обставини у вашій родині докластися до вашої

прокрастинації. Чи стикалися ви з якоюсь реалією, яка вимагала від вас і вашої родини пристосуватися до культури? Наприклад, якщо ваша родина — виходець з культури, де особисті досягнення поступалися турботі про спільноту, то західний акцент на індивідуалізмі й конкуренції може видатися вам неправильним і збивати з пантелику.^[161] Якщо англійська мова вам не рідна або якщо у вашій родині вдома не розмовляли англійською, то ви, ймовірно, відкладаєте написання робіт, звітів чи робочих листів, тому що вас засмучує нездатність висловитись англійською так само впевнено, як рідною мовою. Якщо ви перший зі своєї сім'ї, хто вступив у коледж, то ви могли відчувати себе неготовим до освітніх, фінансових, соціальних та бюрократичних вимог навчального закладу^[162] і прокрастинували замість того, щоб попросити про допомогу. Якщо ви вийшли з середовища боротьби за виживання і тепер перебуваєте у більш привілейованому становищі, то можете почуватися не на своєму місці, невпевненим чи навіть фальшивим, а прокрастинація може бути способом уникнути перевірки того, ким ви є насправді. Нові культурні ситуації викликають стрес; вони нерідко створюють внутрішній конфлікт: асимілюватися в нову культуру чи триматися за родину й друзів зі старої культури. Прокрастинація допомагає уникати потреби робити складний вибір і стикатися з потенційною втратою важливих традицій.

Моделі успіху та невдачі

Батьки, брати і сестри, вчителі, тренери, сусіди та навіть люди, про яких ми читали або чули, стають нашими життєвими моделями. Деякі люди стають вашими ідеалами, до яких ви прагнете, — наприклад, хлопчик, який хоче бути як його батько, або учениця, яка прагне в майбутньому стати як її улюблена вчителька. А деякі люди можуть бути для вас антиідеалами. Батько може бути неорганізованим чи нерішучим, і тому син прагне ніколи *таким* не бути! Або ж батько може бути напрочуд раціональним і ставити свою роботу понад усе інше, включно зі сім'єю, тож дитина прагне ніколи не ставити роботу вище за людей.

Хто був вашим ідеалом «успішної людини»? Що саме в цих людях змушувало вас вважати їх успішними? Які вони були? Якими їх вважали інші? Як вони ставилися до вас? Як вони ставилися до себе? Як ви перейнялися ними?

А тепер подумайте про людей, які були для вас зразками «невдахи». Що саме у них змушувало вас думати, що вони невдахи? Як вони ставилися до інших, а як до себе? Як вони вплинули на вас?

І звісно, хто був прокрастинатором?

Подумайте, як ці моделі вплинули на вас і на вашу прокрастинацію. Наприклад, ви дуже старалися бути схожими на найуспішніших із них. Це ставило неможливі стандарти? Можливо, ви припустили, що не зможете бути такими ж успішними, і просто здались. Або, можливо, ви вирішили за всяку ціну не наслідувати своїх ідеалів і тому намагалися в усьому бути не таким, як вони, і врешті втратили відчуття того, ким ви справді хотіли бути. Вам може бути корисно написати перелік усіх своїх ранніх «моделей» людей, записати, що ви про них думаєте і як, на вашу думку, вони могли вплинути на вашу прокрастинацію.

Ось вам кілька прикладів того, як деякі прокрастинатори описують моделі, що вплинули на їхню прокрастинацію. Один чоловік пригадав, як його залякував його успішний батько, вимогливий чоловік, який витягнув себе зі злиднів і став дипломованим науковцем. Він постійно працював за комп'ютером, тримав на тумбочці біля ліжка жовтий блокнот з ручкою, а час у туалеті використовував для читання наукових журналів. «Якщо ти не робиш чогось важливого, — казав його батько, — то даремно займаєш місце, на якому стоїш!» Хлопець безжально змушував себе бути таким, як батько. Робити щось просто для задоволення вважалося марнуванням дорогоцінного часу. Нічого дивного, що цей тиск обтяжував його, — він часто був пригнічений і нездатний продуктивно працювати.

Інша прокрастинаторка, директорка ресторану, чие гаяння часу постійно шкодило її бізнесу, розглядала жінок

у своїй великій родині, як «домогосподарок, яким немає потреби працювати», готових прожити все життя заради своїх чоловіків і дітей. З її феміністичного погляду, вони були невдахами. У неї ж був намір активно працювати. Проте вона боялася втратити підтримку родини, розвиваючись у своїй професії та йдучи незвичним для них шляхом. Її прокрастинація не давала їй змоги зайти у своїй роботі задалеко і почуватися аутсайдером у власній родині.

Ми також чули про конфлікт моделей. Студентка-прокрастинаторка з коледжу розповіла нам свою історію. На неї сильно вплинули дві її вчительки початкових класів. Одна була уособленням ефективності, але була позбавлена почуття гумору, недоступна, в неї було мало тепла і любові. Інша ж була постійно дезорганізована і з усім спізнювалася, проте по-справжньому раділа життю і жартувала з учнями. Для цієї студентки радість асоціювалася з неорганізованістю і затримками, а холодність ішла в парі з ефективністю.

Можливо, ви думали, що єдиний спосіб бути щасливим — це бути точнісінько таким, як ваш ідеал успішності, без відхилень, повністю ототожнити себе з ним і не робити поправки на власні відмінності. Ви можете захоплюватись якоюсь рисою у батькові чи другові, переоцінювати чи ідеалізувати її — а отже, не бачити людини чітко, а себе, прирівнюючи до неї, принижувати. Неможливо досягнути ідеалізованої моделі успіху! Ми звертаємо вашу увагу на те, що людина, якою ви захоплюєтеся, також має риси і якості, які вам не сподобаються; ваша ідеалізація не дає вам змоги побачити їхні обмеження й змушує вас перебувати на крок позаду. Ймовірно, ви використовуєте прокрастинацію, щоб залишатися на крок позаду.

Сімейні погляди: створення прокрастинатора

Як і всі сім'ї, ваша сім'я з найбільш раннього вашого віку, навіть ще до вашого народження, коли тато і мама тільки уявляли свою майбутню дитину, передавала вам своє ставлення, свої цінності, переконання й очікування.

Ці сімейні послання давали вам зрозуміти, як працює світ і яким мало би бути ваше місце в ньому. Вас, без сумніву, навчили якихось базових підходів і правил, як люди ставляться одне до одного, що правильно, а що неприйнятно, що безпечно, а що небезпечно, як вирішувати конфлікти, проводити переговори і ухвалювати рішення. Ви також швидко збагнули, наскільки вас цінують і як ви вписуєтесь чи не вписуєтесь у сімейну систему. Ви отримували послання про те, хто ви, на що спроможні та що на вас чекає в майбутньому. Ви могли безумовно приймати ці поняття, припускаючи, що вони правдиві і з ними погодиться кожен, або могли протестувати проти правил і цінностей, які сповідувала ваша сім'я.

Наші родини залишають глибокий відбиток і впливають на нас навіть у дорослому віці, часто несвідомо. Деякі аспекти ваших ранніх сімейних стосунків фактично прошиваються у вашому мозку, адже ці взаємодії створюють надзвичайно стійкі нейронні шляхи. Нейрологи висунули припущення, що «мозок використовує досвід з минулого як вказівку на те, чого чекати в майбутньому».^[163] Ви очікуєте того, що вже переживали в минулому.

Робін сильно здивувалася, коли її бос підійшов до співробітниці і сказав: «Ханна, ти зробила помилку в зведеній таблиці, і тепер усі цифри злітають». Робін завмерла в очікуванні емоційної реакції співробітниці на таке грубе зауваження, та реакція Ханни була для Робін новою: «Ого, покажіть», — сказала вона. Робін очікувала, що Ханна відреагує так, як відреагувала б вона, із захисним самоосудом чи слізливою істерикою, але Ханна не зробила ні того, ні іншого.

Пізніше, після розмови з Ханною, Робін зрозуміла, що її подруга не вважала боса жорстким і насправді розглядає помилки як можливість навчитися! Робін і на гадку не спадало, що помилка може бути чимось іншим, а не тільки приводом критикувати, тому що її помилки завжди викликали саме критику — спершу від батьків, а тепер вже й власну.

Коли ті припущення і правила, які ми вивчили у власній сім'ї, автоматично керують нашими думками, почуттями та вчинками, без будь-яких з нашого боку оцінок і сумнівів, це може завести нас у халепу, особливо якщо правило дуже жорстке і заважає нам розвиватися, бути здібною, творчою особистістю. Це наче ви їсте усе, що вам кладуть на тарілку, навіть не думаючи, чи це вам подобається, чи воно корисне і взагалі чи ви голодні! Ви просто відкриваєте рота і ковтаєте їжу, викликаючи розлад травлення.

Іноді те, що ви очікуєте, справді відбувається, і передбачення мозку виявляється точним. Але буває, що обставини складаються інакше. Щоб оцінити, чи правильними були ваші запрограмовані очікування, потрібне активне мислення і свідоме розуміння. Саме тому так важливо звертати увагу на послання, які ви отримували в минулому. Може, вони колись і містили зерно істини, але зараз вони вже втратили свою значимість. Коли ви уважно обдумаєте ці речі, то виявите, що дещо із того, чого ви навчилися, безцінне, а дещо стає перешкодою на вашому шляху.

Чия ви версія себе?

Пригадайте послання, які ви отримували від людей у ранньому віці — від сім'ї, вчителів, тренерів та інших важливих людей. Спочатку ці послання надходили ззовні, але за якийсь час вони стали вашими внутрішніми голосами.

Зважте кілька типів послань: ті, які наче змушували вас досягнути успіху, ті, які вселяли сумніви, і, врешті, ті, що були для вас основоположною підтримкою, незалежно від того досягнули ви, успіху ви досягнули чи зазнали невдачі. Джейн, молодша сестра геніального старшого брата, на все життя запам'ятала день, коли вона повернулася зі школи з табелем за шостий клас з усіма оцінками «відмінно», а мама здивовано вигукнула: «А кумедно було б, якби виявилось, що ти розумна?» Іноді послання, які тиснуть або породжують сумніви, доносяться без слів, за допомогою мови тіла, тону голосу чи виразу обличчя —

наприклад, коли мама підіймає брову після вашої заяви про роль, отриману в шкільній виставі, або ті брудкі сімейні сварки, які виникають щоразу, коли у вас є особлива нагода відсвяткувати.

Буде корисно, якщо ви занотуєте кожне послання, яке зможете згадати у межах цих категорій, та визначите, від якої людини воно надійшло. Якщо послання було непрямым, то його, мабуть, подали в складі іншого повідомлення? Можливо, хтось подавав вам суперечливі послання, які можуть стосуватися одразу кількох категорій.

Нижче є кілька прикладів згаданих послань, які ми відібрали зі своїх тренінгів з прокрастинації.

Примусове спонукання до успіху

Мама: Я знаю, що в тебе все вийде! Ти можеш усе!

Батько: Якщо не робити це як слід, то краще взагалі не робити.

Дідусь: Головне — прийти до фінішу першим.

Батько: Помилка свідчить про погано організований розум.

Мама: Тобі потрібно багато заробляти, щоб допомогти з утриманням сім'ї.

Мама: Ти така хороша дитина. Що б я без тебе робила?

Сестра: Ти така гарненький; ти точно не будеш самотнім суботнього вечора.

Вчитель: Ти найрозумніший учень з усіх, яких я будь-коли мав.

Сумніви щодо вашого успіху

Батько: Я допоможу тобі з домашнім завданням, бо сам ти ніколи не справишся.

Мама: Ти всього лише непутящий ледар!

Батько: Ну й для чого тобі йти в коледж?

Мама: Якби ти спершу слухав мене, то не вплутався б у таку халепу.

Батько: Я забагато від тебе чекав. Варто було подумати краще.

Батько: Я — твій батько. Я ліпше знаю, що для тебе найкраще.

Мама: Ну, ти хоча б гарненька.

Тренер: Ця дитина просто плаксій.

Базова підтримка

Дідусь: Хай там що трапиться, ми підтримаємо тебе.

Бабуся: Я люблю тебе, хай що ти робитимеш.

Батько: Я зробив би не так, але сподіваюся, що для тебе це спрацює.

Мама: Тобі варто йти своїм життям так, як ти хочеш.

Батько: Не хвилюйся, кожен помиляється. Ми всі люди.

Тітка: Ти справді зробив усе, що міг. Ти молодець!

Брат: Хай там що, я стою за тебе горою.

Сусід: Мені подобається проводити з тобою час. Приходь до мене ще.

Погляньте на свій список. Подумайте про те, як ці послання вплинули на ваше життя. Це отак ви з собою самим тепер спілкуєтеся? Ці зовнішні голоси стали вашими внутрішніми голосами? Як вони доклались до вашої прокрастинації? Як ви можете зарадити некорисним посланням? Подумайте, чи можете ви відповісти якимось позитивно або підбадьорливо. Наприклад, коли цей внутрішній голос каже: «Якщо не робити це як слід, то краще взагалі не робити», ви могли би відповісти: «Це неправда. Варто принаймні спробувати». Або якщо цей внутрішній голос каже: «Вважай! Ти не готовий!», ви

можете відстоювати себе зі словами: «Це нормально, якщо я не знаю точно, що роблю. Я все одно можу спробувати». Ця нетипова розмова має як психологічні, так і біологічні переваги. Коли ви свідомо зміщуєте свій емоційний фокус з негативного на більш позитивний, ви руйнуєте вкорінені мозкові шаблони та створюєте нові. [\[164\]](#)

Сімейні теми

Протягом років ми слухали, як прокрастинатори описують п'ять основних сімейних тем, які пов'язані зі страхами, що лежать в основі прокрастинації: тиск, сумніви, контроль, прив'язаність та дистанціювання. Усі п'ять тем певною мірою присутні в кожній сім'ї. А у вашій сім'ї, що якимось зростила прокрастинатора, як виглядала конкретна суміш цих тем? Може виділятися одна основна тема, або ж ви могли отримувати заплутану гаму змішаних послань. Деякі сім'ї, наприклад, підтримують високий стандарт досягнень для усіх її членів, тоді як в інших сім'ях переважно зосереджені на проявах відданості родині. Якщо ви подумаєте над взаємодією цих п'яти тем у вашій родині, то зможете побачити повнішу картину того, як розвивалася ваша самооцінка і ваша схильність прокрастинувати.

Тема тиску

Тема тиску чітко прослідковується в родинях, які високо цінують досягнення. У них може бути велика династія визначних особистостей або незадоволені власним життям батьки, які покладають на дітей свої надії на вищі досягнення. У сім'ях із тиском цінують тільки бездоганне виконання. Сильні сторони не мають значення, допоки вони не є бездоганними; обмеження вважаються неприйнятними. Помилки є доказом провалу і тому джерелом сорому: «Ти або перший, або порожнє місце!» Тиск може бути важкою ношею, що здатна призвести до дезадаптивного перфекціонізму та прокрастинації в разі, якщо вам не вдається бути номером один. Під час дослідження, проведеного серед студентів коледжу, дезадаптивний перфекціонізм пов'язали з високими очікуваннями батьків і батьківської критики, — студенти

надмірно переймалися тим, аби виправдовувати очікування інших. [\[165\]](#)

Посередність неприйнятна, хоча це послання може набувати форми підтримки: «Ти така розумниця. Ти можеш зробити все, чого забажаєш!». Дитина, яка чує надмірну та безцільну похвалу, може почуватися обдуреною, спантеличеною і врешті-решт не такою, як треба. Або ж посередню успішність можуть списувати на зовнішні чинники, не на вас, доносячи ідею, що, якби не зовнішній вплив, ваша успішність була би бездоганною. Наче ваші справжні здібності самі по собі не витримують критики й, аби бути досить хорошими, потребують фальшивих прикрас.

У сім'ях із тиском важливу роль відіграють також брати і сестри. Коли у вас є «ідеальний» брат чи сестра, ви можете прагнути стати ще ідеальнішим (а що буває ідеальнішим за ідеал?), або ж ви могли бути дитиною, яка мала би компенсувати в очах батьків невдачі інших їхніх дітей. Один студент, який після коледжу вступив до університету й опинився під загрозою відрахування, зі сльозами наполягав на тому, що він не може дозволити собі не виправдати батьківських надій, адже його брати і сестри геть нетямущі і він єдина дитина в сім'ї, якою батьки могли би пишатися.

Тиск задля досягнення успіху може виходити далеко за межі сім'ї. Ріко, інтелігентний американець мексиканського походження, був першим випускником коледжу зі своєї невеличкої фермерської общини в Каліфорнії. Під час магістратури всі мешканці містечка з гордістю слідкували за його успіхами в навчанні. Коли Ріко приїздив додому на канікули, то відчував, що багато людей очікують, що він представлятиме не лише їхню общину, а й усіх американців мексиканського походження. Ріко вважав їхню похвалу за честь, але також за відповідальність — і не був певен, що здатен її виправдати. Він роками прокрастинував, пишучи докторську дисертацію, бо вважав її не досить хорошою.

А от коли тиск передається у вашій сім'ї, всі зосереджуються швидше на тому, що ви *зробили*, ніж на тому, ким ви є. Якщо ваша сім'я схвалює лише великі досягнення, то безпечніше прокрастинувати і не ризикувати, що не дотягнеш вершин після того, як зробив усе, що міг. Ви можете не розуміти, що більшість людей прийматимуть ваші нормальні людські обмеження більше, ніж ви звикли очікувати.

Тема сумніву

Коли у вашій сім'ї переважає тема сумніву, послання звучить так: «Ти не маєш того, що треба». Сумніви можуть звучати прямо: «Чим це ти так пишаєшся? Це лише бейсбольна гра» — або непрямо, через відсутність зацікавленості. Заохочення дитина може отримати лише тоді, коли робить речі, цікаві для батька чи матері, але так дитина не набуває впевненості у власних зацікавленнях. Батьки, хаотичне життя яких не є успішним, можуть передавати своїм дітям ідею, що не варто від власного життя чекати більшого. Коли ж батьки відчують загрозу від успіхів дитини, вони можуть висловлювати критику, через яку дитина відчуває сумнів — не у своїх батьках, а в собі самій.

Діти можуть отримувати послання, що існують певні речі, які вони зробити не здатні. Може, вас порівнюють з успішним братом чи сестрою, маючи на увазі, що ви до них не дотягуєте. Старша в сім'ї дитина може обурюватися, коли молодша, яка справді є в чомусь кращою, хвалиться цим; тоді молодша дитина здається — втрачає впевненість, прокрастинує, обмежує свої досягнення. Або ж ви можете отримувати послання, що через вашу статтю деякі речі вам недоступні («дівчатка не знають математики»), тож ви просто перестаете навіть намагатися.

Діти, на яких сильно впливають ці послання із сумнівом, схильні їм вірити й діяти відповідно, відмовляючись від нових випробувань і від усього, що схоже на перевірку, — чи то подача в бейсболі, чи домашня робота. Їхня автоматична реакція — відчувати

страх і думати: «Я не можу це зробити». Навіть якщо вони візьмуть ініціативу на себе, то можуть здатися, коли стикнуться з найменшими труднощами, які підкріплюють їхні давні сумніви.

Інший спосіб, яким прокрастинатори реагують на свої родини, які породжують сумніви, — це протест, коли дитина займає позицію: «Я їм покажу, як сильно вони помиляються!» Вони тягнуться з усіх сил з наміром досягти успіху попри будь-які сумніви, але цей намір може завести їх просто в пастку перфекціонізму, котрий, як ми вже побачили, може призвести до прокрастинації.

Незалежно від того, чи ви відступили, чи зайняли позицію непокори, якщо ви засумнівалися у самому собі, то перед першою ж перешкодою ви можете опустити руки. Прокрастинація здається безпечним розвитком подій, тому що захищає вас від перевірки істинності того, що може бути жахливою правдою; саме цього ви боїтеся і тому не робите нічого.

Прокрастинатори з сімей, де постійно висловлювали сумнів, схильні припускати, що будь-яка поразка — і велика, і мала — означає, що *всі* ці сумніви правдиві. Та вони випускають з уваги те, що наявність і однієї невдачі, і двох, і навіть ста у цьому питанні, не робить людину назавжди поганою, невартою любові чи нездатною виконати це завдання.

Тема контролю

Тема контролю проявляється у намаганнях взяти під контроль життя дитини та керувати ним. Батько чи мати можуть вирішувати за дитину — що робити, що одягати, як чинити, з ким дружити — і давати дитині «поради», які вона має виконувати без жодних застережень. Батьки часто не усвідомлюють, що вони контролюють дитину, а натомість думають, що захищають її чи користуються своєю мудрістю для захисту дитини від помилок. Деякі батьки вважають, що мають право на контроль. Вони встановлюють правила, віддають накази і чітко заявляють про усі «мусиш». Ти мусиш завжди з'їдати все, що лежить на тарілці, подобається це тобі чи ні. Ти мусиш хотіти

щотижня їздити до бабусі і дідуся. Кожна дитина мусить навчитися грати на фортепіано. У дитини під навалом нескінченних порад розвивається відчуття, що вона не має права на власну особистість. Інколи контроль буває жорстким. Батько чи мати можуть вибухати гнівом, і хоча цей гнів майже не стосується дій дитини, а радше є наслідком сьогоденного настрою батьків, дитина все одно його вбирає. Словесні чи фізичні вираження гніву підривають упевненість дитини в самій собі та в інших людях. Оскільки світ — небезпечне місце, бунтувати прямо надто ризиковано, а прокрастинація — це спосіб бунтувати без зайвого шуму.

Коли правила змінюють залежно від настрою або коли винагороди і покарання роздають непослідовно, у дитини виникає думка, що батьки можуть змінювати правила, коли заманеться. Надто налякана, щоб протестувати прямо, і заплутана непослідовністю, дитина може сповільнюватися — й робити справи по дому чи домашні завдання поволі, як равлик, і скептично ставитися до твердження, що послідовна робота дає стійкі результати.

Коли вашим життям весь час керує хтось інший, ви можете знайти полегшення у прокрастинації. Відкладаючи на потім та відмовляючись від справ, ви можете розізлити вимогливого батька чи матір, які постійно вас контролюють, і спробувати послабити їхню владу над вами. Хоча в довгостроковій перспективі прокрастинація може й не піти вам на користь, але цей пасивний опір — це відносно безпечний спосіб нанести зворотний удар тоді, коли відкритий бунт надто небезпечний. Прокрастинація може навіть допомогти вам зберегти якесь відчуття незалежності, що значно важливіше від оцінок чи похвали. Іноді прокрастинація — це стратегія фізичного виживання.

Тема прив'язаності

Сім'ї, в яких ніхто нікого нікуди не відпускає, не дають змоги молодим створити власне життя, а натомість розвивають залежність і прив'язку за допомогою зобов'язань. Батьки стають для своїх дітей не просто

джерелом підтримки й заохочення, а рятівним тросом, який вважається необхідним для виживання дитини, — ніби дитина не виживе без допомоги, захисту й опіки аж до досягнення дорослого віку. Діти, що отримують так багато допомоги, можуть ніколи не зрозуміти, на що здатні, і можуть не розвинути віру у власні здібності. Тому вони відкладають на потім не лише виклики, а й ті види діяльності, котрі вимагали би від них самостійних дій, наприклад отримання водійських прав, розрив стосунків, експерименти з якоюсь новою роботою, яка не цікава рідним, і можуть навіть висловлювати іншу позицію. Деякі сім'ї функціонують як єдиний організм із багатьма головами, зв'язаними між собою та взаємозалежними. Інтереси поза сім'єю рідні можуть вважати зрадою. Самостійні заяви, переїзд, інакші релігійні чи політичні погляди — такі кроки до відокремлення є неприйнятними. Послання звучить так: ти не вмієш мислити самостійно, ти не виживеш без нас.

Тема прив'язаності також може проявлятися в очікуванні, що дитина дбатиме про когось із родини. Відкрите чи приховане послання звучить так: «Я потребую тебе; не лишай мене». Батько чи мати можуть бути хворими, в депресії чи емоційно залежними, і вони звертатимуться до дитини за підтримкою та заспокоєнням. Звісно, ми всі готові допомогти своїй родині в біді. Проблема виникає тоді, коли дитина виконує функції дорослого, помінявшись із ним ролями, слідкує за господарством, опікується братами-сестрами, врегульовує конфлікти або виконує роль іншого з подружжя. Дитина настільки відчуває відповідальність за свою родину, що жертвує власними інтересами. Вона може нікуди не ходити з друзями і не займатися позашкільною діяльністю; вона може відкладати домашнє завдання, аби виконати роботу по дому. Діти із «липких» сімей можуть відчувати себе надто потрібними, і їм важко залишити родину, та якщо їм таки вдається від'єднатися, далі вони живуть із глибоким відчуттям провини.

Прокрастинацію можна використовувати задля збереження прив'язаності до родини, адже ви уникаєте

дій, які могли би вас відділити. Або ж ви можете використовувати прокрастинацію як допомогу в боротьбі за відчуття окремоті, спробу створити дистанцію між вами та іншими людьми, щоб уникнути труднощів.

Якщо ж ваш досвід близькості з іншими людьми змушував вас задихатися, відчувати тиск чи бути ізольованим від решти світу, ви можете покладатися на прокрастинацію, щоб уникати близьких зв'язків.

Тема дистанціювання

Тема дистанціювання виходить на передній план у сім'ях, де рідні не можуть розвинути емоційну близькість, фізичну прив'язаність, емоційний інтерес та свою зону комфорту. Навіть якщо вони намагаються здаватися «міцною» сім'єю, кожна людина живе в окремому світі. Почуття там висловлюють рідко або ж взагалі тільки натякають про них; значення неприємного досвіду применшують або й не визнають узагалі. Вони майже нічого не знають про емоційне життя своїх рідних і не просять про допомогу, як і не пропонують її.

Батьки можуть продовжувати жити своїм дорослим життям, майже так, наче в них немає дітей, даючи їм зрозуміти: «Іди геть, не чіпай мене» — іноді словами, іноді своїми діями. Уявіть собі батька, який увесь час працює або щовечора дивиться телевізор, не зважаючи ні на кого в домі.

Деякі емоційно дистанційовані батьки не вміють співпереживати з дітьми, тож дитина може відчувати ізоляцію навіть у родинному колі. Від дитини чекають, що вона сама вирішуватиме проблеми; їй ніхто не запропонує допомогу з домашнім завданням, ніхто не підкаже, як взятися до написання курсової роботи, ніхто не підготує її до спортивного турніру. Коли вона зіштовхується з неприємностями і смутком, то родина чекає, що дитина сама з ними впорається.

Іноді така підготовка закладає фундамент для прокрастинації. У подальшому житті болюче відчуття самотності може впливати на ефективність роботи, адже

самостійна робота навіюватиме відчуття порожнечі. Якщо думкою і поглядами дитини ніхто не цікавився, з часом вона може відмовлятися висловлювати свою думку, адже кому до цього є діло. Тому людина може вдаватися до прокрастинації, щоб уникнути написання проектів та іншої самостійної роботи.

Намагаючись запалити іскру контакту з віддаленим дорослим, деякі діти прагнуть стати максимально приємними, цікавими й привабливими, тільки щоб їхні батьки наблизилися до них. «От я стану кращим, і вони точно зацікавляться мною». І слово «кращий» може мати яке завгодно значення: розумніший, красивіший, більш самостійний, успішніший у спорті, достойніший. Те, у чому слід ставати «кращим», залежить від дитячого розуміння родинних цінностей. Та ми вже бачили зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією: що більше ви очікуєте від себе, то більше боятиметеся дізнатися, чи справді ви здатні на те, чого хочете. Коли ставати ідеальним — означає зробити себе привабливим заради того, щоб бути вартим чийогось інтересу, то це дуже ризикована авантюра. На фоні дистанціювання люди можуть шукати близьких стосунків, яких їм бракувало, або ж, навпаки, вони можуть за допомогою прокрастинації зберігати дистанцію у стосунках, тримати людей на відстані.

Вплив сім'ї на самооцінку

Можливо, найглибшого удару, а також удару, пов'язаного зі страхами, про які ми говорили, завдає дитині пригнічення розвитку її самооцінки. Якщо у вас занадто низька самооцінка, вам здається, що ви нічого не варті. Якщо ж ваша самооцінка роздута, ви почуваетесь всемогутнім. Одне із завдань дорослішання — розвинути реалістичне бачення своїх можливостей і прийняти свої обмеження, підтримуючи позитивне відчуття самооцінки. Сім'я може допомогти виконати це завдання, приймаючи вас таким, яким ви є, та допомагаючи вам розвинути сприйняття себе, яке не залежить від обставин.

Фундаментальний брак підтримування в дитині розвитку відчуття себе, є спільним для тих родинних тем, які ми обговорили. Надмірний контроль підриває в дитини розуміння того, що вона має все необхідне, аби самотійно вижити, зробити правильний вибір та самовизначитися з життєвим курсом. Якщо батьки приділяють багато уваги досягненням, то цим вони ставлять дитину в сумнівне становище, адже її успіхи визначають, ким вона є. Дитина, яку надмірно хвалять, виростає з нереалістичним відчуттям всемогутності — «Я можу все!»; а все тому, що батьки не допомогли їй справлятися з невдачами і приймати обмеження реальності. З іншого боку, дитина, яку хвалять замало або критикують забагато, може продовжувати вірити, що вона на все життя залишиться суцільним розчаруванням — «Я ніхто!». Коли, окрім досягнень, ігнорують інші виміри особистості дитини, вона не може розвинути всеохопне сприйняття себе. Почуття гумору, вміння знайомитись і підтримувати дружбу, мати зацікавлення або творчі таланти, бажання докладати більше зусиль, здатність співпереживати — це лише кілька людських якостей, що їх ігнорують чи недооцінюють у багатьох сім'ях прокрастинаторів.

Декого з вас на саму згадку про вашу сімейну історію можуть ранити болючі спогади, адже в деяких сім'ях є травматичний досвід — серйозний конфлікт, численні переїзди, імміграція, розлучення, хвороба або смерть. Батьки можуть бути емоційно нестабільними або мати шкідливі звички, внаслідок чого діти недоглянуті або страждають від фізичного, емоційного чи сексуального насильства. Низка повторюваних невеликих травм може накопичуватися в «кумулятивну травму»,^[166] що здатна призвести до значних наслідків, хоча ідентифікувати її буває ще складніше. Якщо ви прийшли додому з хорошими оцінками в таблиці, а батько був зайнятий за комп'ютером і не проявив інтересу — це один випадок. У стосунках, де є чуйність і підтримка, це невелика біда. Та, якщо ваш батько ніколи не реагував на вашу радість чи гордість, сукупність усіх таких випадків може змусити вас почуватися невидимим.

Ці травми залишаються з нами, разом із відчуттям, що ми дуже вразливі і перебуваємо в небезпеці. Завдання, які в іншій ситуації мали б нейтральне забарвлення, можуть здаватися ризикованими просто тому, що загрозливим здається щоденне існування. На жаль, коли ви відповідаєте на ризики за допомогою прокрастинації, ви насправді підвищуєте шанси опинитися в небезпеці.

Розриви та відновлення стосунків

Ми не ідеальні, і наші батьки також не ідеальні. Усі помиляються. В усіх батьків бувають погані дні, поганий настрій і погані вчинки. У ці моменти батьки не можуть розпізнати потреби своєї дитини. На щастя, щоби бути «достатньо хорошими» батьками, їм не потрібно читати наші думки.^[167] Науковці, що досліджували моделі прив'язаності між батьками і дітьми, виявили, що батьки, які налаштовані на хвилю своїх дітей всього 30 % часу, змогли розвинути в них надійні емоційні прив'язки.^[168]

Розриви, серйозні чи дрібні, — це нормальна складова будь-яких стосунків. Головний критично важливий чинник — це те, як люди переносять розриви. Якщо тато чи мама поводять себе не найкращим чином або ігнорують потреби дитини, він/вона може ініціювати процес відновлення стосунків: «Пробач, що я розізлився»; «Я не зрозумів, що тобі було дуже сумно і хотілося зі мною поговорити». Коли батьки можуть визнати свою провину і так взяти відповідальність за власні дії — це добре. Коли дитину роблять партнером у відновленні стосунків — це прояв поваги, цінності та визнання. А дитина, до якої ставляться з повагою, розвиває самоповагу.

Забутий спадок

Коли ви відкладаєте завдання, в цей момент оживає вся ваша історія. Ви можете усвідомлювати, що вас лякає або завдає незручності. Але навіть якщо ви й не знаєте, то можете бути певні, що ви активували давній спогад, пов'язаний із вашою самооцінкою.^[169] Наші найперші спогади мають глибокий і тривалий вплив на розвиток нашої самооцінки. Вони працюють як дзеркало, що

показує нам, ким ми є, і це відображення формує відтінок і фактуру, що стануть фоном для решти нашого життя.

Психолог Луї Козоліно, що пише про ці найперші життєві переживання, ставить питання так:

Чи наші батьки балували, любили і цінували нас, чи вважали нас набридливими, неприємними і нецікавими? Коли ми були з ними, то чи відчували себе у безпеці та захищеними, чи нам здавалося, що від нас можуть відмовитися і покинуть нас? Чи нас любили за те, якими ми були, чи за те, що ми робили на догоду їм? Коли ми заглядали в їхні очі, чи відбивалась там наша любов, чи вони здавалися роздратованими, байдужими і нещасними?.. Єдиний спосіб, яким ми можемо отримати доступ до цього раннього досвіду, — це подивитися на його віддзеркалення у нашій власній самооцінці, у тому, як ми ставимося до себе, як дозволяємо іншим ставитися до нас. Чи турбуємося ми про себе, чи балуємо себе, чи відчуваємо себе цінними? Чи живемо під пильним оком внутрішнього судді, що засуджує наші вчинки й критикує кожную думку й дію? Як ми ставимося до себе, коли припускаємося помилки? Коли ми зазнаємо невдачі, то чи вміємо прийняти розчарування, засвоїти уроки з цього досвіду та рухатися далі?^[170]

Батьки, які переймаються емоціями дитини, забезпечують надійну основу^[171], фундамент для відчуття, що нас приймають, люблять, що ми цілісні й упевнені в собі. Надійна основа — це також фундамент для здорового дослідження світу, для слідування своїм інтересам, можливостям і для подальшого навчання. На щастя, діти, які виростали без відчуття безпеки, можуть отримати його в дорослому житті, якщо зуміють вибрати для близьких стосунків безпечних, надійних і люблячих людей.^[172]

Це все про любов

Кожен сімейний досвід дає дітям певне розуміння про те, як це, коли тебе люблять. У деяких сім'ях любов безумовна і людей приймають такими, якими вони є. В інших сім'ях любов більш умовна. Що прийнятне в

одній сім'ї — може бути неприйнятним в іншій. Наприклад, у деяких сім'ях любов і прив'язаність означають зацікавленість у всіх сферах життя одне одного. В інших сім'ях цю саму поведінку сприймають як втручання чи образу, а люблять тих, хто дбає про себе і не виставляє вимог до інших.

Дитина може почати вірити, що має шанс на любов лише тоді, коли виконує певні функції, відведені їй всередині сім'ї. До прикладу, дитина може знати, що її любитимуть лише за умови:

- якщо вона буде ідеальною дитиною;
- якщо вона може зробити те, що легко дається іншим;
- якщо вона не лякає дорослих своїми успіхами;
- якщо вона дотримується їхніх правил;
- якщо вона завжди ставить дорослого на перше місце;
- якщо вона не вимагає від нього забагато;
- якщо вона може стати іншою людиною.

Ці умови відображають надію дитини на те, що її любитимуть. Та чи реально цій надії справдитися? Навіть якщо дитина виліпить із себе таку, якою, на її думку, вона мала би бути, немає гарантії, що її приймуть з любов'ю. І якщо її люблять, лише коли вона вписується у ці вузькі умови, то схвалення заслуговують тільки певні частини її особистості. Прокрастинація служить щоб підтримувати припущення про те, які саме речі є допустимими або дозволеними, а яку частину себе треба тримати у сховку. Дитині може здаватися, що це єдиний спосіб відчувати, що її люблять.

Наприклад, хлопчик живе з думкою, що він повинен вважати свого батька завжди правим, аби той його любив. Самооцінка хлопчика руйнується, тому що батько — «той, хто знає», а син мусить бути «тим, хто не знає». Коли хлопець вирішує взятися за написання робіт в останню

хвилину, він шкодить сам собі, відмовляючись повною мірою використати свої таланти і здібності. Це змушує його залишатися у становищі того, хто не знає. Якби хлопчик не прокрастинував і дозволив собі дослідити й висловити власні ідеї, він посів би місце того, хто знає. А це було би прямим викликом його переконанню про те, де йому дозволено стояти щодо батька.

Заперечення й зміна давно вкорінених переконань про себе і свою родину може бути невтішним процесом, який дезорієнтує. Саме тому так важко подолати прокрастинацію. Це не просто питання зміни звички — це вимагає зміни вашого внутрішнього світу.

Щоправда, отримуючи доступ до своїх здібностей і тих частин себе, що їх прокрастинація запхала у сховок, ви можете отримати величезне задоволення, заявивши право на власну цілісність. Ця інтеграція і є справжньою основою для самоповаги.

10. Погляд у напрямі успіху

Отож прокрастинація не така вже й проста річ, правда ж? Ми вже далеко відійшли від її ототожнення з лінню, браком дисципліни та моральною зіпсутістю. І все ж вашу прокрастинацію можна зрозуміти: це не напасть, що нападає на вас випадково, — це поведінка, до якої ви вдаєтеся з певних причин. Прокрастинація є складним переплетінням психологічних коренів, біологічних чинників і життєвого досвіду.

З одного боку, прокрастинація робила вам послугу. Вона захищала вас від деяких неприємних істин щодо вас. Вона допомагала уникати некомфортних і, можливо, загрозливих відчуттів. Вона давала вам зручну відмовку, чому ви не рухаєтеся в напрямі, що якимось чином вам неприємний. Та хай які причини вашої прокрастинації й увесь можливий від неї комфорт, який вона вам забезпечувала, ви також заплатили за неї певну ціну.

Погляньмо на рахунок. Ви стримували свої зусилля на роботі або в навчанні; ви не дозволяли собі піти на ризик і випробувати нові можливості; ви заборонили собі природно й спонтанно висловлювати свої думки і показувати емоції; ви діяли відповідно до обмеженого бачення про те, ким ви, на вашу думку, мали би бути. Ви розчаровували людей, яких любите, а ще підводили чи дратували інших. І найважливіше, ви заплатили своїми емоціями — тривожністю, невдоволенням, відчуттями обману або розпачу — і, що найдорожче з усього, пригніченою упевненістю в собі.

Якщо ви збираєтеся відпустити прокрастинацію і подивитися в очі своїм страхам, як ви гадаєте, що станеться? А що коли ви не ідеальні? Які небезпеки в тому, що ви досягнете успіху або усвідомите власні обмеження? Невже ви справді потрапите в пастку, якщо візьмете на себе певні зобов'язання? А якщо висловіте власну думку? Хто вам сказав, що ви перестанете бути особистістю, якщо дотримуватиметеся графіку іншої людини? Ви можете почати щось робити зі своєю

прокрастинацією попри те, що вам страшно. Як сказав Марк Твен, «сміливість полягає в тому, щоб опиратися страху, подолати страх — а не жити без страху». Аби відступити від знайомої і помічної природи прокрастинації, вам знадобиться сміливість. У цьому розділі ми пропонуємо вам кілька ідей для початку.

Небезпеки виправлення^[173]

Якщо прокрастинація будь-коли засмучувала вас і зривала ваші плани, перспектива зволікати менше і досягати більшого може бути дуже привабливою. Насправді, вам може здаватися, що життя поліпшиться на всі 100 %. Багато людей уявляють, що, поборовши прокрастинацію, вони стануть щасливими, успішними та розслабленими. Але вони не усвідомлюють, що рух уперед також передбачає необхідність боротися з ненависними страхами.

Наприклад, якщо ви стаєте помітно продуктивнішими на роботі, вам можуть запропонувати підвищення на посаду, яка передбачає більше вимог і ширші обов'язки. Вас може турбувати те, що ви будете по вуха в роботі або що вам доведеться більше подорожувати й проводити час далеко від сім'ї. Або ж, якщо ви врешті подаєте свої добряче протерміновані податкові декларації, вам не тільки доведеться зіткнутися з тим, що ви винні, а ще й визнати, що ви мусите грати за правилами.

Ми хочемо, аби ви зважили «небезпеки виправлення», проблемні наслідки, з якими ви можете зіткнутися, коли облишите прокрастинувати. Потенційні небезпеки не обов'язково можуть бути розумними чи логічними. Ми не просимо вас передбачити реальність, яка настане, якщо ви припините прокрастинувати, — ми радше просимо вас побавитись із думкою про те, як можуть змінитися обставини і що ви відчуватимете з цього приводу.

Якби ви припинили прокрастинувати, з якими новими проблемами чи ситуаціями вам довелося б зіткнутися?

Подумайте над цим питанням кілька хвилин. Спробуйте знайти щонайменше п'ять небезпек, з якими ви

можете зіткнутися, якщо перестанете відкладати справи на потім. Відпустіть свою уяву. Нижче ми подаємо деякі з небезпек виправлення, що їх висловили прокрастинатори на наших тренінгах. Ми об'єднали їх у кілька спільних тем.

Мої ілюзії розбилися би на друзки...

Що якщо я врешті докладу всіх зусиль, але виявлюся посередністю?

Я можу не спромогтися досягнути того, чого завжди хотів би досягнути.

Я не зміг би відчувати себе кращим за інших, якби опинився з ними в одному човні.

Завжди можна зробити більше й більше...

Я перетворююся на трудоголіка.

Я братиму на себе дедалі більше й більше обов'язків, а власні потреби ставитиму на останнє місце.

З'ясується, що зробити потрібно ще більше, ніж мені здавалось. І цьому не буде кінця.

Мої стосунки змінилися б — і не на краще...

Там, на вершині, самотньо; я втрачу всіх своїх друзів.

Люди змагатимуться зі мною й прагнуть мене підрізати.

Мої недоліки стануть очевидними, і я нікому не подобатимусь.

Усі мені заздритимуть.

Я надто відрізнятимусь від своєї родини.

Я втратив би контроль над власним життям...

Мені довелося б прийняти багато звичок та очікувань інших людей.

Довелося би багато чого вчитися і знову бути новачком. Краще вже я буду експертом.

Ця нова культура мене захопить.

Люди вимагатимуть від мене дедалі більше і більше — а я не зможу відмовити.

Життя здавалося би нудним...

Мені бракувало б хвилювань і викликів, які я відчуваю, коли зволікаю до останнього.

Мені бракувало би натхнення, і мої творчі здібності були б слабшими.

Братися за щось заздалегідь було би занадто просто. Це не весело!

Я повністю відповідатиму за себе...

Я не міг би звинувачувати інших людей чи обставини в тому, що я роблю чи чого не роблю.

На що це було би схоже — розраховувати лише на себе і не просити ні в кого допомоги в останню мить?

Мені довелося би приймати багато складних рішень щодо того, як проводити власний час.

Я більше не був би приємною людиною...

Якщо я стану успішним, то можу перетворитися на набундюченого осла.

Я став би лицемірним і зневажав би тих, хто досі прокрастинує.

Я став би нудним, не таким веселим і не був би вже таким унікальним.

Я почав би конкурувати з усіма іншими людьми.

Можливо, я цього не заслуговую...

Мені довелося б доводити, що я чогось вартий.

Я ще не вдосталь покарав себе за прокрастинацію.

Я ще більше розчарувався б у собі, якби почав прокрастинувати знову.

Ці небезпеки виправлення дають змогу краще зрозуміти, чому так складно розірвати коло прокрастинації. Якщо ви припините прокрастинувати, все зміниться. Навіть попри те, що воно зміниться на краще, ви можете відчувати, що ступили на незнайому і небезпечну землю. Досі прокрастинація здавалася найменшим із багатьох зол, бо надавала притулок, попри ціну, яку за неї доводилося платити, і попри обмеження. Ваша нова, вільна від прокрастинації частина невідома вам, і тому становить ризик. Одна з найбільших небезпек виправлення — це пошук нового шляху для самовизначення.

Прокрастинація як особистий стиль

Люди сильно відрізняються в тому, яка частина їхньої ідентичності занурена в прокрастинацію. Перш ніж ви зробите кроки до зменшення обсягу прокрастинації у своєму житті, пропонуємо вам розглянути кілька способів, як відкладання справ на потім може зробити вас певним типом особистості або створити імідж, якого може бути складно позбутися.

Милий клоун

Один зі способів, завдяки якому люди долають прокрастинацію, такий: вони переводять її в жарт, а тоді вибудовують навколо цього власну ідентичність. Вони можуть використовувати свій досвід прокрастинації як матеріал для жартів: розважати друзів оповідками про те, як нещодавно виплутались із критичної ситуації, жартувати про те, як спізнилися на вечерю на кілька

годин, або ж сміятись усю дорогу до пошти опівночі 15 квітня. Зробивши прокрастинацію такою важливою частиною власного репертуару, вони можуть переживати, що, коли відмовляться від неї, це якось применшить їхню особистість і звузить їхній стиль.

Серджіо забавляв людей історіями про власну прокрастинацію. Усім знайомим він розповідав про випадок, коли йому довелося в туалеті магазину підгинати штани, тому що він купив новий костюм за тридцять хвилин до зустрічі з виконавчим директором своєї компанії. У братстві, до якого його прийняли в коледжі, йому присвоїли звання «Найбільший квапливець». Прокрастинація Серджіо дала йому можливість забавляти людей. Якби йому довелося відмовитися від ролі коміка, він не певен, ким би став і чи люди далі вважали би його кумедним.

Святий

Деякі люди додають власному життю сенсу та мети, дбаючи про потреби інших людей, а натомість відкладаючи власні. Звісно, у вас будуть випадки, коли ви захочете допомогти родині чи друзям, та постійна турбота за когось може відволікати вас від того, що у власному житті ви добряче зависли. Ви настільки можете присвятити себе допомозі іншим людям, що у вас вже не буде часу дбати про власні пріоритети.

Наприклад, ви плануєте провести вечір за роботою, але коли вам телефонує подруга, вся у сльозах, ви дві години висите на телефоні. Коли батьківський комітет просить вас взяти на себе відповідальність за весняний фестиваль, ви погоджуєтеся, навіть попри те, що вам доведеться присвятити цьому весь вільний час. А все тому, що ви *потрібні*.

Навіть попри її мнине виправдання, надмірна прислужливість — це оманливий вид прокрастинації. Коли ви обираєте зробити щось для когось, замість зробити щось для себе, ви ніби ухвалюєте альтруїстичне,

щедре, похвальне рішення. Та допомога іншим, при одночасній відмові від власних потреб, не дає вам змоги зрозуміти, що найкраще для вас. Ваша власна індивідуальність і ваші цілі не можуть проявитися, доки ви витрачаєте весь свій час на те, щоб дбати про когось. Ми не переконуємо вас провадити цілковито егоїстичне життя, спрямоване лише на досягнення ваших власних цілей. Однак коли турбота про інших не дає вам змоги пізнавати самого себе, то ви не святий — а мученик.

Людина доби Відродження

Деякі прокрастинатори створюють власну самість на підставі знань потроху звідусіль. Вони хочуть, аби їхнє життя охоплювало всі сфери людського інтересу: від політики, філософії та технологій до фізіології спорту і плетіння кошиків. Потреба знати все забирає багато часу! Замість виконання роботи, вони годинами сидять в інтернеті, досліджують численні напрями своїх останніх зацікавлень, завантажують книги й читають газети з усього світу.

Часто ці люди нездатні використати свої визначні таланти на власну користь. Через свою потребу бути добре обізнаним у *всьому* вони не можуть взятися як слід *ні до чого*. Вони відмовляються обмежитись однією галуззю знань, одним окремим зацікавленням, одним передбачуваним кар'єрним шляхом. Вони вірять, що можуть стати втіленням ідеалу доби Відродження, і врешті-решт розпилюються на таку кількість напрямів, що взагалі не можуть рухатись уперед.

Чудо-працівник

Прокрастинація може призвести до хаосу останньої хвилини та катастрофи, і деякі люди намагаються зробити героїчний ривок, аби врятувати становище. Вони вкладаються в дедлайн, фанатично працюючи тридцять шість годин поспіль, або ж розробляють геніальний план, аби випросити більше часу. Вони використовують власне

творче мислення не для того, щоб створити, а щоб знайти вигадливе, блискуче рішення у кризі. Їх сприймають як чудо-працівників.

Нерідко кризи, вирішення яких доручають цим людям, створюють вони ж самі. Катастрофа виявляється неминучою, адже вони власною прокрастинацією загнали себе в кут. Якби не їхня затримка, у них взагалі не було би жодних проблем і не треба було би здійснювати жодних чудес. Аби почуватися особливими, їм потрібне рішення у вигляді чуда, а прокрастинація створює їм критичну ситуацію, яку зможе врятувати лише їхній магічний доторк.

Чиста дошка

Прокрастинація може маскувати той факт, що ви не дуже добре розумієте, хто ви і чого хочете. Вам може здаватися, що ви не досягали своїх цілей, бо мали проблеми з прокрастинацією, але, може, ви не дуже цікавилися тим, які пріоритети важливі для вас: які у вас зацікавлення, вподобання, цінності, потреби та цілі? Без додаткового розуміння себе, навіть припинивши прокрастинувати, ви можете не розуміти, що робити з вашою новою здатністю досягати успіху.

Якщо ви не ставите собі запитань про те, чого насправді хочете від життя, або якщо ви питали себе, та не знаходили справжньої відповіді, то у вас могло залишитися відчуття, що вашому життю бракує напрямку або мети. Цей брак напрямку може створювати фундамент для прокрастинації. Люди, які не вміють чітко розпізнати, що насправді для них важливо, здатні проявляти однаковий інтерес у кожній новій можливості, з якою зустрічаються. Кількість незавершених робіт може накопичуватися в міру того, як вони відмовляються від справ. Якщо ви по шию загрузли в напівсирих проектах, списках справ, які потрібно зробити, переживаннях про дедлайни, що наближаються, та дедлайни, які пропустили, то ви, мабуть, заповнюєте себе переживаннями, адже потребуєте заповнити себе *хоч чимось*.

Людина, що ховається за прокрастином

Прокрастинація не дає вам пізнати себе. Коли ви поглинуті прокрастинацією, то не можете чітко думати про важливі питання. Ви зайняті тим, що створюєте у світі уявлення про себе, може, навіть брешете про те, як проводите час, і приховуєте правду про те, з чим стикаєтеся. Прокрастинація породжує відчуття обману, ризикованого способу життя. Закликаємо вас менше покладатися на прокрастинацію, аби ви могли жити більш справжнім життям.

Важливо знати себе окремо від вашої прокрастинації. Тоді ви зможете почати приймати себе таким, яким ви є, а не яким ви хотіли би бути чи яким, на вашу думку, мали би бути. Зробити це зовсім не легко. Для цього потрібно бути з собою чесним, оцінювати себе реалістично та врешті-решт приймати те, що виявите. Психоаналітик Карл Юнг казав: «Найстрашніша річ полягає в тому, щоб повністю себе прийняти».^[174] І все ж цей страшний процес прийняття себе — недоліків, рубців, болячок й усього іншого — також може дати полегшення.

Подивитися правді у вічі

У кожного з нас є такі аспекти, які ми хотіли б змінити, але вони невід’ємні від того, ким ми є. Допоки ми уникаємо чи заперечуємо їх, доти ми не можемо їх зрозуміти чи прийняти, і вони не можуть стати основою для змін.

Біологічні реалії

Ми всі народжуємося з унікальним темпераментом. Ваш темперамент може змушувати вас стискатися від гучного звуку й активних дій, або ж ви можете бути людиною, що потребує весь час перебувати в русі та в компанії. Може, вам легко даються зміни або ж вам потрібен час, щоби звикнути до нових ситуацій. Якщо вам потрібна тиша, аби продуктивно виконувати інтелектуальну роботу, то кафе як місце для праці може

бути вдалим рішенням для ваших друзів, але не для вас. Якщо вам здається, що ви мали би спокійно не спати всю ніч, а ваше тіло ніколи не витримує довше, ніж до півночі, то, може, воно каже вам щось, до чого варто прислухатися. Не буває хорошого чи поганого темпераменту; є лише ваш темперамент. І саме з цього вам треба почати. Важливо прийняти свою біологічну реальність і пристосуватися до неї, а не прокрастинувати через неї.

Мозок кожної людини має свої сильні й слабкі сторони. Деякі функції даються легко, інші ідуть з боєм. Наприклад, Джейн може робити багато чого, та коли справа доходить до просторової уяви, вона належить до 0,03 % людей, яким це завдання дається найважче! Вона завжди сердилася на себе за те, що постійно губить шлях, а її труднощі в розумінні геометрії простору зіпсували їй шкільний атестат. Тому було спокусливо відкладати речі, які передбачають використання її найслабшої здібності, наприклад усі ремонтні проекти та завантаження багажника автомобіля, адже це так її засмучувало і змушувало почуватися дурною. Та коли ви приймаєте той факт, що ваш мозок слабше справляється з такими завданнями, тоді ви можете подбати про компенсацію. Тепер у Джейн є система *GPS*, вона користується *MapQuest*, перш ніж вирушити в дорогу, і просить людей давати їй детальні вказівки. На щастя, вона психоаналітик і рідко потребує знань з геометрії простору. Ви можете допомогти собі та своєму мозку, якщо звернете відповідну увагу на свої слабші зони, якщо поставитеся до себе зі співчуттям і розвиватиме свої слабші навички або ж якщо подбаєте про компенсацію чи допомогу.

Слабкі сторони нашого мозку можуть завести нас у халепу, якщо ми заперечуватимемо їх або ненавидітимемо себе за те, що вони в нас є. Але якщо їх прийняти, ми отримаємо важливі переваги. Ви можете працювати над поліпшенням цих сфер, зосереджуючи на них увагу й постійно практикуючись, тож з часом ваш мозок створить нові зв'язки — і слабкі зони стануть сильнішими. ^[175] Попри це в деяких випадках єдине, що ви можете зробити, — це компенсувати слабкість якоюсь зовнішньою

допомогою. Тому, якщо ви приймете, що ваш мозок такий, який є, це допоможе вам жити без ненависті до самого себе і без жалю, що ви не є кимось іншим.

Емоційні реалії

Приймати себе повністю — означає знати свої емоції й гармонійно жити з ними усіма — хорошими, поганими і просто жахливими. Любов і захоплення, ненависть до інших і до себе, заздрість і вдячність, бажання і жалі — усе це частина спектра людських емоцій.

Якщо знати свої почуття, хай які вони, можна розвинути те, що автор Деніел Гоулман називає емоційним інтелектом — «здатністю розпізнавати власні почуття та почуття інших, мотивувати себе, керувати емоціями як у собі, так і у своїх стосунках».^[176] Емоційний інтелект — це не начитаність чи обізнаність із фактами — це вміння розумітися на людях, починаючи з розуміння власних почуттів. Це важливо не лише для успіху в особистому житті; дослідження показали, що під час визначення успіху на кар'єрному шляху емоційний інтелект важливіший за традиційно вимірюваний IQ.^[177]

Прокрастинація може викликати емоційні реакції, наприклад самокритику або огиду. Та як ми вже зауважили, вона також може допомагати уникати інших, більш неприємних, відчуттів. Коли ви витрачаєте багато часу та сил, уникаючи завдань і проектів, ви, мабуть, також уникаєте неприємних відчуттів, пов'язаних із цими завданнями. Наприклад, люди можуть відкладати на потім врегулювання податкових питань, бо в них виникають неприємні відчуття; а це може ставатися з багатьох причин: скажімо, вони не заробили за минулий рік достатньо грошей або вони настільки неорганізовані, що не можуть знайти чогось необхідного, і ненавидітимуть самих себе, перекидаючи стоси паперів, або ж їм страшно зводити підрахунки. Відчуття тривоги, пов'язане з виконанням завдання, зазвичай свідчить про те, що задіяні й інші відчуття, які врешті-решт змушують вас уникати завдання.

Відчуття не повинні бути загадовими ворогами, що не дають вам отримати те, чого ви хочете. Коли до вас починають підбиратися сумнів, дискомфорт або тривога, які зазвичай призводять до прокрастинації, ви маєте можливість краще зрозуміти себе, більше дізнатися про власну прокрастинацію і вжити заходів, щоб почуватися краще.

Багато людей вважають, що відчуття дискомфорту — це хороша причина відкласти на потім. Однак рішення діяти лише тоді, коли вам комфортно, дуже обмежує. Це один із варіантів перфекціонізму — вважати, що для того, аби діяти, потрібно бути в найкращому емоційному стані. Якби всі, перед тим як взятися до дій, чекали, що їм стане комфортно, ніхто не ризикував би (існує якась тривога, пов'язана з невідомістю) і ніхто не вчився б (адже певний рівень тривоги мотивує до навчання, а от занадто сильна тривога йому заважає).

Навіть якщо вас переповнює тривога, пов'язана із завданням, заохочуємо вас не відкидати її, а звернути на неї прицільну увагу. Проаналізуйте свої відчуття; розглядайте їх зі співчутливим ставленням. Намагайтеся їх зрозуміти і намагайтеся діяти попри все, щоби тривога і прокрастинація більше не керували вашим життям. Психологи Джордж Ейферт та Джон Форсит помітили, що «клієнти витрачали стільки сил, намагаючись упоратися зі своїм хвилюванням, наче управління хвилюванням і було їхньою роботою».^[178] Це стосується і багатьох прокрастинаторів, і якщо це про вас, то, може, вже час зробити центром вашого життя щось інше, ніж подолання прокрастинації.

Якщо ви дозволяєте собі відчувати, приймаєте ці відчуття, досліджуєте їх і намагаєтеся ними керувати, вони не повинні утримувати вас від виконання дій. Коли вас турбує необхідність взятися за завдання, якого ви боїтеся, спробуйте заспокоїтись. Для цього може знадобитися свідоме зусилля волі — глибоко дихати, запевнити себе, що насправді ви не стоїте перед суцільною катастрофою і руйнацією, і повернути собі більш збалансований стан розуму, щоби знову могли думати.

Пам'ятайте, що сигнал із мозкового центру страху до тієї його частини, яка відповідає за мислення, передається миттєво, тоді як на зворотному шляху він значно повільніший, тож вам не вдасться заспокоїтися так само швидко й цілковито, як ви піддалися страху.

Реальність ваших цінностей

Прийняти себе таким, яким ви є, — означає також реально подивитися на власні цінності. Цінності є віддзеркаленням поглядів, які мають найбільше значення у вашому житті. «Ціль — це пункт призначення. Цінність — це спрямування життя».^[179] Коли ви знаєте свої цінності, вам легше встановити зв'язок з істинним собою. Цінності неможливо побачити безпосередньо, але вони відображаються у ваших діях. Чи намагаєтеся ви заробити багато грошей, чи пожертвувати більшу частину майна на благодичність, працювати для себе чи працювати на благо спільноти, мати владу чи уникати боротьби за владу — ці цілі свідчать про ваші цінності. Якщо ви відкладаєте на потім речі, які допомогли би вам іти обраним життєвим шляхом, тоді прокрастинація найкраще показує вам, ким ви є. Наприклад, якщо ви цінуєте досягнення, то відкладання роботи на потім не дає вам жити відповідно до цієї цінності. Якщо ви цінуєте стосунки, то прокрастинація на роботі може бути жертвою заради того, щоб проводити більше часу з сім'єю. Інші приклади цінностей: допомагати іншим, жити згідно з духовними або релігійними переконаннями, підтримувати хорошу фізичну форму та розвивати особисті якості. Такі цінності, як біологія і почуття, у кожного інакші.

Щоб визначити власні цінності та пріоритети, вам може бути корисно відокремитися від деяких ідей і ролей, до яких ви пристосовувалися все життя. Якщо ви виходець з іншої культури, ніж та, де ви живете зараз, у вас може виникнути конфлікт між цінностями вашої автентичної культури й цінностями, що переважають у новій країні. Вам варто визначити, що важливо для вас і чи відповідає воно тому, що важливо для інших важливих вам людей.

Іноді відкладання на потім є наслідком розбіжності між тим, чого, на вашу думку, чекають від вас, і тим, що ви насправді хотіли би зробити.

Ваша прокрастинація може попереджати вас про те, що ви намагаєтеся йти шляхом, на якому у вас виникають певні моральні або етичні сумніви. Наприклад, один столяр сердився на себе через те, що на своїй новій роботі завжди запізнювався на будівельний майданчик. Обдумавши це, він зрозумів, що ставить під сумнів методи ведення бізнесу свого боса. Підрядник, який найняв його, був задіяний у кількох тіньових бізнес-угодах, включно з використанням для будівництва незаконних коштів. Запізнення столяра були свідченням того, що він іде на компроміс із власними цінностями.

А буває, що ваші цінності й пріоритети збігаються із цінностями й пріоритетами, які транслиують вам інші люди. Можливо, ви хочете для себе точнісінько того ж, чого для вас хоче хтось інший, і все ж ви обираєте прокрастинувати, аби опиратися впливу інших, і в результаті відмовляєтеся від власних цінностей. Невже вам справді важливіше бунтувати, заперечуючи свої цінності, ніж іти до тієї цілі, яка має для вас значення?

Якщо ваша прокрастинація в одній сфері допомагає вам висловити власні цінності в іншій сфері, тоді вона каже вам щось важливе, і вам варто спробувати зрозуміти це. Та якщо прокрастинація втручається у вашу спроможність жити за власними цінностями, тоді ви позбавляєте себе відчуття цілісності, яке виникає, коли людина живе в гармонії зі своїм істинним «я».

Інтеграція

Це відчуття гармонії свідчить про функціонування здорової системи. Здорова система узгоджена і цілісна, не занадто жорстка і не надто хаотична.^[180] Узгодженість системи можна помітити в організації будь-якого типу — на підприємстві, в сім'ї, у тілі чи в особистості. Коли ваша система особистості занадто жорстка, ви змушуєте себе

дотримуватися перфекціоністичних вимог, що призводять до прокрастинації; ви продовжуєте робити одне й те саме знову і знову, незалежно від того, чи це ефективно; ваші очікування від інших незмінні; і ви відчуваєте внутрішнє сум'яття, коли уявляєте, що життя розвиватиметься так і так, а виходить якимось інакше. З іншого боку, хаотична система особистості свідчить про неорганізованість: ви спантеличені тим, хто ви є і чого хочете; вас роздирають неприємності та конфлікти; або ж не знаходите собі місця, гарячково намагаючись в останню хвилину вирішити наслідки прокрастинації, — ви функціонуєте нецілісно. Коли ви надто жорсткі або надто хаотичні, ви втрачаєте свою вроджену свободу та спонтанність. Хай там як, ви ризикуєте власними життєвими силами. А це просто вбиває.

Якщо ж натомість ви маєте на меті створити узгоджену систему особистості, ви рухаєтеся в напрям життєдайності, гармонії та балансу. Це допоможе вам розвинути стійкість для експериментів і досліджень, — з переконанням, що ви можете витримати все, що на вас чекає. Віра у власну стійкість допоможе вам бути впевненішими. А ця впевненість стане наріжним каменем вашого сприйняття себе.

Коли ви визначаєте себе як стійку людину, а не як людину, що мусить бути успішною, ви розриваєте рівняння самоцінності, яке ми представляли в попередніх розділах, і ні успішність виконання роботи, ні ваші здібності не свідчать про вашу цінність як людини.

Прокурор та адвокат всередині вас

Досягти стану стійкості непросто. Прокрастинатори схильні оцінювати свої почуття та дії суворо й жорстко. Вони постійно порівнюють себе з якимсь стандартом, що начебто зображає *правильну* людину і *правильний* спосіб виконання дій — ніби в реальності існує один-єдиний правильний шлях. Прокрастинатори дуже суворі до себе. Насправді, «внутрішній суддя», який живе всередині декого з них, часто буває таким критичним, упередженим

і невблаганним, що його доцільніше назвати не суддею, а «прокурором». Суддя заслуховує докази всіх сторін і намагається ухвалити справедливе рішення. Прокурор хоче довести провину й представляє лише ті докази, які допоможуть обвинуваченню. Внутрішній прокурор має необмежену свободу дій і може здійснювати злісні напади на особистість, коли йому заманеться. Він діє, як затятий ворог, безжалісно лупить по болючих точках обманутих надій, тисне на слабкості, пророкує провали й не пропонує заспокоєння чи заохочення на майбутнє.

Окремі аспекти критики внутрішнього прокурора змінюються залежно від того, що найбільше болить у прокрастинатора. Людина, яка боїться надмірного успіху, може почути, як внутрішній прокурор каже: «Та хто ти взагалі такий? З чого ти взяв, що ти витримаєш тиск людини, яка має власну компанію? Хто ти такий, щоби відібрати бізнес у людей, які були твоїми друзями?». Той, хто опирається контролю, може почути: «Лише слабак взявся би за це замовлення. Ти не встигнеш озирнутися, як вони втопчуть тебе в грязюку». На жаль, у багатьох людей критичний голос внутрішнього прокурора керує їхнім життям і не стрічає жодного опору.

Аби протистояти звинуваченням свого внутрішнього прокурора, у прокрастинаторів може виникнути інший внутрішній голос, голос «адвоката», який говорив би від їхнього імені. Девід, адвокат, котрий прагнув блискуче підготуватися до кожної справи, записав розмову між своїм внутрішнім прокурором та своїм нещодавно «найнятим» внутрішнім адвокатом. Вам варто спробувати таку саму вправу, подумки або на письмі.

Прокурор: Ти тупий ідіот! Ти знову налажав. Ти не такий розумний, щоби працювати на цю фірму, і рано чи пізно вони тебе викриють.

Адвокат: Я впорався би краще, якби розпочав раніше.

П.: Краще би ти не затягував так довго.

А.: У мене було багато інших справ.

П.: Ти завжди виправдовуєшся. У тебе як не одне, то інше.

А.: Якщо ти відчепишся, мені буде легше повернутися до роботи.

П.: Я ставлю вимоги заради твого ж добра. Якби не я, тобі бракувало би рушія, мотивації.

А.: Це неправда. Я робив би більше, якби не твої постійні нападки.

П.: Тоді би ти ніколи нічого не досягнув.

А.: Не треба передрікати мені майбутнє. Я багато чого навчився, і кожен досвід робить мене кращим. Я можу продовжувати рух лише звідти, де я є.

Складність полягає у тому, щоб навчитися виступати на власний захист, дозволити власним цінностям і діям проявлятися якомога повніше й зуміти обійтися без осуду. Не існує абсолютно правильної чи неправильної відповіді на запитання: «Чого я хочу для себе?» Це значить, що ви маєте відокремити себе не лише від впливу інших, а й від надмірно розвиненого критичного бачення. Ви маєте забратися з власної дороги.

Голос адвоката створює свіжі позитивні думки, що, як ми бачили, допомагають створити нові нейронні зв'язки й послабити старі. Якщо ви вправлятиметеся у захисті себе, цей процес щоразу ставатиме все більш автоматичним, і це краще допомагатиме вашому мозку зберігати рівновагу — і ви розвинете в собі більше впевненості.

Можливо, тепер вам варто розглянути альтернативу Кодексу прокрастинатора.

Спростування кодексу прокрастинатора

- *Неможливо бути ідеальним.*
- *Пробувати — це добре. Це не свідчить про вашу дурість чи слабкість.*

- *Невдача не є небезпечною. Невдача — це нормальний складник будь-якого життя.*
- *Справжня невдача — це коли людина відмовляється від життя.*
- *У кожного є обмеження, і в мене також.*
- *Якщо це варто робити, то варто робити й помилки на цьому шляху.*
- *Виклик допоможе мені вирости.*
- *Я маю право бути успішним, і я здатен впоратися з тим, як інші люди сприймуть мій успіх.*
- *Якщо я добре впораюся цього разу, то все одно матиму вибір щодо наступного разу.*
- *Те, що я слікую чужим правилам, не значить, що я позбавлений влади.*
- *Якщо я покажу себе справжнього, то зможу мати справжні стосунки з людьми, котрим сподобаюсь таким, яким я є.*
- *Є багато варіантів відповідей, і мені потрібно знайти ту, яка мені здається правильною.*

Коли ви читаєте цей перелік, що ви відчуваєте? Ці думки можуть спершу шокувати, та, коли ви дозволите їм просочитися, вони можуть поступово вкластися в голову. Вони пропонують вам новий підхід до життя і можуть стати фундаментом для формування вас як більш успішної людини. Це дасть вам змогу пізнавати світ і ризикувати, й не вдаватися до прокрастинації, аби отримати захист.

Частина друга

ПОДОЛАТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ

Вживаємо заходів

У наступних розділах ми зібрали до купи техніки, які допоможуть вам почати впорядковувати своє життя і врешті подолати прокрастинацію. Ці техніки були розроблені з думкою про прокрастинатора, і вони працюють, *якщо їх використовувати*.

Коли ви намагатиметеся практикувати ці пропоновані нами техніки, у вас можуть скластися з ними відносини зворотно-поступального руху; ви наštовхнетеся на опір і шукатимете виправдань — так, як робите з іншими завданнями. Заохочуємо вас звернути прицільну увагу на те, як ви підходите до цих раціональних дієвих методик впровадження змін, адже опір не повинен бути вашим ворогом; його можна перетворити на союзника. Якщо ви зауважили, що відкладаєте випробування цих технік, вам може багато що сказати ваша відповідь на запитання: «З чим саме пов'язані мої неприємні відчуття? Це якось торкається аспектів мого минулого? Я стикаюсь із чимось, що зазвичай намагаюсь викинути з голови? Що змушує мене думати, що я зараз не можу цього зробити?».

Коли люди спостерігають за власною поведінкою і з'ясовують, що стоїть за їхнім опором, вони можуть зауважити, що автоматично реагують за допомогою старих шаблонів і страхів з минулого, а не реагують на обставити нинішньої ситуації. До того ж, щойно люди визначають, що саме стоїть за їхнім опором, вони нерідко стають менш пригніченими чи менш наляканими — і мають більше сил продовжувати.

Зміни — це процес

Аби змінитися й засвоїти нові приклади поведінки, потрібні поступовість і час. Існує багато різних моделей, які показують, як відбувається зміна. Джеймс Прочаска з колегами досліджували процес зміни харчових звичок і зловживання небезпечними речовинами й виявили прогнозовану послідовність, яку назвали етапами Зміни. [\[181\]](#) Перший етап — «Відсутність усвідомлення», коли

людина не просто не готова змінюватись, а навіть і не думає про це: «Прокрастинація? Яка ще прокрастинація?» Якщо ви читаете цю книгу, то вже перейшли з цього першого етапу щонайменше на другий, «Глибокі роздуми», — це час обдумати, чи готові ви вживати заходів і мати справу з наслідками — позитивними і негативними: «Я знаю, що прокрастиную, але я подумаю про це завтра». Третій етап за Прочаскою — це «Підготовка», коли ви намацуете ґрунт, ще не маючи остаточного наміру, але маючи бажання спробувати щось нове: «Гаразд, я врешті почну займатися спортом». Тоді настає четвертий етап — «Дія»: «Сьогодні я був у спортзалі; це не так вже й страшно».^[182] Цікаво те, що ви проходитье через перших три етапи ще до того, як починаєте щось змінювати у своїй поведінці. Це саме та причина, чому так складно «просто взяти і зробити».

Майкл Гаргров, коуч і керівник навчальних програм, також використовує модель із чотирьох кроків, які зосереджуються на відчуттях людей на кожному етапі зміни.^[183] Перший етап за Гаргровом — це «Несвідоме незнання, або час до зміни»; це час незнання або заперечення, коли ми не дозволяємо собі помітити, наскільки нам боляче не робити тих речей, які ми мали би робити. Другий етап — «Свідоме незнання, або пробудження», коли ми усвідомлюємо, яку ціну платимо за те, що не робимо того, що мали б робити. Гаргров вважає це «єдиним, найважливішим кроком до зміни», адже це свідчить про появу розуміння того, що ми маємо бути інакшими. Третє — це «Свідоме знання, або вибір зміни», етап, на якому ми працюємо над реалізацією того, що мали б робити. Це може бути важкий і незграбний етап у процесі зміни, адже освоєння нової поведінки вимагає зусиль, практики, повторення, і на цьому шляху є багато неприємних відчуттів. Четвертий етап — «Несвідоме знання», коли те, що ми маємо робити, стає такою звичкою, що ми можемо зробити це без потреби змушувати себе чи навіть думати про це.

З погляду нейробіології, коли ви доходите до четвертого етапу, ваші давні мозкові шляхи руйнуються

і налагоджуються нові шляхи (нові нейрони «спрацьовують разом»). У якийсь момент робити справи вчасно стає природно, хоча вам усе одно варто пильнувати схильність повернутися до старих звичок, особливо в стресовій ситуації. Зусилля, практика, повторення важливі для збереження змін, і з часом ви можете навіть втратити спокусу відкладати справи на потім, і вам буде легше «зробити їх зразу».

Ви, ймовірно, спершу вдаватиметеся до незначних кроків чи змін, без моментальної і докорінної переміни. При фіксованому мисленні кожен зроблений крок — це міра успіху, а кожен незроблений — міра провалу. У мисленні розвитку будь-який крок — вперед чи назад — це можливість навчитися з власного досвіду.^[184]

Чинники, які призводять до прокрастинації

Техніки, які ми пропонуємо в цьому розділі, стосуються чотирьох головних чинників, які, як показали дослідження, викликають прокрастинацію.^[185] (Підсумок дослідження про прокрастинацію див. у Додатку А). До виникнення прокрастинації найімовірніше, призводять чотири таких чинники.

1. Низька впевненість у своїй здатності досягнути успіху

Щоби розвинути свою впевненість у тому, що ви можете стати успішним, радимо вам обрати ціль — реалістичну, досяжну і легко вимірювану. Тоді розбийте її на маленькі, контрольовані частинки і почніть із чогось, що ви можете зробити протягом короткого періоду часу, адже ніщо не може бути успішнішим за сам успіх. У нас є окремі техніки для підвищення впевненості в людей із СДУ та виконавчою дисфункцією, а також для людей, що зіткнулися зі зміною культури.

2. Непринадність завдань: очікування складного процесу або неприємного результату

Сподіваємося, перша половина цієї книги допомогла вам зрозуміти одну важливу річ: те, що завдання здаються вам важкими і неприємними, мало стосується самих завдань. Завдання неприємне, тому що в його основі лежать страх або тривога; і саме дискомфорт, спричинений цими відчуттями, робить його неприємним, і тому ви зволікаєте з ним. У міру того, як ви розумієте власні страхи і приймаєте себе, ви можете зі здивуванням помітити, що завдання стають якимись наче приємнішими. Якісь завдання можуть набути нейтрального забарвлення (так, навіть податки), а якісь — навіть стати веселими!

У другій частині ми наводимо рекомендації, як можна зробити процес або результат приємнішим, наприклад заручитися підтримкою друга-союзника, нагородити себе соціальною взаємодією, делегувати обов'язки, аби скоротити список справ, встановити обмеження, щоб не бути настільки перевантаженим, і відпустити те, що вам не потрібне. Ми також подаємо рекомендації, які допоможуть вам опанувати неприємні відчуття, щоби вам не довелося буксувати просто через те, що вам тривожно.

3. Ціль або винагорода така далека, що аж нереальна або несуттєва

Аби віддалена ціль чи винагорода здавалися реальнішими і яскравішими, радимо вам виконувати роботу короткими інтервалами і часто себе винагороджувати. Ми також пропонуємо техніки, як покращити свої стосунки із часом, аби майбутнє здавалось вам не таким тьмяним і менш прив'язаним до сьогодення. Також заохочуємо вас звернути увагу на власні цінності, щоб нагадати собі, наскільки важливою є довготермінова ціль для розуміння того, ким ви є і чого хочете.

4. Труднощі самоконтролю: імпульсивність і схильність відволікатися

Ми пропонуємо техніки для розвитку самоконтролю, які допоможуть вашому тілу й мозку розслабитися, щоб ви

могли керувати власними емоціями і переривати шлях до відволікання. Ми також внесли кілька рекомендацій спеціально для людей зі синдромом дефіциту уваги та виконавчими дисфункціями.

Як братися до цих технік

Пробуйте одну вправу за один раз

Радимо вам експериментувати спочатку з однією технікою, іншого разу — з іншою і т. д. Якщо ви намагатиметеся використовувати на практиці *всі* техніки одразу, у вас може виникнути відчуття перевантаженості, перевтоми або демотивації. У результаті дуже ймовірно, що ви здастесь до того, як досягнете хоч якихось реальних результатів.

Рухайтесь повільно

Багато хто з вас матиме спокусу відразу стрімголов кинутись у цей проект. І все ж, як ми вже сказали, намагання зробити забагато — це частина проблеми, тож сповільніться. Ви не припините прокрастинувати раз і назавжди завтра чи наступного тижня, чи наступного місяця, як би сильно ви цього не хотіли і скільки би зусиль не докладали.

Вважайте на опір

Коли ви застосовуватимете наші техніки, радимо вам слідкувати за тим, як виникає опір. Наприклад, навіть якщо ви почали досягати успіхів у приборканні прокрастинації, у вас може виникати розчарування чи злість на себе через те, що ви стараєтесь недостатньо сильно, рухаєтесь недостатньо швидко або не виконуєте того, що мали намір виконати. Або ж вам може здатися, що ми забагато від вас хочемо і що ці техніки вимагають занадто багато зусиль. Хай якої форми набиратиме ваш опір, він може змусити вас застрягнути на одному місці, наче ваші ноги залили цементом.

Люди зазвичай проявляють опір, якщо десь відчують дискомфорт. Ці техніки можуть здаватися простими, але це оманливо. Техніки працюють, але лише коли ви починаєте діяти та використовувати їх. Це саме те, що прокрастинаторам дається найважче: реалізовувати рішення, які сидять у них в голові! Коли ви застрягаєте, пригадайте проблеми, про які ми згадували у першій частині. Як саме ваші страхи опиняються на вашому шляху? Ви гальмуєте тому, що стоїте на порозі можливої невдачі чи ймовірного успіху? Чи є у вас намір не здаватися? А може, ви боїтеся зближення чи відокремлення? Ви граєте знайому вам роль, яку перейняли зі своєї сім'ї, чи роль, яку перейняли зі стосунків із друзями або зі школи? Попри всі ваші страхи, є дещо, що ви можете зробити. Пам'ятайте, це *ваша* прокрастинація. Ніхто інший не може змусити вас змінити її або змінити її за вас.

Користуйтеся блокнотом або щоденником

Один зі способів відслідкувати власні відчуття — це вести щоденник. Ми дуже радимо вам завести блокнот, який ви використовуватимете для роботи над вправами, які ми наводимо далі, та для запису думок і реакцій, які виникають у вас під час роботи. Декому подобається записувати конкретні випадки, якщо такі трапляються. Шаблони та теми, які спершу нелегко визначити, часто стають очевидними, коли ви розглядаєте серію подій. Ви можете також вивчати шаблони свого мислення та емоційних реакцій, якщо додаватимете до опису самої події якісь примітки щодо них. Моніторинг ваших спроб і реакцій може надати вам цінну інформацію, яка не загубиться і не перекрутиться в пам'яті.

Вільне письмо

Ви можете використовувати свій щоденник, щоб практикувати «вільне письмо». Це процес, коли ви записуєте все, що у вас на думці, протягом обмеженого часу, *без зупинки, без осуду і без редагування.*

Письменники використовують цю техніку, щоб змусити себе розпочати творити або щоб підібрати ідеї, які лежать не на поверхні їхнього мислення.

Протягом 10–20 хвилин ви просто пишете, навіть якщо це слова: «Мені нічого сказати» чи «Я не знаю, що мені писати далі». Навіть не думайте відкласти ручку чи припинити друкувати; просто записуйте свої думки, коли вони до вас приходять. Не переймайтеся пунктуацією, правописом, граматикою, а також тим, чи ваші слова мають зміст, чи є вони правдою. Не стирайте, не закреслюйте, не видаляйте. Мета вільного письма — не створити шедевр, а пізнати свої думки та відчуття і не засуджувати їх.

Ви можете використовувати вільне письмо будь-яким чином, який, на вашу думку, може допомогти вам подолати прокрастинацію: дослідити власні страхи, зрозуміти опір, визначити цінності, перевірити власні реакції на наші підходи та спостерігати за тим, як ви реагуєте на зміни. Вільне письмо діє тим, що допомагає вам оминати внутрішнього прокурора, який засуджує ваші ідеї. Коли ви починаєте писати не перериваючись, ваш мозок може простежувати ланцюжок асоціацій, пов'язаних між собою, ^[186] часто без вашого відома. (Пам'ятайте, що 80 % діяльності мозку відбувається за межами свідомості). Велика романістка й авторка оповідань Фланнері О'Коннор казала: «Я найкраще знаю, що я думаю, тоді, коли я скажу це». ^[187]

Розгляньте можливість пройти психотерапію

Якщо ви можете використати наші рекомендації на ділі і вони допоможуть вам подолати прокрастинацію, то ми вас вітаємо. Однак якщо вам здається, що ви відкладаєте на потім використання цих підходів, то ви можете відчувати себе загнаними у глухий кут. Якщо ви не можете використати наші пропозиції і прокрастинація продовжує шкодити вашій роботі, стосункам і самооцінці, тоді вам може допомогти консультація психотерапевта. Під час терапії ви проаналізуєте страхи, які лежать в основі

прокрастинації, ретельно оглянете, що відбувається в ті моменти, коли ви обираєте втечу, а не розвиток, і виграєте від підтримки, поваги й конфіденційності, які вам забезпечить терапія.

Багато незахідних культур не схвалюють, коли люди виносять проблеми за межі сім'ї чи церкви, а потребувати психологічної допомоги вважається соромом. Афроамериканці, американці азіатського походження, латиноамериканці та іммігранти зазвичай не шукають психіатричної допомоги, бо радше отримуватимуть допомогу від сім'ї, друзів, духовних лідерів, традиційних цілителів, а то й від лікаря-терапевта.^[188] Навіть коли вони вступають до коледжу і їхня довіра до служб психіатричної допомоги зростає, вони навряд чи скористаються їхніми послугами.^[189]

В організаціях психіатричної допомоги та центрах консультаційної допомоги при коледжах зазвичай працюють двомовні консультанти різного походження. Відмовитися від культурних цінностей, аби отримати допомогу, може бути складно, та, як бачимо з першої частини цієї книжки, у прокрастинації складна коренева система, і тому з нею важко розібратися самотійно. Психологічний погляд може бути дуже помічним.

Іноді люди сумніваються в тому, що терапія може їм допомогти. Важливе дослідження, яке провів журнал «Consumer Reports», показало, що терапія діє.^[190] Більшість людей, які проходили терапію, засвідчили, що вони зробили значний прогрес. Тип терапії чи послужний список терапевта не є визначальними — важливо знайти терапевта, з яким вам комфортно. Дайте терапії шанс; довготривала терапія є більш результативною, ніж короткотермінова. Якщо ви приймаєте ліки від тривожності чи депресії, терапія — це хороше доповнення, оскільки таке поєднання дасть більше результату, ніж самі ліки.^[191]

Терапія навіть корисна для вашого мозку. Лауреат Нобелівської премії, психолог Ерік Кендел, зазначив: «Більше немає жодного сумніву в тому, що психотерапія

може привести до помітних змін у мозку». [\[192\]](#) У процесі терапії пластичність мозку дає йому змогу реорганізуватися завдяки розмові з терапевтом і почати мислити й відчувати інакше. Що успішніше лікування, то суттєвіші зміни. [\[193\]](#)

* * *

Тепер ви готові переходити до наступного етапу змін — вивчення й практичного застосування технік, які можуть врешті-решт зупинити прокрастинацію. І незалежно від того, чи ви впроваджуєте ці техніки негайно, чи це потребує зусиль, ви починаєте краще розуміти свою прокрастинацію та потрапляєте в простір, де прокрастинація не має влади над вашим життям. Пам'ятайте, що для зміни вашого мозку важливе повторення і кожен крок має значення. Тож тримайтесь. Не опускайте рук!

11. Проводимо переоблік

Інвентаризація прокрастинації

Дуже важливим кроком у напрямі подолання прокрастинації є критична оцінка вашого особистого способу відкладати на потім. Хоча більшість прокрастинаторів звичні жити із затримками, вони переважно не дуже над цим задумуються, хіба що хочуть, аби це зникло! Корисно глянути на свою прокрастинацію оком об'єктивного спостерігача: ви не осуджуєте — ви просто проводите інвентаризацію, намагаєтеся краще зрозуміти свій досвід прокрастинації.

Перегляньте свою історію воєн

Згадайте, коли ви відкладали щось на потім. Такий епізод міг трапитися з вами дві години тому або два роки тому; він міг бути катастрофою, або ж інші сприйняли його як геть незначний. Іноді ситуація, яка на перший погляд здається невинною, може мати величезний емоційний вплив. Ось вам кілька наших історій.

Перша редакція «Прокрастинації» була нарешті завершена і готова для подання видавцеві аж через два роки після першого дедлайну. Наша видавчиня приїхала із Берклі до Бостона, і ми вирішили відсвяткувати за обідом. Після обіду вона сіла в таксі і поїхала в аеропорт, а ми пішли прогулятися до авто Джейн — але його на місці не було. Спершу Джейн висловила жахливе припущення, що машину викрали. Потім вона з млосним розумінням усвідомила, що, найімовірніше, її забрав евакуатор.

Джейн у трансі присіла на узбіччі. Так, вона була засмучена, що її машину евакуювали; але найбільшого удару завдало усвідомлення того, що для евакуації були дві ймовірні причини: у неї була ціла купа штрафів за неправильне паркування, і вона не продовжила щорічну реєстрацію автомобіля. До того ж пригнічувала іронія ситуації: це сталося того дня, коли ми виголосили тост за нашу книгу про прокрастинацію! От і відсвяткували. Усе

захоплення, задоволення й полегшення моментально зникли, а на їхньому місці виникла ненависть до себе і зневага.

У магістратурі Ленора імпульсивно купила до своєї крихітної квартири в Сан-Франциско касетний магнітофон-приставку. Одразу після його доставки додому їй зателефонувала подруга Рікі і сказала, що вона знає, де можна купити магнітофон-приставку вигідніше — краща якість за менші гроші, — і може сама це зробити. Хто б устояв перед такою пропозицією? Тож Рікі привезла цей ліпший магнітофон, допомогла Ленорі його налаштувати, і все було добре — окрім того, що магнітофон, який купила Ленора, так і стояв у невідкритій коробці просто біля дверей. Ленора, звичайно, планувала його повернути, та семиденний термін повернення товару вже минув, а потім звершився й чотирнадцятиденний термін для обміну. Їй постійно бракувало часу; перш ніж повернути магнітофон, їй потрібно було піти в бібліотеку (не забувайте, комп'ютерів не було, інтернету не було!), щоб дослідити (ретельно) журнал «Consumer Reports» і вирішити, на що обміняти товар. Потім їй потрібен був *цілий день*, щоб завести коробку назад у магазин. Ну в кого є на таке час?

Невдовзі минув місяць, потім два, а тоді три. Щоразу, як Ленора заходила в квартиру і виходила з неї, вона бачила невідкриту коробку, що чекає біля дверей. Минали тижні й місяці, вхід до квартири та вихід із неї все більше нагадували муку. У голові в Ленори вже жорсткіше звучали слова: «Та що з тобою не так? Чому ти не можеш зробити цю просту річ?». Ззовні повернення товару виглядало чимось незначним. Всередині ж Ленора мучилась від відчуття провини, страху, тривоги і повного нерозуміння щоразу, коли заходила у свою квартиру чи виходила з неї.

Випишіть собі два або три випадки, які найкраще пам'ятаєте. Що сталося? Хто був учасником тієї ситуації? Що змусило вас прокрастинувати? Як ви почувались? Яким був кінцевий результат? Чи ще хтось постраждав через це або відчув на собі незручності? А тепер запитайте

себе, чи є між цими ситуаціями спільні теми, шаблони. Чого ви могли боятися?

Коли Ленора врешті змогла достатньо заспокоїтися, щоб об'єктивно обдумати власну ситуацію, вона вирішила повернути магнітофон у магазин, коли в неї з'явиться вільна годинка, хоча вона й не торкнулася жодного випуску «Consumer Reports». З пришвидшеним серцебиттям і думками, де крутились драматичні виправдання через те, що вона прийшла на шість місяців пізніше від дати повернення, вона підійшла до дверей і зустрілася з тією самою рішучою, загрозливою продавчиною, що раніше продала їй цей магнітофон-приставку. «Ви хотіли би це повернути?» — спитала жінка. «Так», — відповіла Ленора. «Гаразд, зараз випишу вам бланк повернення». І лише в цей неочікуваний момент Ленора усвідомила, що її лякала загроза знову зустрітися із цією жінкою, вона уявляла собі її презирство: «Яка ж ви непостійна! Треба думати, перш ніж робити!» Хоча дівчина багато років не усвідомлювала цього, саме такі слова вона постійно чула в дитинстві, і вони змушували її почуватися дурною, і їй було соромно.

Нічого дивного, що вона відкладала повернення товару! Усвідомлення цього також допомогло Ленорі зрозуміти, чому, коли вона пізніше розглядала можливість написання цієї книжки, першою її реакцією було: «Ну й як я можу написати книгу? Я ж не вмію думати!»

Зовнішні та внутрішні наслідки

У прокрастинації є свої наслідки. Іноді ці наслідки очевидні як для вас, так і для інших: у машині закінчується пальне посеред автостради, жінку звільняють через її хронічні спізнення, гараж заповнений проектами, зробленими наполовину, коробки досі не розпаковані після переїзду, що відбувся десять років тому, і машина, яку забрав евакуатор. Усе це приклади *зовнішніх* наслідків.

А ще бувають наслідки *внутрішні*. До них можуть належати відчуття власної неправильності, суму, провини, шахрайства, паніки та відчуття, що ви ніколи не матимете можливості тішитися радощами життя. Ленора відчувала

серйозну тривогу, щоразу як бачила невідкриту коробку у дверях своєї квартири. Прокрастинатор може видаватися успішним, компетентним, талановитим, інтелігентним і щедрим, та внутрішні наслідки прокрастинації піддають надзвичайній напрузі життя будь-кого і підривають відчуття впевненості та задоволеності.

Подумайте над цим списком. Які із наслідків стосуються вас? Чи є ще якісь?

НАСЛІДКИ

Зовнішні

- фінансова втрата
- втрата роботи
- нижчі оцінки
- незавершена освіта чи навчальна програма
- втрачені можливості
- конфлікт із керівником, співробітниками
- зменшення робочих повноважень
- нижчий кредитний рейтинг
- напруга в стосунках з рідними чи друзями
- нещасні випадки або фізичні травми
- втрата друзів
- розлучення у подружжі
- штрафи від державних органів (податкова пеня, штрафи за неправильне паркування)
- уникнення романтичних стосунків
- дзвінки від кредиторів
- зловживання шкідливими речовинами (алкоголь, ліки за рецептом чи без рецепта, нелегальні наркотики)

Внутрішні

- самокритика

- незручність або сором
- тривожність, відчуття загрози
- брак зосередженості
- провина
- нездатність отримувати задоволення від іншої діяльності
- відчуття шахраювання
- напруга, фізичний біль
- паніка
- депресія
- переживання або мандраж
- фізичне виснаження, стрес
- фізичне захворювання
- безсоння, інші проблеми зі сном
- заперечення
- відчуття некомпетентності
- відчуття постійного переслідування списком справ
- «заблокованість мозку» в останню хвилину
- відчуття ізоляції, відчуження

Тепер, коли ви переглянули свою поведінку під час прокрастинації та її наслідки, зауважте, що ви відчуваєте. Вам сумно? Ви злі? Відчули полегшення? Протверезіння? Якщо ви зловили себе на тому, що вичитуєте себе за власну дурість, моральну слабкість чи брак характеру, спробуйте зробити крок назад і стишити голос свого внутрішнього критика. Використовуйте свого внутрішнього адвоката, щоб знайти співчутливого співрозмовника. Спробуйте подумати, чого ви навчилися із власного досвіду.

Ваша прокрастинація сьогодні

Сфери прокрастинації

Деякі люди прокрастинують лише в одній конкретній сфері свого життя, а з усіма іншими справляються прекрасно. Одна жінка — заміжня, мати двох дітей, яка працювала на повний робочий день, — була дуже ефективна на роботі та у веденні домашнього господарства, але не могла розібратись із власними електронними листами. Щоразу, коли вона бачила, скільки повідомлень чекає на неї, вона відчувала себе настільки перевантаженою, що уникала відкривати папку вхідних листів. Інші люди прокрастинують майже в кожній сфері власного життя. Пілот авіаліній у віці за сорок не сплачував податки, відкладав ремонт дому й авто, не покривав навіть мінімальні суми по кредитній картці, ніколи не мав тривалих стосунків і роками планував кинути курити.

Рідко знайдеш прокрастинатора, який відкладає на потім справи в усіх сферах свого життя. Навіть цей пілот завжди вчасно приходив на роботу і таки зумів закінчити льотну школу. Важливо пам'ятати, що жоден прокрастинатор не безнадійний, і ви теж. Якою б усюдисущою не була ваша прокрастинація, вона не впливає на кожен аспект вашого життя.

Щоб допомогти вам відділити сфери, у яких ви прокрастинуєте, від тих, у яких ви добре справляєтеся, ми склали список видів діяльності, розділивши їх на шість категорій: домашнє господарство, робота, навчання, догляд за собою, стосунки з людьми і фінанси.

Хай якою обширною є ваша прокрастинація, та якщо ви уважно придивитесь, то помітите, що прокрастинуєте вибірково; і ми можемо навіть закластися, що так і є.

Домашнє господарство:

- щоденні справи (наприклад, миття посуду, прибирання, утилізація відходів, прання, зміна наповнювача в котячому лотку, робота в саду чи підтримання порядку у дворі)

- незначні домашні проекти чи ремонти
- дзвінки до майстра, підрядника, ландшафтного дизайнера, помічниці по господарству
- повернення бракованих чи непотрібних товарів
- великі проекти по дому чи двору
- догляд за машиною і її ремонт
- перегляд електронної пошти та заповнення паперів
- закупи продуктів чи господарських товарів
- ухвалення рішень
- викидання газет, журналів та іншого мотлоху
- розпакування
- оновлення комп'ютерних антивірусних програм та програмного забезпечення
- інше _____

Робота (оплачувана або волонтерська):

- вчасний прихід на роботу або зустрічі
- здійснення робочих дзвінків, написання листів та текстових повідомлень
- освоєння нових навичок
- впровадження нових ідей
- ухвалення рішень
- здійснення адміністративних та бухгалтерських справ
- написання звітів або заповнення зведених таблиць, дизайн презентацій
- суперечка з кимось щодо якоїсь проблеми
- вітання когось
- виставлення клієнтам рахунків або подання квитанцій для відшкодування
- прохання про збільшення оплати або підвищення

- здійснення дослідження, стратегічного планування або читання матеріалів по роботі
- організація зустрічі з вашим керівником
- пошук роботи, планування кар'єрного шляху, нетворкінг
- інше _____

Навчання

- відвідування занять
- виконання домашніх завдань, підготовка до контрольних, написання робіт
- розмова із викладачем чи куратором
- подання документів до коледжу чи заявки на отримання фінансової допомоги
- виконання бюрократичних завдань (оплата за навчання, купівля підручників тощо)
- виконання вимог для отримання ступеня
- вибір спеціальності
- підготовка до вступних іспитів
- ознайомлення з програмою, щоб дізнатись, які завдання слід здати
- зібрання з іншими студентами
- дзвінки, листи, поїздки додому
- пошук місця праці або стажування
- подання на спеціальні програми
- інше _____

Догляд за собою

- фізичні вправи
- схуднення

- відмова від куріння, вживання алкоголю або наркотиків

- запис (або візит) до лікаря чи дантиста
- особиста гігієна (чищення зубів, стрижка волосся)
- приготування ліків за рецептом
- купівля нового одягу
- наведення ладу в шафі
- здача одягу в хімчистку або в ремонт
- заняття хобі та читання того, що цікаво вам
- заняття важливою діяльністю — служіння, допомога іншим, духовне зростання, навчальні курси для дорослих
- планування відпустки та поїздок
- ухвалення довготермінових життєвих рішень
- складання власного заповіту або медичної довіреності
- інше _____

Стосунки з людьми

- підтримання зв'язків із друзями, особиста переписка
- запрошення когось на побачення
- запрошення гостей додому
- відвідини, дзвінки, листи до рідних
- планування відпочинку з іншими людьми
- висловлення вдячності або дарування подарунків іншим
- вчасна поява на суспільних подіях або зустрічах із друзями
- прохання про допомогу чи підтримку
- суперечка з кимось щодо якоїсь проблеми
- припинення стосунків, що вас не задовольняють

- інше _____

Фінанси

- вчасне подання податкових декларацій
- впорядкування чеків і податкових записів
- пошук бухгалтера
- складання бюджету, відслідковування витрат
- здійснення фінансових вкладень
- зв'язок із банком або компанією-емітентом кредитних карток щодо якоїсь проблеми
- сплата ренти або іпотеки
- сплата рахунків, боргу за кредитною картою, страхових внесків
- сплата штрафів за неправильне паркування
- виплата відомчих або особистих позик
- збір грошей, заборгованих вам
- подання страхових претензій про відшкодування
- підведення балансу чекової книжки або моніторинг виписок з онлайн-банкінгу
- відкриття листів від вашого банку, компанії, що надала іпотеку, чи інвестиційної компанії
- перевірка вашого кредитного рейтингу
- інше _____

Подумайте над кожною зі сфер у контексті того, як сильно вас турбують ваші зволікання. Сфери, у яких ви прокрастинуєте найактивніше, можуть створювати вам найбільше проблем, а можуть і не створювати. Наприклад, у вас може бути звичка протягом кількох днів не мити посуд, але повна мийка тарілок може вас не турбувати. Однак, навіть якщо ця проблема виникає лише час від часу, вас може засмучувати тенденція забувати купити

листівку чи подарунок друзям і рідним, як і те, що ви забуваєте привітати їх з їхнім святом.

Подумайте, у чому різниця між речами, які ви відкладаєте на потім, і речами, які ви робите вчасно. Які теми чи шаблони ви зауважуєте? Що вони кажуть вам про вашу прокрастинацію? Ви відкладаєте дрібні справи чи, може, найважливіші речі? Можливо, ви відкладаєте справи, які потрібно зробити для себе, концентруючись на тих, які треба зробити для інших? Чи справи, які ви відкладаєте, стосуються сфер, де ви мали би бути кращим за всіх, чи сфер, де у вас немає досвіду? Чи усвідомлюєте ви хоч якісь страхи чи переживання, через які зволікаєте?

Ваш стиль прокрастинації

Люди прокрастинують дуже по-різному. Одна людина може витратити багато часу на телефонні розмови, але так і не взятися до прибирання вдома, а інша може пилювати двічі на день, замість того, щоб комусь передзвонити. Якось жінка вирушає у морську прогулянку на усі вихідні, тоді як якийсь молодик сидить у чотирьох стінах, за своїм комп'ютером, і фантазує про те, що стане успішним професіоналом, талановитим спортсменом або донжуаном. Прокрастинуючи, люди можуть робити тисячу різних речей: прокрастинатори — дуже креативні. Ось вам кілька прикладів:

- Я здійснюю напад на холодильник.
- Я читаю детективи і наукову фантастику.
- Я починаю телефонувати друзям.
- Я читаю електронну пошту, сиджу в інтернеті, читаю блог або переписуюсь із друзями.
- Я працюю над чимось менш важливим.
- Я починаю маніакально прибирати стіл.
- Я йду в спортзал.
- Я сиджу, втупившись в одну точку.

- Я продовжую досліджувати.
- Я дивлюсь телевізор, завантажую музику, переглядаю фільми, читаю новини.
- Я йду спати.
- Я йду за покупками.
- Я йду в кафе зі своїм комп'ютером але врешті-решт спілкуюсь• Я там з людьми.
- Я вживаю алкоголь або приймаю наркотики.
- Я думаю про секс, займаюсь сексом, переглядаю порно в інтернеті.
- Я проводжу час із домашніми улюбленцями.
- Я читаю кулінарні книги.

А що ви робите, коли прокрастинуете? Згадайте якомога більше речей, зокрема і типові шаблони, і найбільш незвичайні тактики відкладання на потім.

Іноді складно відрізнити прокрастинацію від непрокрастинації. Наприклад, коли людина нічого не робить — це або тактика уникнення, або просто очищення голови чи відпочинок тіла. Коли людина береться за прибирання дому — це або завдання, яке потрібно виконати, або прокрастинація. Читання газети — це або відкладання якихось справ на потім, або розслаблення. Якщо ви людина, яка весь час сердиться на себе через те, що відкладає справи, вам важливо зрозуміти різницю між байдикуванням і відпочинком. Навіть прокрастинатори заслуговують на гарне проведення часу.

Більшість людей відчують якісь підказки, котрі вказують на те, що вони прокрастинують. Часто це набридливий внутрішній голос, що каже: «Ти знаєш, що зараз не повинен цього робити». У них може бути візуальна картина того, чого вони уникають, або ймовірних наслідків. Один прокрастинатор казав: «Коли я прокрастиную, то бачу яскраву картинку — як мій бос кидає на мене сердитий погляд та махає своїм пальцем».

Іноді люди відчують сигнали тіла, наприклад стискання шлунка, головний біль або напругу в плечах, шії чи спині. Або ж вони не можуть зосередитися чи отримувати задоволення від того, що роблять. Які конкретні сигнали кажуть вам, що ви прокрастинуйте?

Як ви виправдовуєте прокрастинацію

Згадайте момент, коли ви могли почати роботу над проектом або відкласти її на потім. Ось ви маєте можливість зробити телефонний дзвінок, написати перше речення чи розпакувати першу коробку. Що ви кажете собі в такі моменти? Чим Виравдовуєте свою *бездіяльність* щодо цього?

Напишіть список своїх виправдань. Комуś спершу буває складно пригадати ці думки. Вони можуть бути настільки автоматичними і знайомими, що здаються зовсім не схожими на виправдання. Але ви можете їх вичислити, якщо звернете увагу на момент, коли саме ви уникаєте дії. Ось кілька типових виправдань для прокрастинації:

- Мені спершу треба підготуватися; у мене немає всього, що мені потрібно.
- Зараз у мене немає на це часу, тож нема сенсу починати.
- Сьогодні надто гарний день, аби витратити його на це.
- Я працював так багато — я заслуговую на перерву.
- Ця робота може бути недостатньо хорошою.
- Якщо я почекаю, то зможу зробити роботу першокласно.
- Я почекаю, коли до мене прийде натхнення.
- Я почуваюсь недобре; я зараз такий втомлений; я не в настрої.
- Це не займе багато часу, а в мене його ще ціла купа.

- Мені так весело, я просто продовжу цей настрій ще трохи.
- Спершу мені потрібно позайматися (поспати, поїсти тощо).
- Важливо бути в курсі всіх подій у світі, тому я краще прочитаю новини.
- Цього тижня вже надто пізно починати.
- Навіщо відправляти це у п'ятницю? Ніхто не дивитиметься цього до понеділка.
- У мене буде більше часу на вихідних.
- Якщо я ще трохи почекаю, вони про це забудуть.
- Який сенс навіть докладати зусиль, аби щось запитати? Я все одно отримаю відповідь «ні».
- Я вже зробив найважчу частину; останній крок буде легесеньким.
- Хіба це матиме значення через двісті років?

Відстежуйте свої виправдання протягом тижня. Звертайте увагу на свої думки в ті моменти, коли ви відкладаєте щось, що хочете чи потребуєте зробити, — думки, що дають виправдання вашим затримкам. Це хороший спосіб краще пізнати, що відбувається всередині вашого мозку, або збагнути, як ваші думки впливають на вашу поведінку.

Спробуйте визначити, що відбулося перед тим, як у вас з'явилася причина прокрастинувати. Про що ви думали, що відчували чи що робили у попередній момент? Якими були обставини і що пробудилось у вас? Наприклад, один молодий чоловік обіцяв своїй дівчині зробити для неї стіл. Замість того, щоб піти в майстерню, він зловив себе на думці: «Сьогодні такий гарний день, не можна сидіти в чотирьох стінах». Як він дійшов до цього виправдання? Того ранку його дівчина зателефонувала йому, щоби поговорити про стіл: «Ти такий майстровитий, — сказала вона. — Усе, що ти робиш, — це витвір мистецтва». Він

уявив собі розчарування на її обличчі, якщо його стіл буде просто столом, а не витвором мистецтва. Він думав про те, як сильно хоче їй вгодити, і замислився над тим, куди рухаються їхні стосунки. Це його вразило, і він захотів утекти.

У багатьох виправданнях є зерно правди. Ви й справді потребуєте займатися спортом, і ви можете бути втомлені, змучені, без натхнення, голодні або хворі. Але будинок міг би бути чистішим, а ваше робоче місце — значно організованішим. Суть у тому, що, навіть якщо у вашому виправданні є частка правди, функція виправдання — уникати дискомфорту. Ви використовуєте зерно правди, щоби дійти прокрастинаторського висновку: «Тому я зроблю це пізніше». Наприклад: «Ця робота може бути не дуже хорошою, тому я зроблю її пізніше»; «Я втомлений, тому я зроблю це пізніше»; «По телевізору йде цікава програма, тому я зроблю це пізніше».

Кожен час від часу буває втомленим, без настрою, без натхнення або надмірно зайнятий. Та хай яке ваше виправдання, хай які ви втомлені, розчаровані чи зайняті, ви завжди можете виділити якихось п'ятнадцять хвилин для руху в напрямі до вашої цілі.

Пам'ятайте, що люди, які не прокрастинують, також стикаються із цими труднощами, але вони вважають, що *можуть* взятися до роботи і тому починають працювати. Подолати свою нехоть до роботи — це не про самоствердження, пов'язане з ризиком; це радше про гнучкість. Коли ви зауважите в собі виправдання, подумайте про проблеми, які лежать під поверхнею вашої прокрастинації. Ви можете краще зрозуміти себе. Думаючи з іншої перспективи, ви можете дійти іншого висновку:

- Ця робота може бути не дуже хорошою, та я все одно спробую.
- Я втомлений. Я попрацюю якихось п'ятнадцять хвилин, а тоді піду спати.

- Це може вийти не бездоганно, але з цього я багато чого навчусь.

- У мене немає належного устаткування, та щось я таки можу зробити?

- У мене зараз немає часу завершити роботу/справу, але п'ятнадцять хвилин я на це витрачу.

- Це буде складно, тож я краще дам собі вдосталь часу, щоб належно попрацювати над питаннями.

Із фіксованим мисленням ви відступаєте від ризику і від дій; коли ви знаходите собі виправдання, ви відступаєте. Із мисленням розвитку ви дієте навіть тоді, коли справи даються вам складно або не подобаються. Замість дозволяти виправданням збити вас зі шляху, ви дієте незалежно від них.

12. Постановка і досягнення цілей

Прокрастинаторам узагалі складно досягати цілей. Прокрастинація може настільки впливати на вас, що ви рідко досягаєте цілей, які перед собою ставите. Або ж ви можете врешті дійти до своєї мети, але тільки болісними ривками.

Може це не настільки очевидно, але прокрастинаторам також складно *ставити* цілі, адже вони ставлять (або змінюють) свої цілі увесь час. Та їхні цілі майже завжди розмиті, наприклад: «Я маю сьогодні трохи попрацювати», або ж приховано розмиті, наприклад: «Я хочу бути номером один у своїй сфері». Цілі на кшталт цих туманні й насправді заохочують до прокрастинації.

Коли ми взялися за написання першого видання нашої книжки, то думали, що наша мета цілком чітка: написати книжку про прокрастинацію. Ми склали план і заявили, що починаємо. А тоді настав час писати. Коли ми думали про те, щоб сісти за роботу, то казали собі: «Я маю писати книжку». Запрошення провести час із друзями, можливість зайнятися іншою роботою, потреба у відпочинку — все це стояло на одній шальці терезів, а на іншій — постанова: «Я маю писати книгу». Але з самим написанням ми не дуже просунулися вперед. Врешті ми зрозуміли, що нас лякала наша ціль — «писати книгу». Кожна сторінка здавалася дрібною краплиною у величезному відрі. Чи вдасться нам коли-небудь зібрати наші дрібні сторінки у зв'язну форму? Ми мали таке широке бачення щодо свого замислу, що це не суміщалося із нашим рухом уперед. Своїм думанням про ціль ми готували себе до труднощів.

Врешті ми почали прислухатися до власних порад. Замість думати про те, що ми маємо «писати книгу», ми почали зосереджуватися тільки на одному розділі за один раз і намагалися викинути з голови все решта. У процесі ми почали вживати для опису майбутніх етапів написання книги інші слова: «Після обіду мені треба буде дві години, щоб попрацювати над вступом до розділу про постановку

цілей». Ця ціль була більш обґрунтованою, досяжною і допомагала нам взятися до роботи.

Поведінкова ціль

Найкраще визначати свої цілі поведінковими поняттями. Зосередженість на тому, що ви робитимете, коли досягнете своєї мети, допоможе вам зрозуміти, до чого ви прагнете. У поведінкової цілі є такі характеристики:

- вона видима вам та іншим людям;
- вона конкретна та детальна;
- її можна розбити на маленькі кроки;
- перший крок можна зробити за якихось п'ять хвилин.

«Я хочу припинити прокрастинувати» — це благородна ціль, але не поведінкова. Ви ж не можете уявити, як припиняєте прокрастинувати, — що саме ви мали би побачити? Ця мета неконкретна, — припинити прокрастинувати над чим? Її складно розбити на кроки, — як ви почнете припиняти прокрастинувати?

Розгляньмо ретельніше складові поведінкової цілі.

Видима. Люди не можуть побачити, як ви почуваетесь, чи знати, що ви собі думаєте, але вони можуть бачити, що ви робите. Аби ваша ціль була видима вам та іншим людям, вона повинна бути виражена в дії. Уявіть собі, що ви досягаєте мети і вас у цей час знімає кінокамера. Які дії ви робитимете, коли камера записуватиме ваше досягнення? Якщо ваша ціль справді поведінкова, то ви можете уявити, як ви це робите.

Наприклад, прокрастинатори нерідко висловлюють намір: «Я хотів би відчувати себе менш пригніченим під тиском всієї тієї роботи, яку я маю зробити». Це зрозуміле бажання, та не поведінкове. Ніхто не може побачити, як ви почуваетесь менш пригніченим. Мало того, це ще й не

раціональне твердження. Як ви знатимете, що почуваетесь «менш пригніченим»? Наскільки «менш пригніченим» вам треба почуватися, аби вам стало легше? Щоби визначити поведінкову ціль, пропонуємо вам обрати один проект, який ви відкладали на потім, і сформулювати його завершення поведінковими поняттями. Ви можете вирішити: «Я оновлю своє резюме та викладу його в інтернеті», або «Я прочитаю один розділ із книжки про прокрастинацію», або «Я запишусь до дантиста». Камера повинна побачити, як ви натискаєте «надіслати» на комп'ютері, закриваєте книжку, завершивши розділ, або кладете слухавку після розмови із секретарем дантиста. Якщо ви досягнете будь-якої із цих цілей, то, ймовірно, почуватиметесь менш пригніченим і зможете точно визначити, що саме допомогло вам почуватися краще.

Конкретна та детальна. Прокрастинатори схильні мислити надто розмитими поняттями і врешті доходять висновку, що бути конкретними дуже складно. Що саме ви робитимете, коли досягнете своєї цілі? Коли конкретно ви це робитимете? Хто там буде?

Ми часто чули від людей таку ціль: «Я хочу краще організувати своє життя». Коли прокрастинатор ставить настільки розмиту ціль, він опиняється у глухому куті. Однак, якщо перевести вашу ціль у конкретні й деталізовані поняття, ви матимете певні підказки, з чого починати, щоб організувати життя краще. Ви можете, наприклад, вирішити розібрати свої папери — важливі документи зберегти, а решту викинути. Або, скажімо, «стати організованим» для вас може означати навести лад у шафі чи найняти фахівця з прибирання. Якщо ви визначите конкретно, куди хочете прийти в результаті, це допоможе вам туди дістатися.

Маленькі кроки. Єдиний спосіб досягнути будь-якої цілі, незалежно від того, велика вона чи мала, — це рухатися крок за кроком. Як каже стара приказка, *«крапля камінь точить не силою, а частим падінням»*.

Поведінкову ціль можна розбити на менші, видимі кроки, і, як і остаточна ціль, кожен із цих кроків має бути видимим і конкретним. Врешті-решт у вас буде низка дрібних цілей, над якими можна працювати по черзі. У тому, щоб рухатися до проміжних дрібних цілей, замість кінцевої великої, є своя перевага — кожен з дрібних цілей видно краще, ніж далеку ціль, і тому їх легше досягнути. Така ціль, як «я маю підготувати бюджет на наступний рік до річного засідання, що відбудеться наступного місяця», може пригнічувати, а наступний місяць може здаватися дуже далеким. Це робить завдання як неприємним, так і менше значущим, навіть попри те, що воно дуже важливе. Натомість проект можна поділити на складові частини: знайти торішній бюджет; оновити бюджетні категорії; здійснити підрахунок витрат у кожній із категорій; підрахувати прибутки у кожній із категорій; обговорити це з помічником під час п'ятничного зібрання. Керувати досягненням цілі «підготовка річного бюджету» значно простіше, коли вона подана у вигляді серії короткотермінових кроків.

Іноді, розбиваючи ціль на менші кроки, ви розумієте, що це складніше, ніж вам здавалося. Бреанна поставила собі тижневу ціль — скласти квартальний звіт про використання працівниками компанії послуг її відділу інформаційних технологій. З поданням цього звіту вона вже спізнилася, адже дедлайн минув у кінці кварталу. Вона припускала, що потрібно зробити такі кроки: 1) попросити всіх спеціалістів ІТ-напряму надіслати їй квартальні звіти про їхню роботу; 2) переглянути та об'єднати їхні звіти в одну зведену таблицю; 3) надіслати заповнену таблицю керівникові із доповненням — переліком найбільш поширених причин, чому відділи зверталися за допомогою до ІТ-спеціалістів.

Бреанна насправді поставила поведінкову ціль, адже вона могла уявити, як надсилає звіт своєму керівникові. Та коли вона вже майже зробила свій перший крок — написала повідомлення для розсилки ІТ-спеціалістам, — то згадала, що протягом кварталу один працівник з відділу звільнився і одного було найнято. Чи могла вона отримати

потрібні їй дані від працівника, який пішов з компанії? Чи добре вона пояснила новому працівникові, як він має вести облік контактів осіб, що звертаються за його послугами? Їй би довелося присвятити більше часу новому спеціалісту, аби впевнитися, що він розуміє, як організовувати необхідні їй дані. Бреанна також пригадала, що коли вона заповнювала попередній квартальний звіт, то зробила кілька приміток про те, як покращити презентацію. Де ці примітки? Чи варто їй витрачати час на їх пошук, чи краще просто дотримуватися старого шаблону? Коли Бреанна уникала навіть думки про завдання, вона точно не думала про те, як його виконати. Тепер коли вона переглядала свою поведінкову ціль, то зрозуміла, що не передбачила певних кроків, і вже не була впевнена, чи один тиждень — це реальний термін для завершення звіту. Бреанна була розчарована тим, що недооцінила кількість часу, необхідного для досягнення цілі, але переоцінка часових рамок у процесі роботи із цілью нерідко є частиною процесу. Отож розбиття вашої цілі на менші кроки може допомогти вам прояснити — на краще чи на гірше — реалістичність завдання, з яким ви стикаєтеся.

Зосередженість на кроках, які вам потрібно зробити, також стане нагадуванням про те, що, аби досягнути вашого місця призначення, вам потрібно рухатися дорогою. Більшість прокрастинаторів думають лише про те, щоб «бути там», і майже не замислюються над тим, як «туди дістатися». Багато людей зі здивуванням виявляють, що процес руху туди — крок за кроком уздовж дороги — сам по собі може бути і викликом, і винагородою.

Мінімальна прийнятна ціль. Прокрастинатори схильні нереалістично ставитися до своїх цілей, адже вони часто мислять у рамках ідеальної ситуації, наче в них немає обмежень у часі або можливостях. Щоб встановити більш реалістичну ціль, ми просимо прокрастинаторів подумати над тим, якою могла би бути їхня мінімальна ціль. Яку найменшу ціль, що дала б вам відчуття розвитку та досягнення, ви можете поставити? Чи існує частина

великої цілі, над якою ви могли би попрацювати протягом обмеженого часу? Наприклад, вашою ідеальною ціллю може бути змінити інтер'єр будинку, та мінімальною ціллю може бути зміна обшивки дивану.

Дехто із вас, можливо, не захоче зменшити свої амбіції ні на йоту. Так працює ваш перфекціонізм! Ви не цінуєте нічого, окрім своєї ідеальної цілі. Хоча обрати мінімальну ціль може видаватися ударом по вашій гордості, мислення у форматі маленьких кроків у кінцевому підсумку більше виправдає себе. Ви можете досягнути реальних успіхів і дійти до своєї мети крочок за крочком, а не стояти на тому, щоби визначити амбітні цілі і нічого не робити.

Тижневий експеримент

Вибір цілі

Ми пропонуємо вам обрати одну ціль, над якою ви працюватимете протягом наступного тижня, і хочемо, аби ви спробували досягнути цієї цілі за допомогою мислення розвитку, а це: бажання вчитися як на успіхах, так і на помилках, відкритість до складних завдань і розуміння того, що спроба — не ознака слабкості, а необхідність для зростання.^[194] Погляньте, що ви можете дізнатися про власну прокрастинацію, коли наближаєтеся до своєї цілі або уникаєте її. Звертайте увагу на те, як ви ставите цілі і як справляєтеся з ними, коли досягаєте успіхів і коли прокрастинуєте. Важливо стежити як за своїми успіхами, так і за втратами. Сприймайте цей тиждень як час спостерігати за собою і вчитися. Це не оцінювання того, наскільки ви розумні, відповідальні чи талановиті. Спробуйте дивитися поглядом дослідника, що збирає дані, а не критика, який виносить вирок. Нехай кроки, подані нижче, проведуть вас до вашої цілі.

Обирайте лише одну ціль. Які речі ви хотіли би зробити наступного тижня? Яку дату ви встановите кінцевою для кожної цілі? Пам'ятайте, що поведінкова ціль має бути видимою, конкретною і піддаватися

розбивці на кроки. Запишіть собі три можливі цілі і коли ви хотіли б їх завершити.

Із можливих цілей, які ви розглянули, оберіть одну — і єдину, — що буде вашою поведінковою ціллю протягом тижневого експерименту. Вибір однієї-єдиної цілі має зробити цей експеримент менш неприємним і тому більш досяжним. Це не мусить бути найважливіша ціль у вашому житті чи найважче завдання, яке перед вами стоїть. Те, яку ціль ви обрали, має не таке велике значення, як процес її визначення і рух до неї, до неї однієї.

Ми розуміємо, що просити прокрастинатора обрати одну-єдину ціль — це як просити людину на дієті з'їсти лише один картопляний чіпс. Важко обмежитися однією ціллю, та мати більше ніж одну небезпечно. Для більшості прокрастинаторів намагання зробити все — це частина проблеми.

Перелічіть кроки. Розбийте вашу поведінкову ціль на складники. Кожна частина — це один крок, дрібна ціль. Починайте із першого кроку і рухайтесь вперед або ж починайте з останнього і рухайтесь назад. Приклад того, як один прокрастинатор розбив свою тижневу ціль на менші кроки, показано нижче.

Запишіть свою єдину поведінкову ціль і кроки, потрібні для її досягнення, а тоді заплануйте, коли наступного тижня зробите кожен крок. Не забудьте взяти до уваги інші часові затрати та зобов'язання, які у вас є на наступний тиждень.

Ціль: витратити дві години в суботу та дві години в неділю на впорядкування та прибирання в домашньому офісі (всього чотири години)

КРОКИ

А. Впорядкувати документи та паперові матеріали

1) Перебрати стоси на столі і на підлозі; викинути все непотрібне, не перечитуючи його!

2) Поприбирати: одяг і взуття — в шафу, горнятка й склянки — на кухню, книги — у книжкову шафу, журнали — в смітник.

3) Скласти всі рахунки, які потрібно сплатити, в коробку. (А в мене є коробка?)

4) Скласти чеки в іншу коробку. (Чи вистачить в мене коробок?)

5) Придбати папки-реєстратори.

6) Перебрати статті, фотографії та вирізки.

7) Скласти у файли все, що я хочу зберегти, а решту викинути.

Б. Прибрати в кімнаті

1) Протерти монітор та клавіатуру.

2) Витерти пилюку з папок і книжкової шафи.

3) Очистити кошик для сміття.

4) Пропилососити.

Перевірка реальних даних:

— Чи можливо це все зробити за чотири години?

— Не забути купити папки для файлів у п'ятницю.

Ваш перший крок. Тепер, коли ви визначили поведінкову ціль (і, можливо, переглянули її реалістичність) та кроки, до яких вдаватиметеся наступного тижня, аби досягнути її, з чого ви почнете? Який перший крок ви зробите? Це має бути щось маленьке і легке: наприклад, знайти податкову декларацію за минулий рік, купити блокнот чи знайти кілька порожніх коробок. Де саме і коли саме ви розпочнете? Якими дрібними б не були зусилля, ви рухаєтесь у правильному

напрямку. «Дорога в тисячу миль починається з одного кроку», — каже прислів'я.

Отримайте зворотний зв'язок. Ваша тижнева поведінкова ціль може здаватися вам чіткою і реалістичною. Однак ми пропонуємо попросити ще когось оцінити ваш план. Тоді може з'ясуватися, що те, що здавалося чітким, насправді надто розмите; те, що здавалося реалістичним, насправді надто велике; те, що здавалося одним кроком, насправді надто масштабне. Попросіть також цю людину допомогти вам зрозуміти, чи ціль, яку ви обрали, — це справді ваша мінімальна прийнятна ціль. У прикладі, поданому вище, можливо, було би краще виділити на досягнення цілі одну годину в суботу або в неділю, аніж прагнути знайти по дві години кожного дня.

Початок роботи

Тепер у вас є проект, над яким ви хочете попрацювати, і ви дали йому чітке та реальне визначення. Ви цілком *можете* зробити це наступного тижня. Як ви почуваетесь від цієї перспективи? Які думки рояться у вашій голові? Ось кілька реакцій, які ми чули від прокрастинаторів, коли вони дивилися на перспективу досягти мети: «Я відчуваю полегшення, бо врешті знаю, як мені почати»; «Я дуже переживаю. А що, як у мене знову не вийде?»; «У мене відчуття, наче я в тюрмі. Мені хочеться втекти!». Звертайте увагу на власні реакції в очікуванні вашого експерименту. Думка про початок — це тригер, стимул, який запускає цілий ланцюг внутрішніх реакцій — образи, відчуття, очікування та спогади про досвід минулого.

Візуалізуйте свій прогрес. Вам може допомогти, якщо ви уявите конкретні кроки й точні обставини руху в напрямі до своєї цілі. Такі уявні образи можна використовувати для зменшення рівня стресу та більшої розслабленості, практикування асертивної поведінки, боротьби з тривожністю, фізичного зцілення, покращення успішності у навчанні та спорті.

Уявіть, як ви робите перший крок, які рухи використовуєте. А тоді побачте, як ви продовжуєте крок за кроком рухатися до своєї цілі. Якщо у справу втрутиться ваш песимізм і передчуття ускладнень, спробуйте уявити, як ви знаходите шлях вирішення проблеми. Врешті ви побачите, як наближаєтеся до завершення процесу і досягнення мети. Такі речі найкраще уявляти на самоті і в стані розслаблення. Вони можуть підготувати вас до справжнього моменту дій і полегшити перетинання порогу між мисленням і діями.

Підвищуйте свої шанси. Навіть якщо у вас добре накреслена поведінкова ціль і зрозумілий перший крок, час і місце початку вашої роботи можуть мати критичне значення. Обставини, які ви встановили, можуть або значно підвищити, або суттєво знизити ймовірність успіху. Тревор, двадцятирічний студент бакалаврату, вирішив у рамках своєї поведінкової цілі написати семестрову роботу з політики Близького Сходу. Як перший крок він запланував читання однієї книжки — з 21-ї до 22-ї години наступного вечора. Все. Він планував читати цю книжку в кімнаті гуртожитку. Вже гірше. Гуртожиток був напрочуд гучним середовищем, яке тільки відволікає, і коли надходила дев'ята вечора, Тревору зручніше було весело розважатися з друзями, аніж іти в кімнату і читати там на самоті. Він відклав це до дев'ятої тридцять, потім до десятої і до десятої тридцять, а тоді здався, бо «на той час було вже запізно». Тревор ускладнив собі перший крок тим, що намагався зробити його за не зовсім сприятливих обставин. Він думав, що зможе — і повинен — подолати спокуси спільноти, але тільки все для себе ускладнив.

Наступного дня Тревор переглянув свій план і вирішив почитати книжку в бібліотеці студмістечка. Щоби підвищити свої шанси потрапити в бібліотеку, він домовився піти туди з Пітером, стараним студентом з його товариства. Замість бібліотеки бакалаврату, де він міг зустріти друзів і знову піддатися тиску спільноти, він обрав бібліотеку на юридичному факультеті, адже там «справді серйозні люди». Тревор не змінив свій перший

крок, однак змінив обставини, аби підвищити свої шанси на те, що він його таки зробить.

Дотримуйтеся часового ліміту. Інший спосіб зробити початок менш неприємним — це встановити часові обмеження для роботи над вашими поведінковими цілями та дотримуватись їх. Не виходьте за часовий ліміт. Якщо ви вирішили витратити тридцять хвилин на свій проект і займались ним протягом цього часу, то ви досягнули успіху, незалежно від того, скільки ви зробили або наскільки це вам, на вашу думку, вдалося. Ваш успіх базується на дотриманні ваших намірів і домовленості, яку ви уклали із самим собою. Це формує довіру й упевненість у собі — цінні відчуття, які багато прокрастинаторів втратили.

Що вужчі задані вами часові рамки, то простіше вам почати. Більшість прокрастинаторів погоджуються, що найкращим є часовий проміжок від п'ятнадцяти хвилин до півгодини. І якщо п'ятнадцять хвилин — це більше, ніж ви можете витримати, встановіть собі рамки на десять хвилин, на п'ять хвилин чи навіть на хвилину!

Обов'язково треба зупинитися, коли завершиться ваш часовий ліміт. Виникне спокуса подумати: «Я гарно справляюся, мені варто витягти з цього якомога більше користі». Та якщо ви ввійдете в азарт і з першого ж разу працюватимете протягом двох годин, добряче перевищивши встановлений ліміт, то наступного разу ви вважатимете, що знову повинні працювати дві години. А це — налаштування на протидію та уникнення.

Не чекайте, поки буде саме час. Якщо ви чекатимете відчуття, що саме зараз час почати, то можете не почати ніколи. Багато прокрастинаторів очікують, що вони не відчуватимуть страху, будуть повністю впевненими, цілком готовими або натхненними у момент, коли зроблять свій перший крок. Келлі, тридцятирічна медсестра, каже: «Я все думаю, що повинна бути справді готова, перш ніж подати заяву про повернення на навчання. Я

повинна відчувати спокій і цілковиту рівновагу, та не мати щодо себе жодного сумніву. Щойно я перестану хвилюватися, навчання більше не буде проблемою». Келлі вже три роки чекає, доки відчуватиме «цілковиту рівновагу». Вона зробила тривалу перерву в навчанні — як їй тепер не хвилюватися через своє повернення? Якщо вона чекатиме, коли відступлять хвилювання, то може так ніколи й не повернутись.

Інші чекають, коли їм захочеться розпочати, тож вони вичікують, поки в них виникне бажання. Однак існують деякі речі, які самі по собі неприємні, втомливі або нудні. Наприклад, платити податки. Ми не знаємо жодної людини, що із нетерпінням чекала би врегулювання своїх податкових питань. Якщо ви чекаєте на чудо, коли вам *захочеться* щось робити, ви можете чекати вічно.

Однак ви можете розпочати, навіть якщо зараз у вас для цього не ідеальний настрій чи стан розуму.

Доведення до кінця

Коли ви таки розпочнете і виконаєте перший крок, як ви можете продовжувати, щоб дати собі шанс досягнути своєї цілі? Всі прокрастинатори надто добре знайомі з циклічністю — спершу ти поспішаєш спробувати, а потім уповільнюєшся або взагалі здаєшся. Зазвичай вони переповнені оптимізмом на початку, а тоді в певний момент заходять у ступор і в ньому й залишаються.

Що можна зробити, щоб не розчаруватися ще одним незавершеним проектом? Ось вам кілька вказівок, як доводити справу до кінця і не здаватися.

Остерігайтеся своїх виправдань. Багато з тих виправдань, які ви виявили у собі в Розділі 11, неминуче проявлять себе упродовж вашого тижневого експерименту. Пам'ятайте, що виправдання означає, що ви стоїте в моменті вибору: ви можете прокрастинувати або можете діяти. Замість того, щоб автоматично відкладати на потім, ви можете трансформувати своє виправдання — змінити свій висновок «тому я зроблю це пізніше» на «тому я зараз

витрачу на це тільки п'ятнадцять хвилин». Ви завжди можете використати своє виправдання як винагороду щойно *після того*, як зробите кілька кроків у напрямі до своєї мети: «Сьогодні чудовий день, і я вийду на прогулянку після того, як півгодини витрачу на сплатення рахунків». Пам'ятайте, що виправдання — це також нагода дослідити, що ви відчуваєте в контексті своєї цілі; може, у вас двоякі відчуття, вам страшно, ви бунтуєте або сердитесь? Якщо витратити кілька хвилин і ретельно зважити, що відбувається у ваших думках і почуттях, коли ви починаєте виправдовуватися, то можна дізнатися щось важливе про себе.

Зосереджуйтеся тільки на одному кроці. У процесі написання цієї книги ми багато разів почувалися кепсько через думки на кшталт: «Ще лишилося так багато», або «Ми ніколи не завершимо вчасно», або «А що, як книга вийде невдалою?». Завдання видавалося завеликим, а ми відчували себе перевтомленими. У ці моменти одна з нас зазвичай казала іншій: «Не забігай так далеко наперед. Спершу зроби один крок». Це відволікало нас від наших страхів про провальне майбутнє і повертало нас назад, до складання плану дій на наше безпосереднє сьогодення. Якщо ви зосереджуєтеся зараз тільки на одному кроці, ви скорочуєте час до вашої проміжної цілі, а це є одним із важливих чинників зменшення прокрастинації.

Обходьте перешкоди. Навіть якщо на початку справи йдуть легко, в якийсь момент ви точно зауважите якусь заваду на шляху до вашої цілі. Наприклад, людина, з якою ви хочете поговорити, недосяжна, або ви не знаєте, як вирішити проблему логістики, або першого ж дня, коли ви надумали почати бігати вранці, йде дощ, або ж вам просто це не подобається. Це точка, коли ви дійшли до критичного моменту, — перша перешкода, перша із багатьох. Прокрастинатори зазвичай буксують, хоча перепону можна легко усунути або подолати. Кожна непередбачена перешкода, як велика, так і маленька, може

стати причиною суму і приниження, якщо ви сприймаєте її як підтвердження вашої неправильності й доказ вашої поразки. Якщо ви відчуваєте себе розбитим через цю перепону, то вам буде складно повернутися до проблеми і знову намагатися з нею розібратись. Перешкоду простіше подолати, якщо вважати її цікавою загадкою, яку потрібно розгадати, або чимось таким, що вимагає більше зусиль, відображенням завдання — а не вас. Завада — це *просто завада*: це не вердикт, що ви цілковито дурні, некомпетентні чи нікому не потрібні.

Іноді, коли ви стикаєтесь із перешкодою, найкраще, що ви можете зробити, — це зробити перерву. У кінці тривалого робочого дня, після багатьох годин спільного писання, ми іноді починали дратуватись одна на одну, сваритися за слова, яких не могли підібрати, і ніяк не могли дійти згоди. Після кількох таких сварок ми зрозуміли: наша дратівливість була сигналом, що час зупинитися на сьогодні, й аж ніяк не означала, що хтось із нас дурний чи безнадійний. Дивовижно, але наступного дня правильні слова підбиралися легко, і ми спокійно доходили згоди.

Якщо ви вирішуєте зробити перерву, встановіть точний час і місце, коли ви повернетесь до ситуації. Визначте якомога конкретніше, що ви зробите насамперед. Якщо ви зараз у розпалі письменницького проекту, то перед перервою запишіть одне речення або кілька думок чи фраз. Так ви матимете, від чого відштовхнутися, коли повернетесь до роботи. Якщо ви тимчасово відходите від перешкод, подумайте, може, існує інша частина вашої цілі, над якою ви могли би попрацювати. Якщо на вулиці дощ, ви можете займатися вдома? Якщо потрібна вам людина не на роботі, ви можете зробити інші дзвінки? Якщо ви тимчасово змушені зупинитися в одній сфері, то не мусите зупинятися повністю. Небезпека для прокрастинаторів полягає не в тому, що людина тимчасово відійде від цілі; вона полягає в тому, що людина може взагалі здатися.

Нагороджуйте себе, коли ви трохи просунулися.

Поняття «винагороджувати себе» може бути для вас чужим, адже прокрастинатори більше схильні себе карати, аніж хвалити. Дуже сумно зауважувати, що прокрастинатори майже завжди дуже добре вміють бити себе по голові, але не дуже вміють бути до себе добрими, коли цього заслуговують.

Скотт був на себе злий, коли його тижневий експеримент завершився. Він обрав собі ціль — сплатити три давно протермінованих рахунки, які переслідували його місяцями. Він із сумом зізнався, що подбав лише про один, — він заплатив непогашені штрафи за неправильне паркування і тепер міг перереєструвати свою машину. Однак він картав себе за те, що, окрім цього, не заплатив своєму дантисту та кредитній компанії. Скотт був не здатен оцінити переваги того, чого він уже досягнув. Сплативши свої штрафи й зареєструвавши машину, він зупинив нарахування пені і тепер може їздити без панічних атак, що виникали в нього щоразу, як він бачив поліцейську машину. Однак, як і більшості прокрастинаторів, Скотту ніколи не спадало на гадку, що можна радіти тому, що він зробив, адже він зосереджувався лише на тому, чого не виконав.

Коли ви таки досягаєте в чомусь успіхів, навіть якщо ви зробили менше, ніж хотіли б в ідеалі, або не зробили того, що уявляли, дайте собі якийсь стимул. Винагородою може бути будь-що, від чого ви отримуєте задоволення: вечеря в улюбленому ресторані, перегляд фільму, поїздка в гори на вихідні, гра в ракетбол, розмова з другом чи читання книги. Винагородою також може бути похвала від інших людей або особисте визнання, яке ви даєте самі собі. Спробуйте зробити винагороду співмірною із досягненням. Попрацювавши годину над досягненням вашої поведінкової цілі, відправтесь на прогулянку, а не в двотижневу відпустку.

Винагороди найкраще працюють одразу після бажаної поведінки. Підхід «я сходжу в кіно, а тоді візьмуся до роботи» працює не так добре, як спершу зробити трохи роботи, а потім піти в кінотеатр. Винагороди слугують

позитивним стимулом, збільшуючи ймовірність того, що поведінка повториться. Ваш мозок також допоможе вам повторити поведінку, якою ви задоволені. Коли ви досягаєте мети, відбувається випуск дофаміна, нейромедіатора хорошого самопочуття. Дофамін з'єднує нейронні мережі, якими курсують сигнали про відповідальність за ті дії, котрі допомогли вам щось здійснити, і цим підвищуються ваші шанси на повторення цих дій у майбутньому.^[195] Успішність сприяє більшій успішності.

Гнучко сприймайте свою ціль. Коли ви робите рухи в напрямі до цілі, то можете виявити, що ваша попередня перевірка реальних даних була далекою до реальності. Може, ви забули виділити час на важливі зустрічі, як, приміром, директорка театру, яка поставила собі амбітну тижневу ціль, однак забула, що її давня подруга, сусідка по кімнаті зі студентських часів, приїздить до неї погостювати. Або ж ви можете побачити, що речі потребують більше часу чи виявляються складнішими, ніж ви очікували. Вам можуть завадити обставини, які ви не можете контролювати: у вас захворіла дитина чи зламалася машина. (Звісно ж, ви вже давно відкладаєте на потім її техогляд...) У деяких ситуаціях ціль доводиться змінювати.

Перегляд вашої цілі — це не обов'язково ознака невдачі. Насправді, це може бути ознакою, що ви більше гнучкі, ніж жорсткі, це може бути важливою характеристикою здорового, цілісного функціонування. Перегляд цілі може бути відповіддю на обмеження реальності і свідчити про вашу здатність оцінити, що дійсно можливо, і пристосуватися до цього, а не триматися за недосяжний ідеал.

Це не мусить бути бездоганим. Якщо ви перфекціоніст, то можете застрягнути у спробах все робити абсолютно правильно, навіть коли немає реальної потреби у підтриманні настільки високого стандарту.

Важливіше надіслати листівки до свят, ніж написати кожній людині унікального, вдало складеного персонального листа про ваші справи, про те, що ви робили весь рік, про вашу поточну життєву філософію, з фото, де ви виглядаєте молодшим і стрункішим. Із таким ідеалом, як ваша ціль, ваші листівки можуть бути ненадісланими аж до наступного року.

Якщо ви зможете відмовлятися від своєї потреби в досконалості на кожному кроці вашого шляху, то в довготерміновій перспективі, ймовірно, зможете досягнути значно більшого. Якщо ви чекаєте ідеального часу, сподіваючись на ідеальний результат, нагадайте собі: «Це не потрібно робити ідеально. Це треба просто зробити!»

Погляд назад

Після завершення вашого тижневого експерименту озирніться на те, що відбулося. Це може бути складно для прокрастинаторів, які ненавидять, коли їм нагадують про те, що вони зробили — або не зробили. Деякі люди вважають, що озиратися назад — це марнування часу: «Що зроблено, те зроблено. Все завершилося, і я не можу нічого змінити, то навіщо мені витрачати час, аби думати про це?» Однак вдумливий погляд назад є важливою формою саомоніторингу; а як ще можна вчитися на власному досвіді?

Оцініть свій прогрес (або його відсутність). Якщо ви реально дійшли до своєї цілі, то, ймовірно, не маєте бажання придивлятися до того, як дійшли туди. Деякі люди щодо цього дещо забобонні і переживають, що якщо роздивлятимуться хорошу справу надто прицільно, то побачать там приховані недоліки і вона більше не даватиме їм приємних відчуттів. «Хоч я й завершила свій проект, — каже бухгалтерка, — на цьому шляху було багато випадків, коли я халтурила. Краще я вже триматимуся за власну гордість і не пригадуватиму тих неприємних випадків». Звучить так, наче вона дозволяє

жалю з приводу своєї боротьби бути важливішим за задоволення від свого успіху.

Багато прокрастинаторів схильні недооцінювати те, скільки вони зробили. Може, ви робили якісь кроки, що не були частиною вашого початкового плану, та вони просунули вас вперед. Ці кроки рахуються. Можливо, ви не враховуєте якихось кроків, бо вони здаються замалими. Ці кроки також рахуються. У вас може бути відчуття, що ви робите замало, та якщо ви перерахуєте все, що зробили, то відчуєте приємне здивування.

Також можливо таке, що ви, переглядаючи свої кроки, будете неприємно здивовані і зрозумієте, що обманювали себе, думаючи, що зробили більше, ніж зробили насправді. Це також важливе відкриття. Якщо ви не досягнули своєї цілі, то можете ще більше опиратися дослідженню того, що сталося. Якщо ви вже критикуєте себе за те, що не завершили почате, то, мабуть, не хочете поглиблювати власне самозвинувачення.

Те, чи досягли ви своєї цілі, має менше значення, ніж те, що ви думаєте про це. Якщо ви почали усвідомлювати власні успіхи й затримки, ви допомагаєте собі підготуватися до того, щоб наступного разу прокрастинувати менше. Пам'ятайте, що саомоніторинг — це важлива виконавча функція, і, вправляючись у ньому, ви можете ставати кращим.

Прислухайтеся до своїх відчуттів. Ми чули багато різних реакцій від прокрастинаторів наприкінці їхніх експериментів: «Я відчуваю полегшення, що дійшов до чогось, та я розчарований тим, що пройшов не весь шлях». «Я зробив набагато більше, ніж думав, що зроблю». «Я хитрував. Я шукав коротший шлях. Я не думаю, що це добре, адже я не дотримувався плану». «Я знову налажав». «Я геть неправильно собі все планував». «Я зробив так, як сказав, — кінець кінцем!»

Як ви відчуваєтеся, коли оглядаєтесь на власний досвід? Ви розчаровані тим, що не зробили нічого, чи тим,

що не зробили всього? Вас коле самолюбство, бо ви не реалізували проект, який по своїй суті був завеликим? Чи ви відчуваєте полегшення, бо навчилися рухатись уперед, зосереджуючись тільки на одному кроці за один раз? Хай які ваші відчуття, намагайтеся дивитись на них без осуду. Відчуття — навіть дуже сильні — з'являються і зникають, тож ви не почуватиметесь так весь час.

Переглядайте моменти свого вибору. В минулому ми могли обрати прокрастинацію автоматично, не усвідомлюючи цього. Можливо, ви приймали свої виправдання беззаперечно або імпульсивно втікали від своєї цілі. Якщо під час свого тижневого експерименту ви не зробили нічого нового, ми сподіваємося, що ви прокрастинували свідоміше. Без сумніву, бувають моменти, коли у вас виникає спокуса відкласти щось на потім, і ви коливаєтесь на межі, сперечаючись із собою — зробити наступний крок чи уникнути його, — моменти, коли ви могли рухатись або до своєї цілі, або від неї. Ці моменти вибору — це важливі моменти. Рішення, які ми ухвалюємо в такі моменти, впливають не лише на нашу ефективність, а й на те, як ми сприймаємо самих себе.

Спробуйте пригадати один із таких моментів вибору у своєму тижневому експерименті. Якщо ви згадали випадок, коли сумнівалися, але вирішили таки рухатися до мети, що ж допомогло вам зробити рішучий крок? Що такого ви зробили чи сказали собі, що допомогло вам зсунутися з мертвої точки? Радж, спеціаліст із систем управління, фанатів від наукової фантастики. У момент, коли він планував взятися за впорядкування інструментів у своїй майстерні, він замість того починав читати бомбезну науково-фантастичну книгу. І як його вабили світи майбутнього, так його мучило і почуття провини. «Врешті я зрозумів, що не отримую задоволення від книжки, бо мучусь від такого внутрішнього конфлікту. Тому я вирішив провести десять хвилин у майстерні і тоді повернутися до книги. Мене здивувало те, що насправді мені навіть сподобалося впорядковувати майстерню. Коли я повернувся до читання, в мене було відчуття, що я його

заслужив». Дві речі допомогли Раджеві рухатись уперед. По-перше, він вирішив зробити маленький перший крок, щоб не відчувати себе в'язнем своєї майстерні; по-друге, він винагородив себе за успіхи тим, що отримав справжнє задоволення від читання своєї книжки.

Можливо, ви можете пригадати момент, коли вам пощастило менше, — момент вибору, коли ви вирішили відійти від своєї цілі. Якими були обставини? Які думки, почуття чи образи ускладнювали ваш рух уперед? Еббі, письменниця-фрілансер, пішла на заняття народними танцями замість того, щоб працювати над статтею, якої чекав від неї редактор. Вона пояснила це так: «Я просто почувалася неспокійно і збуджено й мала вийти з дому». Ще трохи подумавши, Еббі усвідомила: «Я почувалась якось наче самотньо. Я не хотіла лишатися сама вдома. Коли я займалась народними танцями, поруч зі мною було багато людей, і від цього я почувала себе краще». Що змушувало її почуватися самотньою того конкретного дня? Вона пригадала, що запланувала пообідати з другом, який передзвонив їй і скасував домовленість. «Я так чекала зустрічі з ним, а коли він усе скасував, в мене виникло відчуття, наче мене кинули». Еббі довелося як слід усе обдумати, перш ніж вона змогла побачити, що прокрастинація була її спробою замінити соціальний контакт, якого їй бракувало. Якби Еббі зрозуміла, що насправді вона потребувала компанії, то, може, запросила б когось із друзів приєднатися до неї за обідом або ж попрацювати разом того вечора.

Чого мене це навчило? Пригадайте, як ви керували процесом на початку вашого проекту — від визначення вашої поведінкової цілі до початку роботи та до її доведення до кінця. Яку б одну зміну ви внесли до цього процесу наступного разу? Як Тревор, котрий зрозумів, що гуртожиток не сприяє навчанню, і вирішив попрацювати в бібліотеці, яку одну зміну ви внесли б, аби підвищити свої шанси на успіх наступного разу?

Сподіваємося, що ви також дізналися щось про себе протягом цього тижня. Що такого ви знаєте зараз, чого не знали раніше? Хай чого ви навчитесь, це має допомогти вам підготуватись до наступного раунду вашого бою із прокрастинацією. Тож не знецінюйте жодного аспекту вашого тижневого експерименту, адже, незалежно від того, як ви справились чи не справились, ви можете з цього вчитися.

13. Вчимося визначати час

Ззовні прокрастинація видається цілком елементарною проблемою поганого управління часом. Якби ви краще організовували свій час та використовували його ефективніше, вам не довелося би прокрастинувати. Правильно? З такими думками багато прокрастинаторів звертаються за консультаціями до експертів із тайм-менеджменту. Ви вже, мабуть, читали щось із величезного списку літератури у цій сфері та заходили на веб-сайти авторів, експертів і тренерів, які працюють у гігантській індустрії тайм-менеджменту. Можливо, вам видаються мудримі їхні поради про прийняття календарних систем, використання списків справ, визначення пріоритетів і ухвалення правильних рішень. Більшість експертів із тайм-менеджменту дають коротку настанову — припиніть прокрастинувати. Та якщо ви читаєте цю книжку з прокрастинації, то вам, мабуть, не вдалося впровадити в дію ці розумні рекомендації. Якби ви *могли*, то вже би це *зробили*. Чому ж ви не можете?

Як ми зауважили в Розділі 6, час — це один із найбільших викликів для прокрастинаторів. Вони одержимі часом, рахують години й хвилини або ж роблять вигляд, що час не має взагалі жодного значення. Прокрастинатор грається із часом в ігри, намагаючись його перехитрувати: «Сьогодні ввечері я подивлюсь фільм і все одно зроблю свій звіт до завтрашнього ранку». «Часу завжди більше; час — це ж не предмет».

І попри весь їхній досвід загравань із його обмеженнями, прокрастинатори мають досить нереалістичне бачення часу. Коли мова заходить про час, їхнє ставлення радше схоже на «видавання бажаного за дійсне»; вони сподіваються виявити, що часу більше, ніж його є насправді, так, наче кількість часу можна розтягнути і вона зовсім не є обмеженою.

Можливо, саме цей аспект часу — що його кількість фіксована, вимірювана і скінченна — це те, що так важко прийняти прокрастинаторам. Прокрастинатори, як ми вже

помітили, радше перебуватимуть у туманних уявленнях про потенційне і можливе, вони не люблять конкретного, вимірюваного й обмеженого. Коли врешті-решт їм бракує часу, вони відчують здивування, розчарування і навіть образу. Щоб впроваджувати техніки тайм-менеджменту із цієї книги та інших, вам, можливо, доведеться зіткнутися з власним підходом до часу — видаванням бажаного за дійсне.

Час подумати про час

Якщо ви обирали собі поведінкову ціль на наступний тиждень, чи думали ви про те, коли збираєтеся працювати над її виконанням? Щоб мислити більш реалістично про використання свого часу для досягнення цілі, корисно планувати наперед. Ми знаємо, що багато прокрастинаторів проти цього. Ми не пропонуємо вам відмовитись від вашої спонтанності й стати машиною, яка працює точно за розкладом. Так само ми не закликаємо вас витратити на планування стільки часу, що це стає ще одним способом прокрастинації, бо в якийсь момент вам потрібно перейти від планування до роботи над вашою ціллю. Але ми пропонуємо вам виділити якийсь час, щоб подумати про час.

Знаємо, що планування може бути особливо складним для людей із СДУ та проблемами виконавчої функції. У будь-якому разі, до планування слід підходити з особливою обережністю та уважністю і брати до уваги особливості конкретного мозку. Техніки для людей з СДУ та виконавчою дисфункцією викладені в Розділі 16. Думки, викладені в цьому розділі, допоможуть вам реалізувати наведені нижче пропозиції. Коли ви плануєте наперед, ви маєте можливість попрацювати з вашим мозком у відносному спокої, перш ніж над ним візьме верх паніка через наближення дедлайну. Порівняйте, наскільки вдало ви плануєте в розслабленому стані із гарячковим мисленням, яке створює вам проблеми в останню хвилину. Як ми вже побачили, підвищений стрес впливає на когнітивні функції, незамінні у плануванні, тож ви, ймовірно, плануватимете більш ефективно, якщо розпочнете до того, як будете виснажені. І, навпаки, брак

планування підвищує шанси на те, що ви гарячкуватимете, коли у вас залишатиметься менше часу. Як сказав Алан Лакейн, перший експерт із тайм-менеджменту, «якщо ви зазнали невдачі з плануванням — то ви запланували зазнати невдачі». [\[196\]](#)

Люди можуть опиратися плануванню, бо це начебто стосується майбутнього, а вони хочуть жити сьогодні, в теперішньому. Вони можуть відчувати себе у пастці власного зобов'язання займатися чимось у майбутньому, вони наче обмежують свою свободу. Планування не обов'язково означає зобов'язання використовувати кожну годину кожного дня; Будьте готові до неочікуваного й пам'ятайте, що ви також маєте право на спонтанні радощі та відпочинок для відновлення сил. Прокрастинатори можуть відчувати таку провину за втрачений час, що змушують себе використовувати кожну хвилину продуктивно, і в результаті розуміють, що їхні очікування надто високі і їх неможливо досягнути. Проблема не у плануванні, а в напруженні.

Однак план використання часу може бути вашим найкращим другом, зв'язком із вашим майбутнім. Процитуюмо Алана Лакейна ще раз: «Планувати — це перенести майбутнє у сьогоднішнє, щоби мати можливість зробити щось із ним зараз». [\[197\]](#) Аби стати вашим другом, часовий план має бути реалістичним і чутливим до обставин. Планування часу ґрунтується на вашому реальному баченні того, що ви таки робите, — це не лише програмування необхідної для виконання роботи.

Оскільки ви плануєте працювати над досягненням обраної вами поведінкової цілі, погляньмо, як ви збираєтеся виділяти час на виконання кроків, які наближують вас до мети. Коли ви думаєте про наступний тиждень, чи знаєте ви, яку кількість часу можете використати? Чи усвідомлюєте ви взяті на себе обов'язки? Чи передбачили ви час на звичні для вас справи, наприклад перегляд новин чи ведення блогу? Чи передбачили ви цього тижня щось незвичайне, наприклад

приїзд гостей, семінар на вихідних або спортивні змагання?

Антиграфік

Ми розробляли свої тренінги з прокрастинації разом із психологом Нейлом Фьоре з Консультаційного центру при Каліфорнійському університеті в Берклі. Він зрозумів, що багато людей встановлюють для себе графік, якого ніколи не дотримуються, тоді вони розчаровуються — і врешті здаються. Тому доктор Фьоре розробив метод ведення обліку часу, який не базується на тому, що люди *мають* робити. Натомість, він створив антиграфік.^[198] Ми з'ясували, що антиграфік дуже помічний нашим клієнтам і учасникам наших тренінгів з прокрастинації.

Антиграфік — це щотижневий календар справ, які ми зобов'язалися зробити. Він може допомогти вам досягнути вашої цілі двома способами. По-перше, дивлячись на майбутні події з огляду на те, скільки часу ви вже використали, ви побачите, скільки часу максимально вам потрібно для досягнення вашої цілі. По-друге, наприкінці тижня корисно озирнутися і побачити, на що насправді пішов ваш час, — а це ще один спосіб саомоніторингу.

«Я не знаю, куди зникає мій час». Подумайте про наступних сім днів, включно із завтрашнім. Використовуйте для цього порожній антиграфік зі с. 260–261 як модель; запишіть собі всі дії, які ви плануєте зробити наступного тижня, хай якими дрібними вони здаватимуться. Позначте на своєму антиграфіку години, коли найімовірніше ви робитимете те, що, очевидно, відбудеться наступного тижня. Якщо ви точно знаєте, коли ви робитимете те і те, внесіть ці дані у відповідну графу — наприклад, зустріч за обідом, вівторок, 12:00–13:30. Якщо ви не знаєте точно, коли ви робитимете певну справу, підрахуйте приблизну кількість часу, необхідного для цієї справи, а тоді внесіть її у графік дня, коли ви могли би її вирішити. Включайте всі конкретні зобов'язання, які запланували на цей тиждень, наприклад вечірні зустрічі чи побачення з друзями. До того ж

виділяйте час на щотижневу рутинну роботу, наприклад продуктові закупи чи заправку автомобіля.

Врахуйте весь спектр ваших життєвих справ: робочі години; заплановані зібрання і зустрічі; заняття та події в соціумі; час для фізичних вправ; час для їжі, включно з її приготуванням і миттям посуду; час на такі домашні справи, як прибирання, прання та закупи; час, який ви запланували провести з друзями, коханою людиною чи дітьми; час для сну. Якщо ви завжди дивитеся вечірні новини чи футбол уночі щопонеділка, чи інші улюблені телевізійні програми, це також необхідно внести в графік. Передбачте додатковий час на читання газети в неділю. Не забудьте врахувати й міжміський переїзд та добирання на роботу. Користуйтеся календарем, аби нагадувати собі про заплановані справи, адже дуже легко щось забути. Не будьте надто самовпевненим — ви не зможете втримати все в голові. На сторінках 262–263 подано антиграфік Соні, вчительки старших класів, яка не встигає перевіряти контрольні роботи своїх студентів.

Пам'ятайте, ми не просимо вас записувати все, що ви повинні робити. Не вказуйте час, коли ви сподіваєтеся перейти до роботи над вашою поведінковою ціллю або коли ви думаєте, що надішлете листа старому другу. Якщо ви вчитесь, не вказуйте час, коли сподіваєтеся робити домашнє завдання. Ми не просимо вас пообіцяти собі спробувати зробити щось додатково — ми просимо вас тільки вказати, який час у наступному тижні вже зайнято.

Коли ви завершили заповнювати антиграфік, перегляньте його. Ця сторінка відображає ваше життя наступного тижня. Як ви почуваєтеся, розпланувавши себе на наступних сім днів? Вас переповнює думка про все те, що ви збираєтеся зробити? Чи переймаєтеся ви тим, як заповните свій незайнятий час? Може, ви занурюєтеся в стан депресії через те, що у вас так мало вільного часу? Зверніть увагу, як ви почуваєтеся, коли уявляєте, що проживаєте цей тиждень, і подумайте, чи це ваш графік змушує вас так почуватися.

Що ви можете дізнатися про те, скільки часу є у вас для роботи над проектом? Антиграфік показує вам максимальну кількість часу, яку ви можете використати; порожні графи відображають всі ваші незайняті години. Звісно, ніхто не використовуватиме всі вільні години для роботи над проектом, але антиграфік показує, скільки вашого часу є потенційно доступним.

АНТИГРАФІК НА ТИЖДЕНЬ

Тиждень: _____

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							

15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
Годин:							

Усього годин роботи над досягненням цілі: _____

АНТИГРАФІК НА ТИЖДЕНЬ

Тиждень: 17 листопада

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
6:00	прокидання, біг, душ	прокидання, біг, душ	прокидання, душ	прокидання, біг, душ	прокидання, душ	відсипання	відсипання
7:00	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	прогулянка з Джен	дзвінок мамі
8:00	у школі	у школі	у школі	у школі	у школі	сімейний сніданок	сімейний сніданок
9:00						прибирання дому	
10:00						↓	робота в саду
11:00						обід	↓
12:00						дитячий футбольний матч	обід
13:00							відвезти дітей на день народження
14:00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

15:00	забрати дітей	запис до ортодонти	забрати дітей	педрада	забрати дітей, заняття з футболу		
16:00	зробити з дітьми д/з		заняття з футболу	↓	У місці: банк, хімія, магазини		
17:00	пригодувати вечерю	пригодувати вечерю	піца на вечерю	забрати дітей, вечеря	↓	заїхати за нянею	пригодувати обід
18:00	вечеря з сім'єю	вечеря з сім'єю	перевірка д/з	книжковий клуб	вечеря з ресторату	дитячий обід	обід з бабусею і дідусем
19:00		перевірка д/з, вкладання спали			сімейний перегляд фільму	обід та фільм із Кеймі і Джеком	читання для книжкового клубу
20:00	вкладання дітей		вкладання дітей		↓ вечір удома		↓
21:00							
22:00	новини по ТБ	→				↓	
23:00							
Годин:							

Усього годин роботи над досягненням цілі: _____

АНТИГРАФІК НА ТИЖДЕНЬ

Тиждень: 17 листопада

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
6:00	прокидання, гіг, душ	прокидання, гіг, душ	прокидання, душ	прокидання, гіг, душ	прокидання, душ	відсипання	відсипання
7:00	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	сніданок, збирання дітей до школи	прогулянка з Джен	дзвінок мамі
8:00	у школі	у школі	у школі	у школі	у школі	сімейний сніданок	сімейний сніданок
9:00						прибирання дому	
10:00						↓	робота в саду
11:00						обід	↓
12:00						дизайний футбольний матч	обід
13:00							відвезти дітей на день народження
14:00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

15:00	забрали дітей	запис до ортодонти	забрали дітей	педрада	забрали дітей, заняття з футболу		
16:00	зробити з дітьми д/з		заняття з футболу	↓	у місті: банк, хімія, магазини		
17:00	пригощувати вечерю	пригощувати вечерю	піца на вечерю	забрали дітей, вечеря	↓	заїхати за нянею	пригощувати обід
18:00	вечеря з сім'єю	вечеря з сім'єю	перевірка д/з	книжковий клуб	вечеря з ресторану	дизайний обід	обід з бабусею і дідусем
19:00		перевірка д/з, вкладавання спали			сімейний перегляд фільму	обід та фільм із Кеймі і Джеком	читання для книжкового клубу
20:00	вкладавання дітей		вкладавання дітей		↓ вечір удома		
21:00							
22:00	новини по ТБ						
23:00							
Годин:							

Усього годин роботи над досягненням цілі: 4,5 годин

Один інженер-конструктор обрав за тижневу поведінкову ціль подання проекту своєму клієнтові й планував витратити три години на день для роботи над цим проектом. Коли він заповнив свій антиграфік, то побачив, що трьох незайнятих годин на день у нього немає! Зважаючи на його поточний графік, його мета недосяжна. Недооцінивши те, скільки часу в нього вже зайнято, він налаштовував себе на невдачу. Йому потрібно

було або переглянути свою ціль, або переглянути свій графік.

Можливо, ви із тих людей, в кого є багато вільного часу. Чимало людей, які працюють удома, мають часткову зайнятість, працюють самі на себе чи не працюють взагалі, виявляють, що в них є великі проміжки неструктурованого часу. У ситуації з прокрастинаторами цей «вільний» час може бути причиною значних хвилювань, адже це означає, що, аби зробити хоч щось, їм доведеться створити власну структуру.

Антиграфік також може вам дещо сказати про те, як ви зараз керуєте своїм часом. Один блискучий студент-магістр лише після заповнення власного антиграфіка усвідомив, що прокидатися о 8:50, коли заняття починається о 9:00, надто ризиковано. Нічого дивного, що він завжди й усюди спізнювався!

Іноді люди переглядають свої плани й усвідомлюють, наскільки багато їхнього часу займають соціальні взаємодії та відпочинок. Ці прокрастинатори завчасно планували свої виправдання, тож коли настає момент істини, вони відчують, що дотримуються зобов'язань, і можуть не визнавати, що насправді прокрастинують. «Я постійно планую так багато подій після роботи, що мені ніколи навіть не доводиться вирішувати, чи збираюсь я починати писати книгу, чи ні, — каже редактор журналу. — У мене ледве вистачає часу, аби дістатися на зустріч».

Придивіться до свого антиграфіка. Чи є щось таке, чого у вашому житті бракує? Деякі прокрастинатори зовсім не дають собі спочинку; оскільки вони завжди не встигають, то відчують, що не заслуговують на перерви. А ті, хто перестрибує з однієї відпочинкової події на іншу, можуть у своїй скаженій активності не відчувати істинного задоволення, використовуючи розваги для втечі від роботи. Емі, ріелтор, виявила: «Я не передбачила жодних розваг! Я почуваю себе настільки винною через всю невиконану роботу, що навіть не думаю про те, аби

взяти якийсь тайм-аут і просто отримувати задоволення від життя. Не дивно, що я весь час така напружена».

Деякі прокрастинатори забагато часу присвячують спілкуванню і не залишають часу на те, щоб побути на самоті. Інші втікають від людей, відгороджуючись від соціальних контактів. А чого ви запланували замало? Часу зі своєю сім'єю? Часу з друзями? Фізичної активності? Читання у вільний час?

Записуйте та винагороджуйте

Працюючи над своєю поведінковою ціллю чи над якимось проектом, використовуйте антиграфік, щоб записувати свій прогрес. Через тридцять хвилин роботи над досягненням цілі заштрихуйте половину відповідної години у своєму антиграфіку. Якщо ви попрацювали годину, заштрихуйте всю графу. (Деякі люди, які полюбляють усілякі таблиці, використовують різні кольори, аби відслідковувати прогрес у роботі над різними проектами). Тоді додайте кількість заштрихованих комірок — і отримаєте загальну кількість годин, яку ви цього тижня присвятили роботі над досягненням своєї цілі. Наприклад, Соня працювала над своєю ціллю годину у вівторок, півгодини в середу і дві години в суботу й неділю — разом чотири з половиною години (див. заповнений антиграфік Соні на сторінках 262–263). Якщо вам краще працювати невеличкими відрізками часу, відділяйте чверть графи — це п'ятнадцять хвилин, які ви витратили на роботу для досягнення своєї цілі.

Не забувайте записувати свої успіхи після заповнення даних про час, який ви витратили на роботу над ціллю. Може з'ясуватися, що ваш тиждень буде не зовсім таким, як ви очікували, тому заштриховані графи можуть з'являтися в місцях, які ви збиралися використати для чогось іншого. Вести облік вашого руху до цілі таким простим способом вигідно з кількох причин. По-перше, коли ви записуєте свій рух після того, як ви його зробили, ви зосереджуєтеся на тому, чого досягли. Замість обіцяти собі, коли й скільки часу ви попрацюєте, що може змусити вас почуватися невдахою в разі, якщо ви не виконаєте цих

очікувань, ви записуєте фактично виконану роботу, а це, навпаки, дасть вам відчуття успішності. Такий контроль успіхів допоможе вам побачити, що склянка наполовину заповнена, а не наполовину порожня.

По-друге, замальовані графи слугують вам винагородою за продуктивність. Що швидше після виконаної роботи ви записуватимете свої успіхи, то більш мотивуючої сили набуватимуть ці графи. Одним із чинників, який зарекомендував свою ефективність у зменшенні прокрастинації, є швидке отримання винагороди. Якщо попрацювати п'ятнадцять хвилин або півгодини, а тоді записати свої зусилля — це стає швидкою винагородою за короткий період часу.

Коли тиждень потроху минає і ви бачите, як збільшується кількість заштрихованих граф, це може мотивувати вас продовжувати працю. «Це як золоті зірочки, які видавали нам у молодших класах за успішність, — коментує один прокрастинатор, для якого антиграфік став особливо помічним. — Я отримую задоволення щоразу, коли замальовую графу, і в мене виникає бажання працювати ще».

Фіксувати прогрес через кожні півгодини роботи — це також хороший спосіб визнати, що навіть півгодини зусиль чогось варті. Аби взятися до роботи, немає потреби чекати, коли у вас з'явиться повний обсяг часу, потрібного для звершення проекту. Антиграфік показує, коли у вас є невеликі відрізки часу, і допомагає винагородити себе за кожні півгодини, які ви використовуєте для роботи над своєю ціллю.

Вести облік кількості годин, протягом яких ви працювали над своєю ціллю, — це форма самомоніторингу. Доведено, що самомоніторинг збільшує кількість часу, проведеного за роботою, та підвищує досягнення.^[199]

Самомоніторинг також допомагає прокрастинаторам ставитися до часу реалістичніше. Підраховувати кількість годин, протягом яких ви працювали над досягненням своєї цілі, — це дивитися в очі реальності. Ви не можете

обманом переконати себе, що присвятили роботі багато часу, коли бачите, що витратили на неї цього тижня півгодини. Ви також не можете вдавати, що нічого не зробили, коли нарахували десять годин праці. Ви можете усвідомити, що ваше відчуття виконаної роботи не відповідає тому, що вам кажуть цифри, — ви можете попрацювати десять годин і так і не відчутти якогось досягнення. Але якщо ви зафіксували ці години, то, навіть розчарувавшись, ви принаймні матимете документальний доказ своєї праці. Це об'єктивна альтернатива вашій суб'єктивній інтерпретації того, як ви витрачаєте свій час.

Техніки покращення вашого розрахунку часу

Вправляйтеся у визначенні кількості часу. Чи можете ви передбачити, скільки точно часу піде на виконання певних справ? Іноді люди недооцінюють ситуацію, думаючи: «Я можу прочитати “Війну і мир” за якихось дві ночі» або «Для заповнення податкової декларації мені вистачить кілька годин». Іноді прокрастинатори переоцінюють необхідну кількість часу, відкладаючи проект, наприклад прибирання в підвалі, з думкою: «Я не можу зробити цього зараз, бо це займе цілу вічність». В обох випадках вони в результаті не роблять нічого.

Хімія мозку впливає на нашу здатність точно визначати час. Коли бракує нейромедіатора дофаміна, ваш мозковий годинник, який відміряє часові інтервали, збивається. Здатність підраховувати, скільки часу минуло, також зменшується з віком.^[200] Якщо ваш розрахунок часу не працює, то вам, можливо, доведеться повправлятися у визначенні кількості часу.

Один зі способів, завдяки якому можна перестати видавати бажане за дійсне та покращити свою здатність визначати час, — це порівнювати свої очікування про те, скільки часу піде на справи, з тим, що фактично відбувається, коли ви їх робите. Наприклад, прикиньте, скільки часу минає від моменту, коли ви чуєте зранку сигнал будильника, до моменту, коли ви виходите з дому, а тоді перевірте себе за годинником. Або вгадайте, скільки часу вам доведеться відповідати на електронні листи, а

тоді подивіться скільки часу пішло насправді на виконання цієї роботи. Або ж визначте, скільки часу займає поїздка з одного кінця міста в інший. Один прокрастинатор, бізнесмен із Нью-Йорка, планував свої поїздки на Лонг-Айленд за допомогою такого розрахунку: «Це займає 45 хвилин без заторів». Так, це схоже на правду, але чи він хоч колись добрався на Лонг-Айленд без заторів?

Вчіться використовувати маленькі відрізки часу.

Алан Лакейн висунув чудову ідею для прокрастинаторів, описавши у своїй книзі «Як взяти під контроль свій час і своє життя» метод «швейцарського сиру».^[201] Він рекомендує «забивати дірки» у великому завданні, використовуючи маленькі відрізки часу, замість чекати на один великий Часовий блок. Ця техніка може бути для вас надзвичайно дієвою, щоб розпочати проект або щоб підтримувати в собі рушійну силу, якщо ви вже розпочали.

Техніка швейцарського сиру корисна тим, що допомагає цінувати будь-який часовий проміжок, хай який він малий. Той факт, що робота над досягненням вашої цілі вимагає 10 годин, не означає, що вам потрібно чекати на появу у вас десятигодинного відрізка часу. Є багато надзвичайно важливих кроків, які ви можете зробити за якихось 15, 10 чи навіть 5 хвилин. Якщо вас лякає і це, ви можете розпочати й з однієї хвилини. Якщо ви намагайтеся не заходити в кімнату, де на вас чекають всі ваші незавершені проекти, ви можете просто постояти в ній 15 хвилин, дихати і звикати до неї. Якщо вам потрібно зробити багато організаційної роботи, використайте кілька хвилин, аби знайти коробку чи папки з файлами. Кожний крок у напрямі до вашої мети — це на один крок більше, ніж ви би зробили, якби продовжували його уникати.

У вас можуть і випадково з'являтися короткі часові проміжки. Коли колега скасовує зустріч, яка мала тривати півгодини, то ви отримуєте вільних 30 хвилин. Якщо ви закінчили свої телефонні дзвінки за 10 хвилин до виходу з офісу, ці десять хвилин можна використати з користю.

Метод швейцарського сиру має кілька переваг, від яких прокрастинатори виграють особливо. Насамперед він реалістичний. Значно реальніше тут чи там знайти 15–30 хвилин, аніж велику кількість вільного часу. Чекати, поки у вас з'явиться великий обсяг вільного часу, можна вічно.

Крім того, якщо ви використовуєте невеликий відрізок часу, у вас є природне обмеження. Прокрастинаторам корисно встановлювати собі часові обмеження. Це допоможе вам кинути виклик фантастичним уявленням про те, що одного дня у вас буде багато часу, і ви зберетеся з силами й робитимете роботу, поки не завершите. Така кількість часу і така кількість зусиль трапляються рідко і ще рідше збігаються.

Обмеження часу, протягом якого ви працюєте над досягненням цілі, також робить ваші дії більш стерпними. Хай яким складним, неприємним чи нудним є ваше завдання, протягом 15 хвилин можна витримати майже все. Жахливі речі можуть здаватися не такими жахливими, якщо усвідомити, що, беручись до діла, ви не починаєте робити щось, що триватиме вічно. Якщо вам таки вдасться зробити хоч частинку вашого завдання, то ви, ймовірно, будете задоволені собою. Тоді задоволення, яке ви отримуєте від свого успіху, може слугувати винагородою. Пам'ятайте, що ваше задоволення від досягнення чогось вивільняє у мозку хімічні речовини, які сприяють вашому хорошему самопочуттю.^[202] Вам може кортіти повторити такий досвід роботи, щоби знову почуватися добре.

На фоні того, що ви, можливо, використовували роботу, щоб себе покарати, метод швейцарського сиру може слугувати як контраст. Якщо ви відкладали щось на потім, то, мабуть, прирікали себе на ув'язнення впродовж усіх вихідних, аби наздогнати втрачене. Але вже сама думка про таке ув'язнення може викликати відчуття, що ви приковані до свого столу, тоді як інші дивляться футбол чи йдуть на пляж. Перспектива провести неділю на самоті та за тяжкою працею неприємна, тож уникайте її. Досвід підтверджує висновки досліджень: покарання не мотивує.

Краще використовувати маленький пряник, ніж великий батіг.

Працювати протягом невеликих відрізків часу — особливо корисна техніка, коли ваша прокрастинація вказує на те, що ви ведете битву інтересів, про яку ми говорили в Розділі 4. Якщо ви відкладаєте справи на потім, тому що не любите, коли вас штовхають або контролюють, ваша прокрастинація, по суті, каже: «Ти не можеш змусити мене це зробити». Якщо ви працюватимете насилу і таки зробите роботу, ваші відчуття свободи й автономності опиняться під загрозою. Та якщо ви вирішите самі встановлювати собі часові обмеження і працюватимете 10–15 хвилин, не більше, то можете повернути собі відчуття контролю, якого так потребуєте, і далі рухатиметеся вперед.

Використання невеликих відрізків часу — це справді ефективний метод. Одна викладачка із коледжу була настільки задоволена цією технікою, що казала: «Я встановлюю кухонний таймер на одну годину та використовую цей метод для всіх проектів: від оцінювання робіт до прибирання в шафах. Це змушує мене не припиняти роботу, і при цьому я знаю, що скоро буде кінець!» Іншим людям перейти на такий метод складніше. Якщо ви одразу не бачите помітних результатів, то можете ставити під сумнів свої перші кроки, наче ви нічого й не зробили. Ви можете виявити, що робити потрошки за раз — значить отримати непомітні результати. Це не так захоплює, як здатність докласти одне величезне зусилля, напасти і перемогти. Один юрист, якому було складно використовувати цю техніку, сказав нам: «Я відмовляюся будь-що починати, якщо у мене замало часу, аби довести це до кінця. Я бачу, що мислити великими категоріями непродуктивно, але я завжди так роблю». Ми знову й знову отримуємо підтвердження, що підхід «усе або нічого» — це незмінна перепона для прокрастинаторів. Використовувати маленькі відрізки часу ефективно, якщо ви дозволяєте собі прийняти цінність «хоча би щось».

Будьте готові до перешкод і зривів. Як каже закон Мерфі, «якщо яка-небудь неприємність може трапитись, то вона таки трапиться». Та багато прокрастинаторів не вірять, що, як тільки вони налаштуються на роботу, це універсальне правило торкнеться і їх. Ви, мабуть, пам'ятаєте випадки, коли ви прокрастинували, а потім опинялися у великій халепі, бо в останній момент усе летіло шкереберть. Неочікувані перешкоди — такі, як телефонний дзвінок чи загублений папірець, — можуть добряче вивести вас із рівноваги. Чому ви не передбачили, що щось може піти не так? Чому вирішили, що варто враховувати лише один чинник — ваші зусилля? Коли ви врешті подолали власний опір і готові взятися до роботи, то можете очікувати, що решта світу буде готова з вами співпрацювати. Та, на жаль, світ не завжди відповідає вашим планам.

У Тайлера була співбесіда у понеділок о другій пополудні. Ще за тиждень до співбесіди він знав, що костюм потрібно занести в хімчистку, але не зробив цього. У понеділок вранці, після того як півночі просидів над фінансовими показниками компанії, що могла його найняти, Тайлер прокинувся завчасно і рвонув із костюмом до хімчистки, щоб встигнути здати його о 7:30 і забрати о 13:00. О 13:30 дорогою на співбесіду, вбраний у сорочку, галстук, гарні черевики і джинси, Тайлер припаркувався біля хімчистки. Його костюм там знайти не змогли; може, його досі чистили або ж хтось переплутав квитанції. Тайлер кинувся за прилавок у зону чищення, намагаючись у лихоманці знайти свій костюм. Що вийшло в результаті? Йому довелося скасувати співбесіду в останню хвилину. Звісно ж, роботу він не отримав.

На жаль, світ не завжди помічає ваші напади рішучості і справи йдуть не так швидко, як зазвичай. Є певні межі того, що ви можете контролювати. Ви не можете вчасно приїхати в аеропорт, якщо стоїте у великому заторі. Ви не можете вчасно подати свої дані керівникові, щоб він міг використати їх на своїй важливій зустрічі, якщо у вас ламається комп'ютер, а надто якщо ви ще й

прокрастинували з тим, щоби зробити їх резервну копію. Ви не можете ефективно працювати всю ніч, якщо зляжете із застудою. І якщо ви завчасно визнаєте можливість виникнення якогось непередбачуваного випадку, ви впевненіше долатимете перешкоди на шляху, і не гарячкуватимете, й не злитиметесь на богів невезіння, що начебто заважають вам, і не будете себе ненавидіти.

Делегуйте. Делегування — це один із способів підвищити ефективність використання часу. Якщо ви віддасте комусь частину свого робочого навантаження, ваша ноша стане легшою і вам буде простіше зосередитися на виконанні інших завдань. Процес делегування полягає в тому, щоб визначити ті завдання, які не мусите робити саме ви, знайти того, хто міг би зробити це найкраще, чітко пояснити, що потрібно зробити, та слідкувати за тим, як він справляється.

Експерти із тайм-менеджменту дають доречну рекомендацію — розставити пріоритети ваших завдань і витратити свій час лише на найважливіші справи. Менш важливі справи можна делегувати (або навіть відкласти). Пітер Друкер, відомий експерт із менеджменту, сказав: «Робіть першочергові речі першими, а другорядні не робіть узагалі».^[203] Третя звичка вискоєфективних людей, за Стівеном Кові: «Ставте першочергові справи на перше місце».^[204] Ви повинні витратити свій особистий час на найважливіші речі, які вимагають вашої уваги, та делегувати справи, які не є для вас найбільшим пріоритетом.

Ця доречна рекомендація має сенс. Здавалося б, прокрастинатори мали би хапатися за можливість зменшити своє навантаження. Та коли ми просимо людей подумати конкретно, від якого саме проекту вони могли би відмовитись, вони, замість відчуття полегшення, зазвичай протестують. Чому? Ось кілька причин, якими прокрастинатори пояснюють, чому вони не делегують обов'язки.

«Я маю впоратися з усім сам». У своїй гонитві за ідеальністю ви можете вважати, що ви ніколи не повинні просити про допомогу. Тому, на вашу думку, делегування означає, що ви не зуміли впоратися зі своїми обов'язками або що вам бракує компетентності. «Я думала над тим, аби найняти когось для прибирання дому, поки я працювала над важливою справою в суді, — сказала одна адвокатка, — та я знаю жінок настільки організованих, що вони встигають усе, то й я маю бути такою самою».

Ми не вважаємо делегування за провал. Це — вміння. Насправді провалом є те, що людина вперто тримається за всі справи у своєму житті, в результаті чого виконує лише половину.

«Ніхто не зробить цього так, як я». Це ще одна пастка перфекціоніста. Хоча у світі й можуть існувати завдання, які здатні виконати ви — і тільки ви, — та хіба це справді стосується *всього* у вашому списку незавершених справ? Навіть якщо хтось інший зробить це не так, як ви, то краще вже зробити це інакше, ніж залишити незробленим узагалі. Якщо ви делегуєте якісь завдання, то не матимете цілковитого контролю. Можливо, вам варто змиритись із цією втратою заради виконаного завдання.

«Делегувати — значить здатися». Ви можете почуватися надто винним, щоб попросити про допомогу. Ви можете вважати, що через те, що були Дуже Поганим, тепер мусите бути Дуже Хорошим, аби компенсувати різницю. Ви можете вважати, що не заслуговуєте на допомогу, тож не маєте права делегувати чи покладатися на інших.

Відмовлятися від допомоги — це хороший спосіб допрокрастинуватися до мучеництва. «Я був єдиним у своєму комітеті, хто був неготовий до засідання, — розповідає член ради директорів благодійної організації. — Я почувався так жахливо, що не міг ні з ким про це поговорити. Вони робили свою роботу; чого б це вони мали допомагати мені з моєю? Я хотів наступного разу підготуватися особливо ретельно, та не зміг, тому я

просто не пішов на засідання. А потім я вийшов зі складу ради».

Стоїчний та самокаральний підхід не підвищує вашої продуктивності; він підвищує лише напруження, а отже — й ваші страждання. Збільшувати напруження — це збільшувати проблеми.

«Я можу делегувати не те завдання не тій людині». Навіть якщо ви загалом погоджуєтеся, що існують якісь справи, які ви могли би комусь делегувати, ви можете прокрастинувати з вирішенням того, що саме і кому саме делегувати. Найкраще делегувати тому, хто здатен вам допомогти, хто не має на вас зуба і хто не є прокрастинатором чи перфекціоністом. Також добре було би відпустити завдання, які не вимагають від вас постійного контролю або суперечать вашим цілям. Та якщо ви припустите, що є тільки один-єдиний правильний спосіб делегувати, то не зможете ні на крок просунутися вперед у пошуку ідеального рішення. Усе що ви передасте, — і рутинне, і важливе, — полегшить вашу ношу.

«Я не матиму, на що відволіктися». Уявіть собі, що вам допомагають з тією купою завдань, яка зараз тягне вас на дно. Що тоді? Ви будете позбавлені тиску всіх отих термінових речей — і між вами та справді важливими справами, яких ви давно уникаєте, утвориться певна порожнеча. Тож ви зіткнетеся віч-на-віч зі своїми страхами. І якщо ви зможете скоротити списки своїх справ, попереджаємо, що спершу ви відчуватимете більше тривоги, ніж полегшення. Та якщо ви не здаватиметеся і будете боротися зі своїми глибинними страхами, згодом, імовірно, прийде полегшення.

Не розпилюйтеся на велику кількість справ водночас. Ми знали одного студента коледжу, Ітана, який вивчав 18 блоків дисциплін, марширував в оркестрі коледжу, грав у внутрішній футбольній команді і часто їздив додому, аби побачитись із дівчиною. Він втискав навчання у ті проміжки в міжміських переїздах або між

оркестром і футболом. І хоча Ітан стверджував, що навчання було його основним пріоритетом, поведився він так, наче навчання стояло останнім пунктом у його списку.

Звісно, якби Ітан справді хотів краще вчитися, йому довелося б від чогось відмовитися — кинути оркестр або футбол чи брати менше навчальних дисциплін. Та, коли ми йому це запропонували, він відмовився. Ітан хотів встигнути все.

Чи бути зайнятим — це те саме, що прокрастинувати? Може й так, якщо, як у випадку з Ітаном, ви використовуєте власну зайнятість, аби уникати чогось важливішого. Коли ви берете на себе багато зобов'язань, ви не просто закладаєте ґрунт для прокрастинації, ви даєте собі готове виправдання: «Насправді, я не прокрастиную; я просто надто зайнятий, щоб усе робити вчасно».

Уважно придивіться до своїх зобов'язань (для цього може знадобитися антиграфік). Ви розпилюєтеся на велику кількість справ. Це спосіб прокрастинувати, займаючись чимось важливим. Чи є серед цих справ якісь, від яких ви справді могли би відмовитися? Так, ви можете втратити щось. Але чи потрібне це для вищої мети?

Цей урок дався нам важко, коли ми намагалися написати перше видання цієї книжки, працюючи паралельно повний робочий день на основній роботі. Вгадайте, що трапалося? Ми не могли цього зробити! На додачу до того, що нас безжалісно дратувала наша прокрастинація, ми почувалися кепсько, бо не просувався вперед. Врешті з величезним полегшенням ми вирішили спробувати працювати на півставки і писати на півставки. Це подіяло. Хоча нам бракувало наших колег і наших зарплат, у нас врешті з'явилося вдосталь часу на те, щоб писати.

Визначте власний «прайм-тайм». Якщо ви обіцяєте собі щоранку перед роботою виділяти 30 хвилин на гімнастику, однак ви не зовсім «жайвір» і заледве встигаєте на роботу, то ви прирікаєте себе на провал.

Кожному з нас притаманні природні біоритми. Подумайте, в якій частині дня у вас найбільше розумової енергії, коли ви маєте найбільше фізичних сил, коли вам найбільше хочеться спілкуватись і коли ви відчуваєтеся виснаженим. Немає сенсу планувати щовечора після роботи писати свій роман, якщо все, на що вистачає ваших сил увечері, — це задрімати чи почитати роман, який написав хтось інший.

Ви, мабуть, вже розумієте, у чому тут полягає проблема для прокрастинаторів. Визначити власний «прайм-тайм» — найпродуктивніший час — значить визнати, що якийсь період доби є для вас менш продуктивним. Тобто варто визнати, що ви не можете весь час працювати на максимумі своїх можливостей, як і не можете працювати з ентузіазмом у будь-який період доби, який ви собі задумали. Ви мусите усвідомити, що у вас є людські обмеження.

Попрацюйте над збалансованим баченням свого минулого, сьогодення і майбутнього. Важливо не застрягнути в часі. Якщо ви застрягли в минулому, то не можете насолоджуватися сьогоденням чи планувати майбутнє. Якщо ви застрягли в сьогоденні, то перебуваєте під владою безпосереднього моменту, без прив'язки до минулого чи майбутнього; ви не можете використати власний досвід. Якщо ви застрягли в майбутньому, то ви заблоковані у світі фантазій — доброму чи злому, — і все, що ви робите, це плануєте або переживаєте. У книзі «Парадокс часу» автори Зімбардо та Бойд підкреслюють, що потрібно досягнути балансу між цими часовими напрямками, та висувають багато пропозицій, як можна змінити налаштування годинника вашої часової перспективи. ^[205]

Насолоджуйтеся своїм «вільним» часом. Очевидно, що прокрастинаторам складно працювати ефективно, але те, що їм важко відпочивати, вони зазвичай випускають з уваги. Навіть якщо ви спробуєте зайнятись чимось веселим, коли прокрастинуєте, то є ризик, що ви не

зможете насолодитися цим сповна, адже знатимете, що робите це, аби уникнути необхідності робити щось інше. Або ж ви можете навіть не дозволяти собі відволікатися на щось веселе, бо ви відчуваєте власну непродуктивність, а тому й не заслуговуєте цього. У будь-якому разі, ваші веселощі далекі від справжніх.

Задоволення має дуже важливе значення в житті. Намагайтеся вносити його в плани та дарувати собі його без відчуття провини чи розпачу. Час для гри потрібен кожному, незалежно від того, наскільки поганим ви себе вважаєте. Якщо ви позбавляєте себе істинного відпочинку, у вас закінчаться сили, як у машини закінчується паливо. І ви крастимете в себе вільний час, прокрастинуючи.

14. Вчимося казати «так» і «ні»

Прокрастинація може бути непрямим способом відмовити, коли ми не можемо відмовити прямо; також вона може «викрадати» час, щоб витратити його на речі, яким ми не можемо прямо сказати «так». Вирішити, на що погодитись і від чого відмовитись, іноді складно. У суспільстві, де керує споживацтво і панує бажання отримати більше, сучасне життя характеризується одним словом — «більше». У нас більше інформації, більша швидкість, більше вибору, більше машин, більше речей, більше телеканалів, більше мобільності і більше вимог до нашого часу. Більше, більше, більше. Із цим ненаситним наголосом на отриманні більшого багато людей врешті починають відчувати, наче в них стає менше чогось насправді найважливішого: менше часу на перерви, менше приватності, менше можливостей йти за власними бажаннями, менше часу з людьми, яких ми любимо, менше часу на творчий пошук. Дуже легко зависнути у прагненні більшого. Прокрастинація може віддзеркалювати наше відчуття пересиченості тим, чого надто багато, або ж спраглість за чимось, чого нам бракує. Замість покладатися на прокрастинацію, ми, автори, вважаємо, що важливо свідомо казати «так» тому, що покращує наше життя, і казати «ні» — тому, що його відбирає. І говорити це потрібно прямо, щоб не змушувати прокрастинацію промовляти за вас.

***Вчимося казати «так» людям і справам, які
можуть нам допомогти***

Кажіть «так» підтримці інших

Прокрастинатори зазвичай неоднозначно ставляться до того, щоб просити в когось про підтримку. Їм може бути соромно, що вони чекали до останнього моменту, тож вони вважають, що не заслуговують на допомогу. Деякі люди настільки впевнені в спроможності й необхідності робити все самотужки, що покладатися на когось для них рівносильно провалу. У деяких культурах просити про допомогу в когось за межами сім'ї вважається соромом.

Деякі прокрастинатори трактують прохання про допомогу як рятувальну операцію, сподіваючись, що хтось візьме все під свій контроль і завершить за них їхню роботу. Однак прохання про допомогу не повинно мати жодного із цих значень. Коли ви знаходите підтримку, це може означати, що ви використовуєте свої зв'язки з іншими людьми як допомогу собі, щоб здійснити щось важливе для вас і підштовхнути вас уперед. Розглянемо кілька способів, якими ви можете сказати «так» підтримці інших людей.

Обирайте правильних людей. Коли ви шукаєте підтримки, насамперед шукайте тих людей, які можуть вам допомогти. Оточення має великий вплив: дослідження показали, що, наприклад, відмова від куріння і надмірна вага тісно пов'язані з тим, чи люди навколо вас кидають курити і чи мають надмірну вагу.^[206] Шукайте людей добрих, які вміють підбадьорити і не схильні до осуду, які реально дивляться на світ і можуть зосередитися на вашому завданні. Обирайте людей, які на вашому боці, які можуть бачити речі вашими очима. Як це не сумно, та ми іноді прагнемо отримати допомогу від людей, котрі найменше спроможні нам допомогти. Ви можете звертатися за підтримкою та похвалою до батьків, партнера, керівника чи брата або сестри — і раз за разом виявляти, що їхні пропозиції найменше схоже на підтримку. «Коли в мене труднощі, я завжди дзвоню батькові, — каже одна ділова жінка. — Коли в мене проблеми на роботі, я думаю, що він знає, як їх вирішити. Натомість він критикує мене за те, що я цього припустилася. Мабуть, мені не варто більше йому дзвонити, та я щоразу сподіваюся, що буде інакше».

Подумайте над тим, хто вам найкраще може допомогти у конкретній ситуації. У нас є подруга, яка напрочуд добре справляється з роллю тестового слухача для наших ідей. У неї сильний інтелект, і вона ставить складні запитання, що допомагають нам підправити наші ідеї — але лише на етапі, коли ми вже знаємо, про що говоримо. Натомість, якщо ми обговорюватимемо з нею свої ідеї на етапі

мозкового штурму, коли ми щойно починаємо думати, її скептицизм та око, навчене бачити суперечності, радше деморалізують нас, аніж допомагають. Інший наш друг завжди радий весело провести час. Немає такого вечора, коли б він не знав, де зараз у місті цікаві вечірки, де крутять старі фільми і де можна потрапити на безкоштовний концерт. Він стає у великій пригоді, коли треба себе винагородити, та працювати з ним — не найкраща ідея, адже все, чого він хоче, — це розважатися.

Ви можете обговорювати свої проблеми щодо прокрастинації чи свої поведінкові цілі з людиною, яка вас підтримає. Намагайтеся слухати її реакції та пропозиції відкрито і не з позиції захисту. Ви ніколи не знаєте, коли почуєте те, що допоможе вам рухатись уперед. Вже сам факт, що у вас є людина, яка слухає ваш досвід, є великою підтримкою і допомогою, адже ви не самотні у своїй боротьбі.

Публічно візьміть на себе зобов'язання. Скажіть людям, над чим ви працюєте і коли маєте намір завершити. Ви серйозніше ставитиметеся до зобов'язань, взятих на себе перед іншими людьми, ніж до обіцянок, які даєте собі; і що більше людей почули це зобов'язання, то менше вам захочеться його змінювати.^[207] Необхідність звітуватися перед кимось ускладнює можливість відмовитися від своєї цілі чи перестати робити кроки в її напрямі, адже про ваш план знає ще хтось. Ви не можете уникати досягнення цілі без чийогось відома. Наприклад, якщо ви скажете подрузі, що маєте намір скинути п'ять кілограмів, то вам, мабуть, важче буде з'їсти ввечері десерт. Ви ж знаєте, що вона дзвонитиме до вас і питатиме, як ваші успіхи, а ви не захочете зізнаватися, що минулої ночі з'їли два шматки яблучного пирога.

Окрім ваших друзів, ви можете звернутися за допомогою до інтернету. Ви можете знайти чати для прокрастинаторів і підтримку в Клубі анонімних прокрастинаторів. Ми також рекомендуємо інтернет-сайт *StickK.com*, де ви можете дати обіцянку і дотримуватися її.

Цей сайт 2008 року заснували два економісти з Єльського університету, розуміючи, які психологічні та економічні принципи стоять за «договором-зобов'язанням».^[208] Люди не завжди виконують те, що обіцяють, та якщо вони висловлять свої наміри публічно і якщо підпишуть грошове зобов'язання, то їхні шанси на досягнення успіху зростають. На сайті люди заявляють про своє зобов'язання працювати над досягненням цілі, з якою їм потрібна допомога, наприклад, скинути вагу, регулярно робити вправи чи кинути курити. Ви можете вибрати будь-яку ціль, опублікувати її на сайті перед усім загалом (вказавши власне ім'я або псевдонім) та спілкуватися з іншими людьми, які працюють над аналогічними цілями. Щоби ще більше підвищити власну мотивацію, ви матимете можливість фінансово зобов'язатися досягнути своєї цілі. Якщо ви досягнете своєї цілі, то повернете свої гроші; якщо ні, ваші гроші підуть на благодійність.

Розробіть спільний план. Ви можете домовитися з іншою людиною про створення спільного плану дій. Якщо ви, як і більшість прокрастинаторів, погано уявляєте, що маєте робити, то проста дія — викласти свій план перед кимось іншим — може допомогти вам сформулювати власні думки. Ви можете раптом зрозуміти, що хочете забагато, або ж, навпаки, ваш план може видатися вам значно реалістичнішим. Коли ви його проговорите, вам стане зрозуміліше, які кроки робити далі.

Особливо може допомогти розмова з кимось, чії сильні сторони доповнюють ваші. Якщо ви вмієте бачити остаточний результат, але не знаєте, як до нього дістатися, поговоріть із кимось, кому добре вдається робота з деталями. Якщо ви вмієте пропрацьовувати деталі, та вам складно побачити загальну картину, поговоріть з кимось, хто мислить великими категоріями.

Вам, мабуть, також буде корисно дізнатися, як хтось інший підходив до проблеми, над якою ви побиваєтесь. Якось ми спілкувалися з успішним письменником,

звіряючи ідеї про те, як поєднати писання з іншими обов'язками. Всупереч нашим спробам припасувати писання до решти нашого життя, він сказав: «Я вважаю писання своїм головним пріоритетом. Я працюю над ним щодня з дев'ятої до дванадцятої і не дозволяю собі ні на що відволікатися. Я навіть не відповідаю на телефонні дзвінки». Ми були збиті з пантелику. Не відповідати на телефон? Це ж фактично дозволити йому просто дзвонити й дзвонити, хоча ці телефонні сигнали можуть віщувати можливість потеревенити з подругою, чи запрошення кудись вирватися, чи надзвичайну ситуацію. Цей письменник так чітко висловив свою цілеспрямованість, що ми зрозуміли — нам необхідно змінити своє бачення.

Пам'ятайте, що, коли ви просите про допомогу, ви не зобов'язані її приймати. І нехай вас не лякає те, що інша людина зробить висновки, які ви випустили з уваги. Завжди легше допомогти комусь розробити план, ніж створити свій власний. Коли ми працюємо з групами прокрастинаторів, ми просимо людей сформулювати свою ціль, а тоді обговорити свої плани з двома іншими людьми. Раз за разом ми переконуємося, що прокрастинатори можуть бути дуже раціональними й реалістичними, коли йдеться про проект іншої людини, але залишаються сумбурними та ідеалістичними, коли йдеться про їхній власний проект. Ви можете допомагати комусь обдумувати їхній проект і так віднайти в собі власні творчо-організаційні вміння й навички управління часом. Ви можете навіть уявляти, що хтось із ваших друзів планує собі реалізувати ваш проект, і подумати над тим, яку допомогу ви би йому запропонували.

Просіть про допомогу, коли буксуєте. Коли ваш мозок замикається, настає пора звернутися по допомогу: якщо ваша прокрастинація завела вас у глухий кут, є шанси, що ви не зможете так просто знайти вихід. Не здавайтеся — саме час попросити про допомогу. Однак це також може бути та пора, коли ви настільки себе засуджуєте, що не впевнені, чи заслуговуєте на допомогу. Один прокрастинатор сказав нам: «Коли я букую і починаю

тупцювати на місці, я так себе ненавиджу, що навіть ні з ким не хочу говорити, не кажучи вже про те, щоб просити про допомогу. Я не почуваюсь у формі, щоб спілкуватися з людьми». Саме тоді, коли ви йдете на дно у вирі ненависті до себе, підтримка дасть вам найбільше полегшення. Інша людина може ставитись до вас по-людськи навіть тоді, коли ви самі до себе не маєте людського ставлення. Тобто якщо ви, наприклад, обговорите з кимось свою дилему, то можете знайти вихід, якого не бачили, і це дасть вам можливість зробити невеличкий крок уперед та зрозуміти, що ще не все втрачено.

Працюйте разом. Поговорити — це добре, але до певної межі. Щоби рухатися вперед, вам усе одно потрібно щось *робити*. Один зі способів почати діяти — залучити партнера для спільних дій. Жодна з нас не була впевнена, що може написати цю книжку сама, та перспектива зробити це удвох давала значно більше оптимізму. (І ми були праві!) Коли двоє людей віддані одній цілі, кожен із них має більше стимулу виконати свою частину обов'язків. Якщо ви цього не зробите, гірше буде не тільки вам, а й комусь інше.

Добре мати партнера ще й тому, що разом ви можете встановлювати проміжні дедлайни, а що ближчий дедлайн, то більше ви працюєте. Коли ви плануєте регулярні зустрічі з партнером, це мотивує вас взятися до роботи — навіть якщо йдеться про останню ніч перед зустріччю. А ще вас може заспокоювати усвідомлення того, що труднощі і виклики тяжкої праці ви долаєте не самі. Спокуса прокрастинувати була б значно більшою, якби ми працювали поодиноці. Коли в Каліфорнії був погожий, сонячний день, а ми сиділи в чотирьох стінах за писанням і переписуванням, то кожна з нас знала, що у Золотому штаті є щонайменше ще одна людина, яка зараз не тішиться гарною погодою на вулиці.

Ви можете працювати з партнером на рівних, як ми, співавтори, або ж залучати партнера конкретно для перевірки ваших особистих успіхів. Ви можете взяти за

партнера свого начальника на роботі, домовившись із ним про регулярні часові проміжки для обговорення того, як просувається ваша робота над проектом. Письменник, який мучився над чернеткою свого першого роману, найняв друга на роль свого «редактора». Він домовився про щотижневі зустрічі, аби відчувати себе змушеним писати, щоб його друг мав що прочитати. Двоє друзів-прокрастинаторів домовилися бути партнерами у роботі над певним завданням, вони створили графік регулярних зустрічей, аби перевіряти хто що зробив. Неважливо, як мало ви зробили насправді, вже сама зустріч із вашим партнером буде, щонайменше, постійним нагадуванням, що вам не можна сходити зі шляху.

Паралельна гра. У віці півтора-два роки діти проходять через етап «паралельної гри». Це означає, що вони бавляться власними іграшками одне біля одного, а не одне з одним. Ви можете аналогічно організувати роботу над своїм проектом з людиною, яка працює над своїм власним завданням. Наприклад, ми знаємо групу людей, які ненавидять заповнювати податкову декларацію, тож кожного березня вони зустрічаються на посиденьках, які називають «податковими муками». Кожен із них приносить свій ноутбук і велику коробку з формами, чеками, квитанціями й необхідними паперами. А тоді вони збираються разом за великим столом і зі скаргами й наріканнями крок за кроком впорядковують свої податки.

Ви можете використовувати метод паралельної гри для виконання справ, які ви відкладали на потім. Дві жінки, кожна з яких лякала перспектива створення сімейного скрап-альбома, по черзі ходили одна до одної в гості і разом працювали над цим. Бухгалтер домовився зі своїм колегою щосуботи вранці зустрічатись у місцевій бібліотеці, щоб вони обидвоє доробляли ту роботу, яку не встигли завершити в робочий тиждень. Вони зійшлися на тому, що вдома їх багато що відволікає, а бібліотека — це те середовище, де можна зосередитися. Домовляючись про зустріч, люди можуть допомагати одне одному виконувати

свою роботу і, що не менш важливо, водночас зміцнювати соціальні зв'язки.

Винагорода спілкуванням. Іноді прогрес є нагородою сам по собі, та переважно найкращою нагородою є люди. Одна жінка, яка працювала вдома, попросила чоловіка дзвонити їй за годину до того, як він виходитиме з офісу. Якщо вона гарненько попрацює до його повернення додому, то вони підуть кудись вечеряти. Вона витрачала час від дзвінка до вечері на читання нудних довідкових матеріалів, які їй доручила її компанія. Очікування виходу в люди зі своїм чоловіком давало їй необхідний стимул займатися виснажливою працею.

Ви можете використовувати спілкування з людьми на кожному кроці в напрямі до своєї цілі: подзвоніть друзі після того, як зробили перший крок, і отримайте підбадьорення для подальших кроків; прогуляйтеся з кимось, коли вам потрібно зробити перерву; сходите у кіно після важкого дня; заплануйте собі відпустку після завершення великого проекту.

Кажіть «так» проведенню часу з людьми, яких любите. Прокрастинація надто часто заважає проводити час з людьми, які мають для вас найбільше значення, без відчуття провини. Якщо ви відкладайте на потім роботу в офісі й приносите додому товсту папку паперів, щоб попрацювати на вихідних, ви позбавляєте себе права розважатися з сім'єю і друзями і при цьому втрачаєте безцінні моменти. Життя коротке. Використовуйте робочий час для роботи, а сімейний час для сім'ї. Пам'ятайте, що першочергові речі потрібно ставити на перше місце.^[209] Якщо вашим пріоритетом є проведення часу з людьми, яких ви любите, плануйте свої проекти навколо них, а не навпаки. І якщо у вас нема друзів, то саме час із кимось потоваришувати. Коли ви відчуваєте, що вас люблять і що у вас є з кимось зв'язок, прокрастинація вже не така спокуслива.

Кажіть «так» особистому зростанню

Кидайте собі нові виклики. Прокрастинація — це часто спосіб уникнути викликів. Запам'ятайте, якщо ви приймете виклик і впораєтеся з ним, ви можете виграти. Виклик робить вас гнучким. Він допомагає вам розвиватися та рости. Завдяки новим викликам ви продовжуєте вчитися, завдяки навчанню ви продовжуєте відчувати себе важливим, а відтак продовжуєте відчувати себе живим і щасливим. А ще нові виклики корисні для вашого мозку. Пам'ятайте, ваш мозок щоденно змінюється. Нові виклики заохочують ваші мозкові клітини рости й поєднуватися складнішими нейронними зв'язками.

Частіше робіть те, що любите. Прокрастинатори настільки концентруються на зловісних завданнях, що аж нависають над ними, або ж почуваються настільки винними через усе те, чого не зробили, що часто не дозволяють собі робити те, що їм подобається. Хай що ви любите, робіть це частіше. Це може бути робота в саду, вивчення нової мови, читання із дітьми, вишивання з подругами, укладання угод, збір коштів на важливі для вас потреби, приготування їжі із сім'єю, проведення часу на природі, читання романів, догляд за тваринами, гра на музичних інструментах, танці чи мистецька творчість — якщо це наповнює та збагачує вас, додайте це у своє життя. Ці справи роблять життя вартим того, щоб його прожити, — і заслуговують, щоб їх у вашому житті було більше, а не менше.

Кажемо «ні» беззмисловним заняттям

Кажемо «ні» пожирачам часу і гнітючим речам

Думати про те, що би ви хотіли виключити зі свого життя або принаймні зменшити, не менш важливо, ніж думати про те, що ви хочете до нього привнести. Вчіться визначати речі, які не допомагають вам або не стосуються чогось справді важливого, і вчіться казати їм «ні». У

кожного є справи, люди та види діяльності, які обтяжують нас, вимучують, руйнують і псують якість нашого життя. І все ж перспектива позбутися того, що тягне нас донизу, може лякати прокрастинаторів. Ми часто прокрастинуємо, витрачаючи час на ці другорядні чи шкідливі дії. Що ще важливіше, сам процес вирішення, що додати, а чого позбутися, може бути важким, а надто якщо ви не довіряєте власним судженням.

Кажіть «ні» беззмистовним завданням. У житті є багато завдань, які нам потрібно зробити, навіть якщо нам цього не хочеться, наприклад сплатити податки і зробити техогляд машини. Важливо виконувати ті речі, які сприяють спокійному плину вашого життя, навіть якщо вони здаються неприємними. Та є різниця між виконанням справ і марнуванням часу на беззмистовні завдання. Якщо ви маєте зробити щось, що не допоможе вам рухатися в бажаному напрямку, не робіть цього.

Беззмистовні завдання — це ті, які мають найнижчий пріоритет у контексті ваших поточних цілей і цінностей. Одна з інструкцій, про яку найчастіше згадує тайм-менеджмент, — це «правило 80/20»^[210]: 20 % ваших завдань мають велике значення і дають найбільше результатів, а 80 % ваших завдань менш важливі і не дуже сприяють вашому успіху. Про це ще кажуть: «важливого мало, дріб'язкового — багато».^[211] Навчіться казати «ні» тим багатьом дріб'язковим завданням і приділяти 80 % вашого часу виконанню тих небагатьох важливих завдань.

Вам справді так необхідно прибирати на столі, перш ніж почати працювати на комп'ютері? Якщо найважливіша справа — це написати матеріал для вашої маркетингової брошури, щоб надрукувати її і посприяти розвитку бізнесу, то прибирання столу може зачекати. Однак якщо найважливіша справа — сплатити іпотеку до закінчення терміну сплати, то розібрати стіл, аби знайти іпотечну декларацію, критично важливо. Аби впізнавати беззмистовні завдання, потрібно знати, що важливо, а що — ні. Це може бути складно прокрастинаторам і людям

із СДУ або виконавчою дисфункцією. Варто завжди питати себе: «Я маю робити це просто зараз?» — і дріб'язковим завданням відповісти: «Ні».

Скажіть «ні» непотрібним зобов'язанням. Дуже легко взяти на себе надто багато. Прокрастинатори, що звикли жити у світі великих очікувань і високих ідеалів, люблять вважати, що можуть встигнути все. Взяти на себе забагато зобов'язань — значить отримати виправдання в тому, що не встигаєш вчасно зробити все або хоч щось. Непотрібні зобов'язання забирають час, якого ми потребуємо для найважливіших речей.

Нам може бути тяжко відмовити, коли інші люди просять нас щось зробити: допомогти їм, приєднатися до них, зробити послугу. Наше ego тішиться, коли ми бажані і нас цінують, особливо якщо нас переконують, що ніхто не може зробити цю роботу краще за нас або що ніхто не може зробити її взагалі — ми *незамінні*. Іноді ми погоджуємося щось зробити, бо хочемо людям вгодити або ж переживаємо, що наша відмова їх образить. Та, коли ми просто погоджуємося щось зробити, без якихось намірів, це нас зовсім не влаштовує і може призвести до невдоволення й прокрастинації. Просто скажіть «ні».

Кажіть «ні» неприємним людям. Коли ви росли, батьки, мабуть, радили вам «мудро обирати друзів». Важливо проводити час із людьми, з якими ви можете бути відкритими і радісними, яким можна довіряти і до яких можна звернутися в біді. Також важливо «мудро обирати собі ворогів». Ви, мабуть, знаєте людей, що змушують вас почуватися гірше, а не краще. Вони можуть бути сердитими, понурими, критичними чи зверхніми. Поруч із ними ви замикаєтесь і почуваетесь спустошеним, не таким, як треба, або не вартим любові. Якщо ви впізнаєте таких людей у своєму житті, пора подумати про зменшення їхнього впливу на вас. Ви можете сказати «ні»? Ви можете менше контактувати з ними? Ви не зобов'язані знаходити час на кожного, хто хоче побути з вами.

У вас можуть бути люди, що негативно на вас впливають, але ви не можете зовсім відмовитися від спілкування з ними, особливо якщо вони ваші співробітники чи далекі родичі. Можливо, ви зможете обмежити кількість часу, яку проводите з ними, або спробуєте розвинути в собі своєрідний заглушувач, щоб не перебирати на себе їхнього негативу. Коли Террі, прокрастинаторка, яка постійно страждала від почуття провини, спитала молодшу сестру, як та опирається постійній критиці та тиску їхньої матері, сестра відповіла: «Я просто її не слухаю!» Сказати мамі «ні» Террі навіть на думку не спадало.

Кажемо «ні» безладу

«Викиньте п'ятдесят речей».^[212] Ми в захваті від цієї пропозиції Гейл Бланке, консультантки з особистого розвитку, яка радить людям починати із викидання мотлоху, а тоді переходити до розгрібання мозкових завалів. У кожного з нас знайдеться п'ятдесят речей, яких можна позбутися, каже Бланке: від розпарованих шкарпеток і сережок до одягу, який ми не носимо роками, від висохлих помад до ключів невідомо від яких дверей. Позбудьтеся усіх речей, що взялися невідь звідки й лежать у вас невідомо для чого. Якщо у вас є мотлох, дивлячись на який, ви відчуваєте обтяження, пригнічення чи засмучуєтеся, — викиньте його. Однак є одне важливе застереження: газети, журнали й каталоги рахуються як одна річ, незалежно від того, скільки їх іде у сміття. Коли ви кажете «ні» п'ятдесяти речам, складайте список того, що викидаєте; пізніше ви зможете озирнутися назад і пишатися тим, від скількох речей відмовились.

Ви також можете заглянути всередину себе і знайти там «речі», які можна викинути. Чи не тримаєтеся ви за давні думки, ворожнечу, образи, сподівання або мрії — які не пасують до того, ким ви є сьогодні? А може, ваші думки сповнені жалю чи ви постійно живете в дусі розчарування? Може, у вас є переконання про себе, про інших людей, про успіх, про поразки чи про життя, які більше не приносять вам користі? Нелегко відпустити емоційне сміття, та коли ви нарешті дозволите собі це

зробити, то, ймовірно, відчуватимете легкість, свободу і щастя. Додайте до свого письмового списку відкинуте ментальне сміття. Дещо із цього емоційного безладу, мабуть, докладалося до вашої прокрастинації.

Скажіть «ні» інтернет-залежності

Висмикніть вилку з розетки. На якийсь час вимикайте інтернет, смартфон і телефон; кажіть «ні» тим речам з вашого оточення, які відволікають вас. Вибір залишатися ізольованим протягом кількох годин чи днів може збивати з пантелику і навіть викликати тривогу («Я ж можу пропустити щось важливе!»), але більшість людей відчують полегшення одразу ж, щойно витягнуть вилку з розетки. Наприклад, професор права Стенфордського університету Лоуренс Лессіг, експерт із кіберправа, «свідомо вирішує вийти за межі цифрової мережі: жодних блогів, обмежений прийом листів, окремі телефонні дзвінки» на період в один місяць щороку; коли завдання не таке масштабне, наприклад йому потрібно зосередитись на писанні, він вимикає з розетки свій безпроводний роутер, і жоден електронний лист не може завадити йому сконцентруватися на роботі.^[213] Коли ви кажете «ні» електронній пошті, миттєвим повідомленням, смс-переписці, дописуванню в блог та інтернет-серфінгу, ви побачите, що маєте набагато більше часу й ментального простору для зосередження на тому, що вам потрібно зробити. Пам'ятайте, що ваш мозок насправді не є багатозадачним (щоразу, коли ви перемикаєте увагу, йому потрібно 0,7 секунди).^[214] Тож, навіть якщо ви сидите на нудному зібранні чи слухаєте нецікавого лектора, витягніть вилку з розетки, вимкніть свій телефон чи кишеньковий комп'ютер і слухайте, що вам кажуть; інакше ви випустите щось з уваги.

Сядьте на низькоінформаційну дієту. Невже вам справді потрібно переглядати чи слухати новини чотири-п'ять разів на день? Невже вам справді потрібно переглядати останні оновлення цін в інтернет-магазинах? Невже вам потрібно отримувати електронкою оновлення

про комерційні пропозиції, діяльність політичних партій та про всі хороші ініціативи, які ви підтримуєте? Скажіть «ні» інтернет-мотлоху. Ми отримуємо надто багато інформації, значно більше, ніж наш мозок може комфортно переварити. Кожен із нас має вирішити для себе, скільки інформації ми візьмемо, і захищати себе від інформаційного надлишку, що здатен радше засмічувати життя, ніж покращувати його.

Скажіть «ні» відеоіграм, віртуальній реальності та порнографії в інтернеті. Це все, ясна річ, захоплює людський розум, але також викликає звикання і спустошує, коли людина цим зловживає. Це як ліки: правильна доза покращує самопочуття, а передозування стає згубним. Ретельно слідкуйте за дозуванням власних фантазій. Окрім того, що це величезні крадії часу, ці заняття також заважають здоровим, близьким стосункам з реальними людьми.

Ці пропозиції, на що погоджуватись, а від чого відмовлятися, — це лише початок. Сподіваємося, вони заохотять вас більше думати про те, який вибір — «так» чи «ні» — ви можете зробити щодо бажаних і небажаних речей у вашому житті. Коли ви заявите про своє право самостійно вирішувати, як вам проводити час, ви прокрастинуватимете менше і матимете більше життєвого простору.

15. Тіло у боротьбі з прокрастинацією

Коли ми прокрастинуємо — чи то ми швидко біжимо, аби втекти від чогось, чи залягаємо на диван перед телевізором, — ми втрачаємо зв'язок із найважливішою частиною себе — своєю біологічною сутністю. Якщо ви виділите час, щоб звернути увагу на власний сенсорний досвід і подбати про здорове тіло, то зможете побачити, щό ви відкладали на потім. Те, що ви дбаєте про тіло, не позбавить вас від прокрастинації за одну ніч, але може допомогти вам почуватися більш врівноважено, міцно стояти на ногах і відчувати легкість у тілі та в думках. Коли ви відчуваєте гармонію тіла і розуму, ви більше готові долати незавершені проекти, що на вас чекають.

Починаємо рухатися, щоб зрушитись із мертвої точки

Декому з вас думка про те, що ви можете використовувати фізичні вправи, аби вибратись із паралічу прокрастинації, дасть полегшення і надію. Іншим ця перспектива може видатися непривабливою, і вони почуватимуться пригніченими чи притисненими до стінки вже від самої думки, щоб взути кросівки. Та перш ніж ви потягнетесь за пультом чи ввімкнете комп'ютерну гру, принаймні подумайте, що можна зробити, щоб займатися фізичними вправами заради приборкання прокрастинації. Як і всі техніки, які ми пропонуємо, вправи можуть допомогти, *якщо* ви їх виконуватимете. Якщо ж попри всі відомі переваги ви відкладатимете спортивні заняття, як і все інше, ще раз подумайте над страхами, описаними в першій частині. Вашу готовність ввести заняття спортом у своє життя можуть підривати страх провалу, страх успіху або страх підконтрольності.

Давно відомо, що фізичні вправи не тільки зміцнюють загальне фізичне здоров'я, вони також вагомо впливають на покращення настрою. Коли людині в депресії вдається вийти на прогулянку чи сходити в спортзал, їй зазвичай стає краще. Фізичні вправи активізують вироблення

ендорфінів — гормонів, які відповідають за відчуття задоволення і гарне самопочуття. Незалежно від того, чи перебуваємо ми в депресії, чи ні, заняття спортом можуть підняти наш дух, якщо ними не зловживати.

На сьогодні є докази, що фізичні вправи не тільки піднімають настрій, а й сприяють розвитку й регулюванню роботи мозку. У своїй книзі «Запали себе» Джон Рейті, психіатр із Гарварда, описав багато способів, як фізичні вправи допомагають нашому мозку.^[215] Те, що ми подаємо далі, взятє з його роботи.

Коли ви займаєтеся спортом, каже Рейті, ви не просто почуваетесь краще — у вас краще працює мозок: ви швидше вчитеся, підвищується ваша когнітивна гнучкість, у вас ясніше мислення і гостріша пам'ять. Кров, яка під час ваших занять перекачувалась по тілу, майже одразу після тренування повертається назад у мозок — і це дає йому ресурси для навчання. В одному з досліджень люди після занять спортом вивчали нові слова на 20 % швидше, ніж перед заняттям. У ході іншого дослідження, після того як один зі шкільних районів Чикаго ввів ранкові шкільні заняття фізкультурою, тамтешні учні восьмого класу посіли перше місце у світі в стандартній контрольній роботі на перевірку знань з природничих наук, взявши верх над учнями з таких математично-природничих осередків, як Тайвань, Сингапур і Японія.^[216]

Фізичні вправи стимулюють вивільнення фактора росту, відомого як нейротрофічний фактор головного мозку (*BDNF*). *BDNF* схожий на добриво для вашого мозку (Рейті називає його *Miracle-Gro* за аналогією із компанією-виробником добрив) і допомагає нейронам рости здоровими й міцними, з розгалуженнями, які з'єднуються аж з 10 000 інших нейронів.^[217] Крім того, *BDNF* стимулює ріст нових нейронів, включно з новими нейронами в гіпокампі. Як ви, мабуть, пам'ятаєте, гіпокамп має життєво важливе значення для зберігання пам'яті, тож він відіграє важливу роль, допомагаючи нам вкладати те, що відбувається в будь-який окремий момент

часу, у ширший контекст вже пережитого нами досвіду. Завдяки гіпокампу ми можемо бачити всю картину.

Ця здатність вкладати в контекст незамінна для контролю нервових потрясінь. Коли ви відчуваєте муки прокрастинації і вас переповнює побоювання, тривога, непокоя чи страх, у вашому мозку активізується детектор загроз — амигдала, або мигдалоподібне тіло. Зазвичай гіпокамп допомагає оцінити загрозу об'єктивно, щоб ви не застрягли в циклі страху. Ви можете сказати собі: «Я не втрачу все, якщо не сплачу рахунок по цій кредитці вчасно; останнього разу мені довелося заплатити штраф за протермінування». Однак, як зауважують Рейті та інші, [\[218\]](#) хронічний стрес спричиняє значну шкоду гіпокампу (фактично, коли нейрони відмирають, він зсихається), і він починає гірше пам'ятати минуле. В міру того, як детектор загрози міцнішає і ви все більше запалюєтеся, реалістичні думки відходять на задній план. От тоді стає справді страшно починати писати той звіт, займатися протермінованою податковою звітністю чи йти на пошту за всіма тими листами, які назбиралися за останніх шість місяців.

Фізичні вправи не лише «блокують усі негативні впливи хронічного стресу; вони також можуть дати їм зворотний хід». [\[219\]](#) Експерименти на щурах показали, що зменшений гіпокамп може завдяки фізичним вправам повертатися до свого попереднього стану! Усього через три місяці регулярних занять спортом об'єм крові у гіпокампі зростає на 30 %. [\[220\]](#) Тож починайте рухатися; це допоможе вашому мозку зрушити вас із мертвої точки. Ось кілька рекомендацій, як взятися до цього.

Придбайте (і використовуйте) крокомір. Медики рекомендують щоденно проходити 10 000 кроків, що приблизно дорівнює відстані у 8 км. Використання крокоміра (який ви прикріплюєте собі на пояс) значно збільшує ймовірну кількість кроків, які ви зробите, — приблизно на півтора кілометра щодня! [\[221\]](#) Коли ви носите крокомір, зараховується кожен, навіть найменший,

крок. Якщо ви ходитимете більше, то почуватиметеся краще, мозок працюватиме чіткіше, а ви матимете настрій братися до завдань, яких довго уникали.

Робіть фізкульт-перерви. Коли ви ловите себе на тому, що безрезультатно буксуєте на місці і ніяк не можете взятись до діла, — зробіть коротку перерву. Перерва розірве зв'язки нейронного ланцюжка, що переповнює вас страхом, тривогою чи ненавистю до себе. Однак важливо, що саме ви робитимете протягом цієї перерви. Замість того, щоб сидіти перед телевізором за улюбленою програмою чи поглинати відро морозива, змусьте своє тіло рухатися. Прогулянка навколо кварталу, десять хвилин на велотренажері чи танці серед вітальні під улюблену музику пришвидшать циркуляцію крові й допоможуть вашому мозку зосередитися.

Займайтеся тим, що любите. Неважливо, як ви тренуєтеся, — важливо вибрати те, що вам подобається, адже важко буде дотримуватися регулярності, якщо ви ненавидите кожную хвилину своїх фізичних занять. Якщо вам подобається вид спорту, який не лише забезпечує вам навантаження на серцево-судинну систему, а й стимулює ваш мозок, — це ще краще. Запишіться на уроки сальси чи почніть грати в теніс із другом. Коли ваш мозок вивчатиме незнайомі рухи чи передбачатиме рухи вашого противника або партнера, ви виграєте від подвійного тренування.

Займайтеся спортом разом із другом. Коли у вас так багато інших завдань, за які важко взятися, залучення товариша, який складе вам компанію, може підвищити вашу мотивацію і зробити заняття веселішими. Якщо ви домовилися з людиною, то, найімовірніше ви таки вийдете з дому і не піддастесь спокусі побайдикувати чи повалятися в ліжку. Також пам'ятайте, що спілкування з людьми корисне для вашого мозку; воно допомагає боротися з гормонами стресу, які активізуються, коли ви ізолюєте себе від людей.

Позаймайтеся спортом перед тим, як взятися за складний проект. Під час заняття спортом ви отримаєте приплив крові, а коли зупинитеся, ця кров приплине просто до вашого мозку. Він отримає додаткове насичення киснем, *BDNF* та ендорфіни, тож приблизно протягом години після тренування ви мислитимете чіткіше. Скористайтеся цим і одразу після заняття візьміться за одне зі своїх найскладніших завдань.

Починайте з малого. Так, ми постійно це повторюємо, і ця думка, як і раніше, відштовхує вас. Коли ви зацікавитесь заняттями спортом, то можете відчути спокусу розпочати біг з дистанції у п'ять кілометрів чи грати баскетбол зразу на весь майданчик, навіть якщо вже роками ведете сидячий спосіб життя. Зрештою, маленькі кроки видаються такими мізерними! Та у випадку зі спортом, як і з багатьма іншими заняттями, робити маленькі кроки — це найкращий підхід. І хоча ця стратегія може здаватися не настільки грандіозною, як ваша ідеальна картинка, її досягнути реальніше. Люди, які надто агресивно беруться за тренування, не лише ризикують отримати фізичні травми, а й, найімовірніше, облишать свої спроби. Значно краще розпочинати повільно та досягати результатів крок за кроком.

Тренуйте свій мозок. Як і ваші м'язи, мозок розвивається в результаті тренувань. Особливо активно він реагує на нові виклики, які вимагають вашої цілковитої уваги та зосередження і виводять вас на вищий рівень ефективності. Майкл Мерценік, дослідник із Каліфорнійського університету в Сан-Франциско, який одним із перших науковців продемонстрував пластичність мозку протягом життя людини, розробив програми розвитку мозку за допомогою комп'ютерних вправ. Мерценік виявив, що, коли люди змушені виконувати аудіальні та візуальні завдання, швидкість і точність роботи мозку значно підвищуються, і це триває досить

довго. Люди у віці 65–90 років можуть відновити роботу свого мозку до рівня мозку людей, молодших від них на 15–20 років!^[222] Такий вплив мають різні головоломки, вивчення нової мови чи навчання гри у бридж. Якщо маєте бажання переглянути веб-сайт доктора Мерценіка, ось посилання: <http://www.positscience.com>.

Заняття спортом — це та сама, найпотужніша, річ, яку ви можете зробити, щоб оптимізувати функціонування свого мозку.^[223] Якщо ваше тіло рухається, а мозок розвивається, ви можете перейти до інших справ, які постійно відкладали.

Усвідомленість: що це і яка вона буває

Фізичні вправи змушують ваше тіло рухатись, і це один зі способів підготувати мозок до того, щоб розібратися зі справами, які ви відкладали на потім. Інший підхід, що допоможе вам підготуватися до досягнення відкладених проєктів, стосується абсолютно протилежної діяльності — уповільнитися настільки, щоб стати «усвідомленим».

Усвідомленість передбачає «свідоме звернення уваги на перебування в поточному моменті без оцінювання».^[224] Це медитативний спосіб спостереження за своїми відчуттями, який практикують вже понад дві з половиною тисячі років. Він може бути особливо корисним для прокрастинаторів через свою зосередженість на неосудливому сприйнятті моменту «тут і зараз». Оскільки «загальний тон практики усвідомленості полягає в м'якості, вдячності і турботі», вона є протилежністю до самокритики.^[225] Практикувати усвідомленість — це один зі способів розвинути здатність ставитися до себе зі співчуттям, а не з жорстокістю, пропонувати собі м'яку підтримку, а не жорсткі вимоги, та відчувати стабільне, збалансоване прийняття, а не тривожне хвилювання і провину. Уявіть собі, наскільки інакшим могло би бути ваше ставлення до себе і як ви могли би підходити до страшних відкладених завдань, якби мали більш спокійний настрій.

Усвідомленість має і фізичні переваги. Практику усвідомленості пов'язують із кращим функціонуванням імунної системи, полегшенням серцево-судинних захворювань та полегшеною реакцією на стрес.^[226] Оскільки прокрастинатори переживають стільки психічних і фізичних стресів, усвідомленість як підхід до зменшення рівня стресу має особливу цінність.

Зменшення рівня стресу через усвідомленість. Джон Кабат-Цинн розробив систему навчання практикам усвідомленості, які можна впровадити у сучасне життя. Його восьмитижневу програму «Зменшення рівня стресу через усвідомленість»^[227] (ЗРСЧУ) викладають у медичних центрах і клініках по всіх країнах, і її ефективність була доведена під час численних досліджень. Наприклад, нещодавнє дослідження в Гарварді показало, що регулярна практика усвідомленості стимулює розвиток тієї частини мозку (передньої острівкової частки кори головного мозку), яка пов'язана з відчуттями співчуття, доброти, відкритості й здатністю сприймати.^[228]

Як і більшість практик усвідомленості, ЗРСЧУ починається з того, що ви сидите в зручному положенні й зосереджуєтеся на власному диханні. Вже саме те, що ви знаходите можливість звернути увагу на цю фундаментальну і незамінну діяльність вашого тіла, моментально витягує вас із автоматичної пригніченої психічної та фізичної діяльності, якою більшість із нас займається упродовж дня. Багато людей помічають, що, зосереджуючись на диханні, без наміру будь-що змінити, вони починають дихати повільніше й повніше й робити глибші видихи.

Коли ви звертаєте неосудливу увагу на власне дихання й тілесні відчуття, ви починаєте помічати власні думки і не судити їх.^[229] У практиці усвідомленості ви спостерігаєте за власними думками, хай які вони, як вони приходять і йдуть, як змінюються щомиті. Якщо звертати увагу на власні думки у такий м'який, спостережливий спосіб, ви зможете більше дізнатися про себе без суворого

оцінювання і можете навіть відчувати вдячність вже за те, що живете у думках і тілі.

Сакральна пауза. Одним зі способів внести усвідомлене розуміння до переліку маленьких моментів протягом дня є використання «сакральної паузи».^[230] Зробити це і надзвичайно просто, і неймовірно складно. Суть полягає в тому, щоб зупинитися на одну мить, навмисно і свідомо, перед тим як почати щось робити чи перш ніж зробити наступний крок. На кілька коротких секунд зупиніться і просто зверніть увагу на власне дихання та відчуття у своєму тілі. Відновіть зв'язок із поточним моментом настільки максимально, наскільки лише можете. Кілька коротких секунд ви не повинні робити нічого іншого чи бути десь інде, у роздумах про минуле чи в очікуванні майбутнього. На кілька коротких секунд ви просто відключаєтесь від того, що робили, і стаєте «присутнім всією своєю сутністю, уважним і часто фізично нерухомим».^[231] Ви можете зробити це навіть зараз, у цю мить. Припиніть читати і просто зосередьтесь на тому, що ви відчуваєте.

Сакральна пауза може бути особливо корисна прокрастинаторам. Коли ви починаєте відчувати, як у вас нарастає тривога, страх, відчуття провини, самозвинувачення чи жах, візьміть сакральну паузу і поверніться у момент «тут і зараз», коли ви просто відчуваєте зв'язок із власним тілом. Коли будете готові зробити крок у напрямі до своєї поведінкової цілі, візьміть сакральну паузу на якусь хвилинку, перш ніж зробити той самий телефонний дзвінок, відкрити той самий файл, написати те саме речення чи сплатити саме той рахунок. Щоразу, коли ви берете сакральну паузу, ви принаймні на мить від'єднуєтесь від знайомого вам відточеного нейронного ланцюжка прокрастинації і даєте собі можливість підійти до наступного моменту у вашому житті з дещо інакшим настроєм — більш відкрито, більш збалансовано і, можливо, навіть з більшою впевненістю в тому, що ви можете впоратися з усім, що трапиться вам на шляху.

Математика серця. Зосередившись (свідомо) на своєму серці, ви можете регулювати власний серцевий ритм. Спокійний, рівномірний серцевий ритм супроводжує відчуття гармонії, повноти сил або легкості й асоціюється з позитивними емоціями. А от негативні відчуття пов'язані з уривчастими, хаотичними серцевими ритмами і відчуттям внутрішнього неспокою,^[232] а ви, мабуть, відчуваєте саме це, коли сердитеся на себе за прокрастинацію або з відчаєм і тривогою передчуваєте наближення дедлайну.

Всього за одну-дві хвилини ви можете відрегулювати свій серцевий ритм. Почніть так: зосередьтеся на своєму серці, можливо, поклавши руку на груди в ділянці серця. У процесі дихання уявляйте, як повітря заходить у ваше серце і виходить з нього, повільно та обережно віднайдіть свій власний ритм, аж поки ваше дихання не стане спокійним і врівноваженим. П'ять-шість вдихів і видихів за хвилину — це саме той ритм, що заспокоює більшість людей, однак важливо знайти свій ритм. Продовжуючи дихати та відчувати свій серцевий ритм, пригадайте собі позитивне відчуття з якогось моменту у вашому житті, коли вам було добре, і просто якусь мить насолоджуйтеся цим відчуттям.^[233]

Ви можете обрати собі установку, яку хочете в собі розвинути, чи якесь відчуття та зосереджуватись на них із кожним вдихом і видихом. Наприклад, ви можете подумки казати собі: «Дихай спокоєм», «Дихай сміливістю», «Дихай прощенням» чи «Дихай рівновагою». Таке «дихання на установку»^[234], як і сакральна пауза, може бути особливо корисним, коли ви перевтомлені, у стресі чи налякані або ж коли перебуваєте в дуже емоційній ситуації. Вам може допомогти «Дихай стійкістю» або ж «Дихай наміром». Або ж ви можете диханням допомогти собі зменшити емоційне навантаження, пов'язане з виконанням завдання, — «Послаб значимість» або ж «Дихай байдужо».^[235]

Реакція релаксації Бенсона. «Дихання на установку», яке ми щойно описали, — це версія техніки, яку початково розробив доктор Герберт Бенсон понад тридцять років тому. Доктор Бенсон, Гарвардський кардіолог та засновник психосоматичної медицини, запропонував оманливо просту техніку управління стресом, яка також зосереджена на диханні.^[236] Все, що потрібно робити, — це вдихати і видихати, повільно й регулярно, глибоко дихаючи животом. На кожному видиху повторюйте слово, яке вас заспокоює. В оригінальному вченні й дослідженнях Бенсона люди на кожному видиху казали: «Раз», але спрацює будь-яке слово, яке вам легко вимовити і яке вас заспокоює. Людям подобається використовувати такі слова, як «мир», «легкість», «спокій» і «тепло»^[237]. Намагайтеся робити це протягом 10–20 хвилин двічі на день. Що більше ви виконуватимете цю вправу, то легше вона вам вдаватиметься і то швидше ви зможете розслабитися в стресі.

* * *

Окрім вправ і практики усвідомленості, є ще багато інших способів подбати про свою біологічну природу, які зменшать рівень стресу і допоможуть вам почуватися більш збалансованими і більш спроможними впоратись із тим, що ви відкладали на потім. Якщо ви намагаєтесь виконувати ці кроки, але продовжуєте прокрастинувати, ми ще раз рекомендуємо вам подумати над тим, які внутрішні переживання зупиняють вас. Ми також рекомендуємо використовувати ці підказки в міру, адже кожна з них можна використовувати і як спосіб прокрастинації над чимось іншим!

- Висипайтесь. Якщо треба, трохи подрімайте серед дня.
- Харчуйтеся так, щоб жити і мозок, і тіло.
- Обмежте вживання кофеїну, алкоголю та інших некорисних речовин.

- Якісно займайтеся сексом, бажано з коханою людиною.

- Заведіть домашнього улюбленця. Пес змусить вас ходити на прогулянки, а ще собаки і коти позитивно впливають на артеріальний тиск і серцево-судинну систему.^[238]

- Подзвоніть друзеві або краще зустріньтеся і гарно повеселіться; це знизить рівень гормонів стресу у вас обох.

- Грайте в ігри й знаходьте час на розваги.

Експериментуючи із цими рекомендаціями, пам'ятайте, що, як і з будь-яким навчанням, важливо повторювати. Ви, окрім іншого, карбуєте у своєму мозку нові нейронні шляхи, і лише в результаті повторення ці нейрони працюватимуть разом, а тоді між ними виникне зв'язок. Тож не здавайтесь; і найменший крок стане в пригоді.

16. Поради для прокрастинаторів із СДУ та виконавчою дисфункцією

Людам із синдромом дефіциту уваги (СДУ) та виконавчою дисфункцією (ВД) властиво мати проблеми з прокрастиною. Хоча всі наші попередні рекомендації для подолання прокрастиною є дієвими, у цьому розділі ми пропонуємо додаткову допомогу людям саме з СДУ або ВД. І навіть якщо у вас немає цих проблем, ми сподіваємося, що ви прочитаєте цей розділ, бо й вам можуть знадобитися котрісь із цих думок.

Хочемо нагадати, що СДУ та деякі проблеми з ВД — це насамперед проблеми зі стримуванням, тобто людям складно керувати своїми поривами й не відволікатися, а це один із головних чинників, який призводить до прокрастиною.^[239] Складно зупинитися і не звертати увагу на всі нові для вас стимули — ідеї, думки, звуки, відчуття, бажання та на інших людей. Коли ви відволікаєтесь і втрачаєте зосередженість, вам складно бути організованим, проявляти наполегливість і доводити справи до кінця, тож прокрастиною розцвітає пишним цвітом. Аби перестати відволікатися й повернутися на свій шлях, потрібно докласти зусиль. Важливе значення має розробка стратегій, які зменшують кількість моментів, що відволікають і борються за вашу увагу, й нагадування собі, що потрібно повернутися до завдань, які ви намагаєтесь завершити.

У цьому розділі ми висвітлюємо деякі принципи, що зарекомендували себе у допомозі людям із СДУ, та даємо конкретні рекомендації на основі кожного принципу. Крім того, ми сподіваємося, що ви використовуватимете свій досвід і творче мислення для розробки власних стратегій і рішень. Радимо вам звернути увагу на безмір книги та інтернет-ресурси, що стосуються СДУ та виконавчої дисфункції, частину з яких ми подаємо у примітках до цього розділу.

Починайте із зовнішнього, переходьте до внутрішнього

Коли ми вчимося нових способів поведінки та нових навичок, типова послідовність дій така: починати з великої кількості зовнішньої підтримки, тоді поступово зменшувати обсяг цієї підтримки, переймаючи ці способи поведінки, і врешті робити це без зовнішніх команд чи структур. Наприклад, батьки навчають дітей, обговорюючи з ними завдання, допомагаючи їм думати про час (пояснюючи, як розуміти годинник або календар) або ж проводячи їх крок за кроком. Через якийсь час більшість дітей починають уголос проговорювати самі до себе те, що вони роблять. («Спершу ти береш листок і ручку. Далі пишеш своє ім'я зверху сторінки. А тоді пишеш назву»). Набуваючи більше досвіду, діти вдаються до субвокалізації — тобто говорять до себе дуже тихо, ледь чутно. Врешті ця мовленнєва функція стає повністю внутрішньою, внутрішнім голосом, який провадить та підтримує і про який дитина навіть не думає. Аналогічний процес спрацьовує і для дорослих: ми починаємо вивчати щось нове під чиїмось наглядом, потім потребуємо цього нагляду все менше й менше та врешті можемо практикувати нові дії самостійно. І ми, дорослі, говоримо самі до себе, вголос або подумки; ми займаємося самоконтролем.

Здатність до самомоніторингу — це важлива виконавча функція.^[240] Ми використовуємо її, щоб обговорити з собою кроки для виконання завдання, допомогти собі залишатися на шляху, пристосовуватися до нових ситуацій, регулювати свій емоційний стан і знати, як ідуть успіхи. Однак багато людей із СДУ чи ВД мають проблеми із самомоніторингом; їхньому мозку це дається нелегко. Тому їм особливо важливо отримувати підтримку ззовні, і, щоб увібрати в себе нове, їм може знадобитися тривалий час. Ви можете попросити когось скласти для вас стратегію, а тоді розповідати цій людині про успіхи або ж обговорювати з самим собою ті кроки, які збираєтеся зробити.

Допомога у момент виконання

Ви можете зібратися з духом, усе для себе прояснити і справді хотіти досягнути важливої, реалістичної поведінкової цілі, але якщо у вас не дуже добра короткотермінова пам'ять, то вже через п'ять хвилин після того, як ви були готові зробити свій перший крок, ви можете геть забути, що мали зробити! Або ж ви налаштувалися почати працювати над досягненням своєї цілі, але вам на очі несподівано потрапляє щось незвичайне. Може, ви бачите цікаву обкладинку журналу чи пригадуєте, що хтось згадував вам назву книжки, і відкриваєте ноутбук, аби знайти її, замість того, щоб безпосередньо взятися до свого завдання. І тут неов'язково ховається котрийсь із внутрішніх конфліктів через роботу, що їх ми описували у Розділах 2–5, коли розмовляли про страхи, які зазвичай лежать за прокрастинацією. Ви просто не пам'ятаєте — і це не тому, що у вас рання стадія хвороби Альцгеймера. Причиною цього може бути те, що ваш мозок просто не дуже добре запам'ятовує і легко відволікається.

Результати нещодавнього дослідження СДУ в дорослих, яке проводили в Берклі^[241], наголошують на тому, що основною стратегією у підході до виконання завдань є отримання допомоги в момент виконання. Просто готовий план може бути недостатнім, щоб допомогти вам довести справу до кінця. Вам потрібно щось зовнішнє, що нагадало би вам, коли і де ви збираєтеся вдатися до дій, власне у момент виконання завдання або ж, оскільки ми говоримо про прокрастинацію, у момент його уникнення. Є багато варіантів, що могли би допомогти вам у момент уникнення, зокрема такі.

Візуальні нагадування навколо вас можуть стати у великій пригоді. Записки, малюнки, стрілочки, списки — будь-що, що може візуально нагадати вам про ваше завдання. Наприклад, коли ви плануєте попрацювати на комп'ютері, наклейте на монітор кілька записочок з нагадуваннями про кроки в напрямі до поведінкової цілі. Ленора мала клінічну практику в Кремнієвій Долині і працювала з багатьма технічно підкованими людьми, які

створювали собі нагадування, що час від часу вистрибували на екрані, тож якщо ці люди бродили десь в іншому напрямку, безцільно блукаючи інтернетом чи читаючи новини, перед ними вистрибувало автоматичне нагадування, яке допомагало їм повернутися до справ.

Візуальні нагадування також можуть бути корисними, якщо їх розміщувати в інших місцях вашого дому як нагадування, що пора почати працювати над досягненням вашої цілі. Особливо допомагають записки в місцях, де ви часто і бездумно зависаєте — на дзеркалі у ванній, на телеекрані, на входних дверях, на кермі вашого авто, на вашій подушці. Один наш знайомий прокрастинатор чіпляє такі записки в холодильник, і це йому допомагає!

Аудіальні нагадування можна використовувати аналогічно. Якщо у вас є смартфон чи годинник зі звуковим сигналом, ви можете ставити в них нагадування на час, коли плануєте зробити наступний крок у напрямі до вашої цілі. Ви також можете наставляти кухонний таймер, який нагадував би вам, коли братися до роботи над досягненням цілі, або, коли ви власне працюєте над роботою, наставляти його на певну кількість часу (наприклад, п'ятнадцять хвилин), щоб ви знали, що вам потрібно зосередитись усього на якийсь час, а тоді можна переходити до іншого цікавого вам заняття не по темі. Якщо вам допомагають аудіальні нагадування, вам може стати в нагоді сайт www.watchminder.com, де можна знайти чимало продуктів, створених спеціально для людей, яким потрібно контролювати час. Ви можете, наприклад, придбати годинник, який подаватиме сигнали через попередньо визначені проміжки часу, нагадуючи вам змінити фокус уваги.

Реальна, жива людина також може стати чудовим помічником у момент виконання завдання, якщо вона знає, що вам потрібно (зосередженість, нагадування), і може надавати таку допомогу зі співчуттям та любов'ю. Такою людиною може бути ваш партнер, товариш, колега, тренер, психолог, чи підлеглий — важливо, щоби вам було комфортно, і щоб ви відчували, що вас приймають, і щоб інша людина була вашим зовнішнім джерелом мотивації

і зосередженості, яких ви не можете забезпечити собі самі. Конкретні ідеї щодо того, як інша людина може вам допомогти, дивіться в Розділі 14.

Важливість укладу та звичок

Якщо у вас СДУ або ВД, кожна точка ухвалення рішення є потенційним відхиленням від шляху, яким ви йдете.^[242] Щоразу, коли вам доводиться вибирати, що робити, ви стикаєтесь із можливістю того, що вас віднесе у геть протилежному напрямку або затягне в болото нерішучості. Хай там як, але ви збиті з колії, а це ідеальний ґрунт для прокрастинації. Однак, якщо у вас є звичні вам уклад та звички, ви значно зменшуєте ймовірність сходження зі шляху, адже ви просто робите те, що робите завжди, без жодних запитань. Замість того, щоб вважати уклад і звички в'язницею, що забирає вашу свободу та творчу індивідуальність, намагайтеся сприймати їх як спосіб допомогти вам подбати про обтяжливі аспекти життя, щоб ви мали свободу бути тією унікальною, творчою, спонтанною особистістю, якою ви є (і щоб не саботували самі себе прокрастинацією).

Складайте списки (і користуйтеся ними!). Дістаньте свої ідеї та плани з голови й запишіть їх там, де це спрацює для вас. Носіть із собою записник, використовуйте свій смартфон, заведіть маркерну дошку на кухні чи в офісі, надсилайте собі електронні листи — будь-що, що допоможе вам пригадати, що ви збиралися зробити. І записуйте це, щоб не забути! Один із способів ведення списків — написати дуже великими буквами короткий перелік справ, максимум пунктів на п'ять, які ви хотіли би зробити сьогодні. Якщо цей спосіб для вас дієвий, пишіть собі перед сном короткий перелік справ на *завтра*. Не забудьте покласти цей список на видному місці, де ви його не пропустите. Тоді, коли прокинетесь уранці, ви будете готові братися до справи без необхідності думати (чи ухвалювати рішення).^[243]

Тримайте біля вхідних дверей кошик із ключами. Ця проста рекомендація^[244] може зекономити вам чимало часу і нервів. Якщо ви розвинете в собі звичку кидати ключі у кошик щоразу, приходячи додому, то не запізнюватиметеся на співбесіду чи зустріч із начальством через те, що хаотично шукатимете, де ж поділися ключі. Як влучно сказав Нед Галловелл: «У світі СДУ диявол *справді* ховається в деталях».^[245] Навіть попри те, що розбиратися з деталями може бути нудно, це важливо для того, щоб решта вашого життя йшла спокійно. Спробуйте творчо подумати над звичками, які допоможуть вам подбати про такі деталі, щоб вам не доводилося про них думати і щоб вони не відволікали вас у момент вибору, думати за що взятися; наприклад, налаштуйте автоматичну оплату регулярних рахунків і використовуйте *Quicken* чи інше програмне забезпечення, щоб відслідковувати свої витрати й розбивати їх на категорії.

Виділяйте час регулярно. Щодня (або щотижня) виділяйте час, щоб займатися рутинними завданнями або справами.^[246] Виділяйте час на регулярні фізичні вправи з другом, тренером чи в групі, щоб вам не доводилось вести із собою перемовини щоразу, коли ви розглядаєте можливість позайматися спортом. Знаходьте час, щоб переглянути пошту і викинути макулатуру (не переглядаючи її); навіть якщо ви не можете знайти час для того, щоб зробити це, подумайте, під яку діяльність із тих, що ви робите регулярно, ви могли би підв'язати сортування пошти. Наприклад, ви могли би щоразу, коли збираєтеся виносити сміття чи переробити відходи, спершу посортувати пошту. Якщо у вас є звички для таких дій, то ви навряд чи їх відкладатимете.

Коротко

Для СДУ коротко краще, ніж довго, бо це більш реалістично. Якщо ваша увага працює саме так, то нехай так і буде. Зробіть «коротко» своїм супутником у виконанні справ.

Використовуйте одну хвилину. Робіть дуже маленькі частинки вашого завдання у дуже маленьких проміжках часу. Замість дотримуватися наших стандартних рекомендацій — витратити п'ятнадцять хвилин, щоб зробити крок до вашої цілі, — витрачайте одну хвилину. Так ви *можете* зробити щось навіть за одну хвилину.^[247] Підніміть один предмет одягу з підлоги і покладіть його на місце. Викиньте щось, будь-що, з однієї зі своїх куп. (Якщо ви братимете і викидатимете одну річ із купи щоразу, коли проходите повз неї, ви здивуєтесь, як швидко ця купа зникає!) Надішліть миттєве текстове повідомлення або електронний лист, щоб залишатися на зв'язку з другом чи родичем. Помийте одну тарілку. Випишіть один чек. Відкрийте файл із своїм резюме і швидко перегляньте останню його версію. Відкрийте одну коробку в гаражі і навіть не думайте її розбирати — просто подивіться, що в ній.

Мисліть, як офіціант.^[248] Рухайтесь. Прибирайте на ходу. Приберіть брудні тарілки, перш ніж поставити на стіл наступну страву. Це один зі способів скористатися перевагами вашого швидкого мозку, і це не дасть вам по вуха загрузнути в завалах мотлоху, в прямому та переносному розумінні. Коли щось потрапляє вам до рук, одразу робіть це, а тоді позбувайтесь. Переходьте до наступної речі. Не давайте речам, які потребують розгляду, осісти на вашому «столику офіціанта» як холодні, засохлі недоїдки вечері вашого клієнта.

Не намагайтеся робити добре те, що у вас виходить погано. Краще робіть те, що у вас виходить добре. Це важлива порада від Неда Галловелла та його співавтора Джона Рейті.^[249] Ніщо не засмучує і не демотивує більше, ніж спроби змусити себе добре робити те, з чим ваш мозок просто не здатен впоратися. Багато прокрастинаторів хочуть розвинути таку самодисципліну, як у людей, яких вони бачать навколо і які роблять те, що мають робити, навіть коли не хочуть робити цього. Прокрастинатори

намагаються знову й знову подолати якийсь бар'єр, і коли «зазнають поразки», розчаровуються в собі, відчуваючи, що якби вони просто більше старались, то змогли би впоратися, як і інші. Хоча ми не закликаємо опускати руки щоразу, коли щось видається вам заважким, та ми заохочуємо вас тверезо оцінити реальні межі своїх здібностей (як у випадку з Джейн, яка увійшла до 0,03 % зі своєю просторовою уявою). Якщо ваш мозок легко відволікається і самодисципліна завжди давалася вам важко, то, може, існують кращі варіанти, як взятися до справ, ніж змушувати себе бути тим, ким ви не є.

Делегуйте, делегуйте, делегуйте. Знайдіть партнерів, чий сильні риси доповнюють ваші, щоб вони могли (із задоволенням) зробити справи, які вам важко даються, і навпаки. Один чоловік неперевершено генерував ідеї і мав чудові організаційні здібності, але йому просто жахливо давалася робота над деталями, які дали би змогу втілити його ідеї в життя. Він знайшов себе у рекламній компанії, де він зустрічає нових клієнтів і пропонує їм дивовижно творчі, нестандартні ідеї. Але за їх послідовне втілення і пошук способів реалізувати ідеї, які найбільше подобаються клієнтам, відповідають інші люди.

Ви можете навіть найняти людей, котрі робитимуть за вас справи, які вам даються важко, як один прокрастинатор, що роками схибив із розуму, намагаючись впорядкувати свої податки. Хоч він і був напрочуд розумний і знаний за кордоном, та ніколи не міг зібрати докупи всі квитанції, податкові й фінансові документи, які йому потрібно було здати податковому інспектору, тож він щороку страждав, вивертаючи шухляди (в офісі, кухні, комоді з одягом — усі шухляди), коробки з-під взуття, кишені одягу, папки, файли і стоси по всьому дому. Він ніколи не знав, чи зібрав усе, тому жив зі страхом знайти загублену квитанцію чи форму 1099 десь у кишені куртки. Йому було дуже соромно за цю боротьбу зі собою. Врешті він вирішив зціпити зуби і найняти бухгалтера. Тепер він скидає всі фінансові документи (включно з квитанціями) в одну коробку, і раз на місяць бухгалтер заїжджає до нього

додому, забирає коробку і все сам перебирає, впорядковує та заповнює. Це обходиться цьому прокрастинатору в щомісячну суму вартістю вечері в ресторані, та воно того варте. Він живе з відчуттям полегшення, якого не мав багато років.

Просто будьте «достатньо хорошим» організатором. Питання організації — це те, що змушує багатьох організаторів (із СДУ чи без нього) зупинитися зі скрипом. Захопливе видовище — офіс з ідеальним порядком, прибраний дім, де готові вітати раптових гостей, чи бездоганний гараж на заздрість сусідам — може миттєво вибити вас із рівноваги, тож ви так і не перейдете до проектів, які дали би вам змогу працювати в такому офісі чи жити в такому будинку. Нед Галловелл запозичує поняття «достатньо хороша мати»^[250], яке ввів психоаналітик Дональд Віннікотт, і застосовує його щодо організації: ви не мусите бути бездоганним; ви маєте бути лише достатньо хорошим, здійснювати рівно стільки організаційної роботи, скільки потрібно, щоб ваше життя йшло в міру добре. Тож замість витрачати (втрачати?) купу часу на пошук ідеальної системи організації та на намагання зрозуміти, як впровадити її так, щоб усе було бездоганно, упевніться, що у вас є де зберігати справді важливі речі і що ви маєте звички, за допомогою яких справляєтесь із цими справді важливими речами, а тоді не панікуйте, якщо у вас якийсь період часу завалений стіл.

Що у вас виходить добре? Незалежно від того, чи ви страждаєте від СДУ або ВД, чи ні, подумайте про свої сильні риси, про те, що вам вдається робити добре. Може, у вас добре розвинене креативне мислення? Може, ви гарно синтезуєте ідеї? Гарно розказуєте історії? Вмієте знаходити спільну мову з дітьми? Любите собак? Здатні знайти вихід із незнайомого місця без мапи? Подумайте і про те, що любите робити. Що надає вам сил і наповнює вас радістю? Коли ви танцюєте під старомодну музику? Коли граєте в теніс зі сильнішими суперниками? Коли

приводите в компанію важливого клієнта? Коли випробовуєте нові рецепти і запрошуєте друзів у гості? Коли розмовляєте з людьми і вираховуєте, від чого в них з'являються іскри в очах? (*Ми дуже любимо таке!*) Хай що це, робіть це частіше. Знайдіть свої сильні риси і тримайтеся за них. Удосконалюйтесь у тому, що ви любите і що робите добре. Наповнюйте своє життя людьми та справами, які дарують вам радість, додають вам значущості, сенсу і зв'язку з великим світом, що вас оточує.

Як каже Галловелл, керувати СДУ (і прокрастинацією, додали би ми) — це не просто виявити, з чим у вас виникають проблеми, та зрозуміти, як дати із цим раду, — це ще й зрозуміти, як жити радісним життям.^[251] Ми повністю з цим згодні.

17. І не тут, і не там

Прокрастинація і міжкультурний досвід

Якщо ви переїхали з однієї культури в іншу, то відчуваєте специфічний тиск, який може сприяти вашій прокрастинації. У цьому розділі ми розглядаємо питання щодо культурних змін і просимо вас подумати над тим, як ці питання стосуються вас. Ми також запропонуємо кілька додаткових рекомендацій, які можуть допомогти вам впоратись із тягарем прокрастинації.

Здійснюючи культурний зсув, люди можуть переїжджати з однієї країни до іншої. Вони можуть також переміщуватися з одного соціально-економічного чи освітнього класу в інший, як люди, котрі у своїй сім'ї чи спільноті були першими студентами коледжу, яких називають «студентами у першому поколінні». Ці зміни супроводжуються складними психологічними, соціальними й емоційними переживаннями, що створюють багато викликів. Деякі люди реагують на цей додатковий шар тиску і труднощів, прокрастинуючи й уникаючи переживань, які в майбутньому можуть їх засмучувати чи переповнювати.

Досвід іммігранта

Алексей, російський фізик, іммігрував до Сполучених Штатів десять років тому. Не в змозі знайти роботу за спеціальністю, він почав працювати дизайнером програмного забезпечення. Він незадоволений своєю роботою, але йому потрібен стабільний дохід, і йому важко отримати нову роботу, адже він конкурує з носіями мови, у яких налагоджені зв'язки зі студентських часів чи з попередніх робіт. Він скаржиться: «Ця робота не мотивує мене розвиватися, і це не те, чого я вчився. Мій начальник молодший від мене на двадцять років і знає значно менше за мене. Я не сприймаю цю роботу серйозно, тому я завжди спізнююсь». Алексей відчуває себе безсилим перед

ситуацією на роботі, на яку впливає його статус іммігранта, а його прокрастинація відображає його невдоволення і викликає відчуття, наче він має якийсь важіль контролю.

Якщо ви іммігрант чи дитина іммігрантів, то ви є частиною великої хвилі міграції. В міру розвитку глобалізації все більше і більше людей переїжджають із однієї країни в іншу; 2006 року близько 200 млн людей уже щонайменше один рік жили за межами країни, де народилися.^[252] Від 1980 до 2008 року кількість міжнародної робочої сили зросла вчетверо.^[253] 2005 року кожен восьмий мешканець Сполучених Штатів був іммігрантом; очікується, що до 2050-го ця цифра зросте до рівня кожен п'ятий.^[254] Сполучені Штати проходять через найбільшу хвилю імміграції у своїй історії. На відміну від попередніх імміграційних хвиль, ця приносить до наших берегів велику кількість людей з хорошою освітою. Між 1995 та 2005 роками іммігранти стали засновниками чи співзасновниками 25 % високотехнологічних компаній, а з 2000 року кількість іноземних випускників з інженерних, фізичних та математичних спеціальностей перевищує кількість випускників, які народились у США.^[255] 2006 року Каліфорнійський університет виявив, що у 54 % з усіх студентів один із батьків народився в іншій країні, а в Каліфорнійському університеті в Берклі та Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі понад чверть студентів самі є іммігрантами.^[256]

Хоча іммігранти можуть відчувати багато емоцій, але спільним їхнім переживанням є те, що вони залишили батьківщину.^[257] Дехто тимчасово виїжджає з батьківщини — на навчання чи на роботу над певним проектом. Інші переїжджають назавжди і можуть більше ніколи не повернутися додому, хіба що погостювати. Одні люди покидають рідний дім добровільно, легально чи нелегально; інші — їдуть з дому зі страхом, як біженці, утікаючи від бідності або релігійних, етнічних чи політичних переслідувань.

Є сім'ї, які іммігрують разом повним складом; але найчастіше сім'ї розпадаються. Хоча деякі іммігранти мають хорошу освіту чи є вихідцями з економічно розвиненого середовища, та є такі, які знають лише бідність і приїжджають до нової країни з поганою освітою чи взагалі без освіти. Багато хто стикається з мовним бар'єром; усі змушені якимось чином адаптуватися до нової культури з іншими суспільними нормами, іншими родинними традиціями, іншими очікуваннями щодо роботи та іншим ставленням до часу і пунктуальності.

Що ближчою в часі є фактична подія імміграції, то більше ви підганяєте себе під нову країну і культуру і то більший потенційний конфлікт між мовою, ритуалами й цінностями старої та нової країн. Незалежно від того, чи ви є іммігрантом, чи дитиною або внуком іммігрантів, питання пристосування, акультурації та асиміляції відіграють певну роль у вашому розумінні того, ким ви є, як ви ставитеся до життя, якій країні внутрішньо належите, як сприймаєте себе в контексті культури, де тепер живете й працюєте, також у вашому ставленні до графіків та прохання про допомогу. Всі ці речі впливають на ймовірність розвитку вашої прокрастинації.

Досвід першого в сім'ї студента коледжу

Як і іммігранти, перші в сім'ї студенти коледжу потрапляють у нову культуру, коли вперше опиняються в студмістечку. Якщо ви виростили у світі, де ніхто не вчився в коледжі, тоді, мабуть, ви їдете одночасно і в коледж, і в іншу країну. По суті, ви є іммігрантом. І, як це завжди буває з іммігрантами, вам дуже легко відчувати свою відмінність від інших, з чого виникають сумніви, чи взагалі ви на своєму місці.^[258] Навіть якщо ви були найрозумнішим учнем у школі, якщо ваша школа була в неблагополучному районі, тут ви можете виявити, що ви вже не на першому місці в гурті; насправді, ви можете боротись за те, щоби принаймні залишатися в цьому гурті.^[259] Ви можете не усвідомлювати, що таке перелаштування і спроба дотягнутися до обраної групи конкуруючих студентів — це практично універсальний

досвід усіх першокурсників коледжу: кожному доводиться зіткнутися з новим розподілом талантів і знайти собі нове місце в колективі. Для студентів у першому поколінні пристосування до посиленої конкуренції в коледжі може бути значно складнішим.

Більшість студентів у першому поколінні не мають такого рівня освітньої та соціальної підготовленості до коледжу, як ті, чиї батьки вже вчилися у коледжі і мають переваги вищої освіти: вищий дохід, професійний кар'єрний шлях, навички роботи та навички навчання, важливі для успіху в коледжі, розуміння «системи» та база особистих контактів, що відкриває двері й створює можливості.^[260] І попри те, що ваші батьки могли заохочувати вас, підтримувати вас і пишатися вами, вони можуть не знати, як допомогти вам адаптуватися в цьому середовищі, яке схоже їм на іноземну країну. Ні з того ні з сього ви стаєте чужинцем у невідомих краях.

Паоло був єдиною дитиною в сім'ї робітників, які не вчилися в коледжі. Він відчував, що опинився у світі освіти та привілеїв, коли сидів на заняттях, де студенти з приватних підготовчих шкіл писали конспекти на ноутбуках останніх моделей; його лякало й водночас інтригувало це нове оточення. Бажання влитися в колектив змушувало його ставитися до своїх батьків зі зневагою. Уперше в житті він почав прокрастинувати із виконанням завдань.

Можемо бачити, наскільки легко студентам у першому поколінні потрапити в шаблон утечі: прив'язки до старих стосунків, за які вони тримаються, з одночасним прагненням побудувати нові, породжують невпевненість, зніченість і почуття провини. Крім того, що гірша ваша навчальна підготовка, то важчими будуть для вас завдання; що важчі завдання, то неприємнішими вони здаються, а що неприємніші для вас завдання, то більша ймовірність того, що ви прокрастинуватимете, особливо якщо у вас нема нікого, до кого можна звернутися по допомогу, щоб розібратися з завданнями. Тож нічого дивного, що студенти у першому поколінні більше, ніж інші, схильні

кидати навчання чи брати курси повторно і значно рідше отримують ступінь бакалавра.^[261]

Виклики через зміни культур

Втрата. Люди, які переїжджають з однієї культури в іншу, хай яка причина і хай які їхні надії та мрії про нове життя, завжди багато залишають позаду. Вони залишають батьківщину, а з нею й свою національну ідентичність. Вони залишають родину, друзів, домашніх улюбленців, сусідів, колег і багаторічну дружню підтримку, яку отримували від цих людей. Вони залишають знайомі системи й розуміння їхніх входів і виходів: від того, як здобути освіту, до того, як отримати роботу, від варіантів купівлі одягу та продуктів до способів сплати податків і взаємодії з поліцією. Вони залишають свою мову, їжу, клімат і музику. Вони залишають традиції та цінності, які знає, підтримує й розділяє ціла культура. Переїзд — це значний розрив із минулим, і хоча в людини може бути багато приємних відчуттів, пов'язаних із переїздом, вона також сильно переживає втрату. Такою є реальність, незалежно від того, чи ви залишаєте країну, область, місто, чи мікрорайон.

Відчуття втрати може бути дуже сильним, якщо люди, які залишилися позаду, не здатні зрозуміти, що відчуває людина в новій культурі. Важко зрозуміти інший світ, якщо ви ніколи там не були. Для першого в сім'ї студента це може означати, що стосунки з давніми друзями й родиною стали натягнутими та незручними; люди в рідному місці можуть казати: «Ти змінився» або навіть: «Ти останнім часом зазнався». Вам може бути складніше знайти спільну мову чи спільні інтереси. І обидві сторони можуть мати неприємні відчуття — провини, заздрості, покинутості, прірви між вами, яка постійно збільшується.

Там, де з'являється незграбність і дискомфорт, з'являється й місце для прокрастинації: студенти можуть відкладати на потім розмови з ріднею та давніми друзями. Вони можуть також прокрастинувати з виконанням домашніх завдань, саботувати свої успіхи в навчанні, щоб мінімізувати відчуття свого відокремлення від старої

спільноти. Є й такі, які вилітають з коледжу і повертаються додому.

Дещо інакшу втрату переживають іммігранти з високим рівнем освіти та вагомими професійними досягненнями, коли стикаються з перепонами на кар'єрному шляху у новій країні. Можливо, вони ще не вміють вільно розмовляти іншою мовою, або наštовхуються на дискримінацію під час працевлаштування, або в їхній сфері немає вільних вакансій, що змушує їх братися за роботу, яка вимагає значно нижчого рівня навичок і знань. Одні люди здатні прийняти нижчу посаду і беруться розвивати нові навички та накопичувати нові знайомства якомога швидше. Інші ж відчують таке приниження від втрати посадового статусу, що прокрастинують, відмовляються від нових викликів і звужують коло своїх майбутніх варіантів вибору.

Культурний шок. Іммігранти завжди тією чи іншою мірою переживають культурний шок. Навіть коли рідна країна і нова країна мають багато спільного, між ними обов'язково є відмінності, до яких потрібно пристосовуватися. Більшість іммігрантів якийсь час переживають труднощі, коли адаптуються до нової культури. Життя здається непередбачуваним, і багато людей страждають від «знесилення через те, що тобі постійно доводиться свідомо зосереджуватися на тому, що зазвичай сприймають як належне».^[262] Бути постійно напготові складно, і через якийсь час людина може виявити такі ознаки міжкультурного розладу:^[263]

- відчуття безпорадності й сильна туга за домівкою;
- бажання залежати від інших людей з такою самою національністю чи подібною історією;
- відмова вивчати мову нової країни або зволікання з її вивченням;

- надмірна злість у відповідь на дрібні проблеми;
- надмірні переживання, що вас обдурять, пограбують чи з вами трапиться нещасний випадок;
- надмірні переживання через стан здоров'я, дезінфекцію або харчову безпеку;
- переживання через культурні відмінності, наприклад родинні цінності;
- втуплений погляд у простір.

Ми б іще додали, що прокрастинація може бути частиною загальної картини розладу, адже люди, які переживають культурний шок, мають менше сил справлятися із суперечливими вимогами нової культури і схильні уникати складних ситуацій та відчуттів.

У пастці між культурами. Коли ви робите крок у новий світ, але однією ногою залишаєтеся в старому — ви перебуваєте по два боки кордону водночас. Коли ви зробили крок зі своєї старої культури, то ви вже більше не є її частиною, і все ж, хай як сильно ви хочете і хоч як ви готові приєднатися до нової культури, ви можете виявити, що вона приймає вас не повністю. В результаті ви можете відчувати, що «живете у двох надзвичайно різних світах і жоден із них не приймає вас повністю».^[264] У нелегальних іммігрантів стрес через те, що у них немає місця, де вони можуть почуватися в безпеці, ще більше загострює ситуацію. Студенти у першому поколінні часто відчують себе відірваними і зайвими, а надто якщо належать до національної меншини. Це переживання відірваності може викликати відчуття власної неправильності або обурення собою, а ці відчуття, як ми вже помітили, можуть спричинити прокрастинацію.

Це важче, ніж я думав. Переїжджати в іншу культуру важко, часто набагато важче, ніж думають собі люди. Розбіжність між тим новим життям, яке ви собі уявляли, та

реальністю, з якою ви стикаєтеся, може бути першою перепорою, що змусить вас панічно відкладати справи на потім. Перші в сім'ї студенти підтверджують, що складніше залишатися в коледжі, ніж туди потрапити, адже і навчальний, і соціальний тиск є більшим, ніж вони очікували.^[265] Аналогічно іммігранти можуть побачити, що їхні мрії про рівне ставлення та економічні можливості руйнуються, коли, окрім усіх культурних змін, з якими вони стикаються, на них чекає ще й мовний бар'єр, відкрита або прихована дискримінація та економічна боротьба.

Сумніви у своїх силах. Коли ви стикаєтеся із більшою кількістю перепон, ніж ви очікували, то можете почати сумніватися в собі. «А може, я насправді не з того тіста, яке потрібне для коледжу». «Може, мені тут не місце; мені варто повернутися додому». «Я недостатньо розумний, я не справлюсь». Сумніви у власних силах підривають вашу впевненість і бажання пробувати щось нове та ризикувати. Якщо вас переслідують страхи, що ви недостатньо розумний і ніколи таким не будете, то ви, очевидно, відмовлятиметеся від важких завдань — навіть вчитися чи щось робити, аби отримати роботу, якщо ви переконані, що з цього все одно нічого не вийде? З іншого боку, якщо ви очікуєте отримати корисний досвід, то навіть якщо не складете іспит чи вас не візьмуть на роботу, ви все одно щось для себе здобудете.^[266]

Додаткові обов'язки. Іммігранти та перші в сім'ї студенти схильні працювати багато часу, нерідко за низьку зарплату, і робити все можливе, щоб покращити свій рівень життя. Іммігранти можуть працювати на кількох роботах, щоб утримати сім'ю або щоб надсилати гроші родині, яка залишилась у рідній країні. Студенти у першому поколінні часто ще під час навчання працюють більше двадцяти годин на тиждень, їздять на навчання за 80 кілометрів від дому, та ще й живуть вдома, а не в студентському гуртожитку.^[267] Оскільки вони працюють

не лише щоб заплатити за навчання, а й щоб допомогти родині, студенти часто відкладають домашнє завдання, що потім позначається на їхній успішності. Відстаючи з виконанням домашнього завдання, вони відчують дедалі більше напруження і перевтому, і що ближче до кінця семестру, то більше вони зазвичай прокрастинують. Як іммігранти, так і перші в сім'ї студенти часто прагнуть покращити не тільки власне життя, а й життя своїх рідних. Вступ до коледжу розглядається не як «винятково особисте прагнення, а радше як кульмінація зусиль і прогресу кількох поколінь їхньої родини чи спільноти».

[268] Багато молодих людей відчують себе зобов'язаними відшкодувати ті жертви й труднощі, які пережила їхня родина, за допомогою хороших результатів у навчанні, однак тиск та напруження можуть призвести до перфекціонізму і прокрастинації.

Ізоляція. Що більш ізольованими є люди, то ймовірніше, що вони почуватимуться пригнічено, і то складніше їм буде досягнути успіху в новому культурному середовищі. Якщо у вас проблеми з прокрастинацією, то ізоляція ускладнить вам шлях до її подолання. Ізольовані та перші в сім'ї студенти швидше кидають навчання; іммігранти швидше потрапляють у замкнене коло, яке ізолює їх ще більше. Ізоляція залишає вас сам на сам із сумнівами у власних силах та вашими рішеннями, а це посилює вашу невпевненість у тому, як давати собі раду в іноземній бюрократичній системі, хай це урядова чи навчальна установа.

Рекомендації, як протидіяти прокрастинації

Заводьте друзів. Наша рекомендація шукати підтримки, щоб подолати прокрастинацію, має подвійне значення для іммігрантів і перших у сім'ї студентів коледжу, і це чи не найважливіша порада, яку ми можемо дати. Відчуття спільності з кимось — це базова людська потреба. [269] Ви ймовірніше відчуватимете соціальну ізоляцію і брак мотивації, якщо у вас є відчуття, що ви тут чужі. Шукайте соціальні, релігійні спільноти, групи за

інтересами поблизу вас — і приєднуйтеся до них. Будь-які зв'язки, які ви утворюєте з іншими людьми, — чи з рідної країни, чи з нового краю — допоможуть вам почуватися впевненіше у новій культурі.

Дружні зв'язки особливо важливі, коли ви першокурсник, адже в цей час студенти значно більше ризикують кинути навчання. Тому приєднуйтеся до спільноти — клубу, спортивної команди, братства чи сестринства, групи соціальної підтримки, дослідницької групи. Ходіть на події, які організовує ваш факультет. Шукайте людей, з якими можете обговорити свій досвід, — чи це люди з рідної культури, чи з нової. Пам'ятайте, що для *всіх* студентів успіх у коледжі дуже пов'язаний із підтримкою соціуму.^[270]

Вивчайте «входи і виходи» свого коледжу.^[271] Не бійтеся звертатися по допомогу до свого куратора, щоб дізнатися, як знайти вихід у лабіринті вимог до студентів. Більшість коледжів і деякі середні школи у старших класах організовують курси-тренінги з навичок, необхідних для навчання, — тайм-менеджмент, визначення пріоритетів, постановка цілей і навіть подолання прокрастинації!^[272] Ці курси можуть допомогти вам навчитися маневрувати серед бюрократії коледжу — куди здавати письмові роботи, як отримати фінансову допомогу, де дізнатися про святкові заходи та додаткові можливості.^[273] Вам може сподобатися ідея брати участь у цих програмах заради шансу розвинути стосунки із людьми в кампусі — людьми, до яких ви можете звернутися по допомогу, якщо відчуватимете себе в ступорі, в депресії, самотньо чи в пастці прокрастинації.

Звертайте увагу на час. Підхід до часу в різних культурах дуже різний, і важливо дізнатися очікування, правила та ставлення щодо часу й своєчасності у вашій новій культурі. Розуміння відмінностей у сприйнятті часу має критично важливе значення у міжкультурному діловому, навчальному та соціальному середовищі. Що у

новій культурі означає прийти «вчасно»? Що значить «спізнюватися» на збори, зустрічі, заняття чи не вкладатися в дедлайн? Не думайте, що час у вашій новій культурі має таке саме значення, як у рідній. З'ясуйте це до того, як потрапите в незручну ситуацію чи цейтнот.

Вчіться розмовляти та писати місцевою мовою. Зусилля у цьому напрямі можуть змінити ваше життя та відкрити багато можливостей для майбутнього. Іноді люди не хочуть вчити місцеву мову. Коли ви починаєте вчити нову мову, то повертаєтеся в минуле, відчуваючи себе дитиною, яка не вміє спілкуватися мудро чи вишукано. Люди можуть вважати вивчення мови перевіркою, яку вони можуть і не пройти, тому відкладають це, щоб не відчувати сорому чи приниження. Це песимістична точка зору, яка не дає вам вчитися і розвиватися.^[274] При цьому нейронауковці стверджують, що один із найкращих способів у дорослому віці зберегти активність свого мозку — це вчити нову мову.^[275] Намагайтеся сприймати вивчення мови не лише як можливість стати кращим у володінні мовою, а й як можливість покращити рівень життя у своєму новому домі.

Продовжуйте долати перешкоди. Ми вже звертали увагу на те, як складно багатьом прокрастинаторам не збиватися зі шляху, коли на ньому трапляються перешкоди. Коли ви іммігрант чи студент у першому поколінні, на вашому шляху може стрічатися багато перешкод, тому особливо важливо, щоб ви не здавалися, коли зіштовхнетеся з труднощами. Для студентів у першому поколінні особливо складним є перший семестр; оті перші місяці в студмістечку нерідко втомлюють, збивають з пантелику і лякають.

Важливо, щоб ви не брали на себе занадто велике навантаження у навчанні; одна перша в сім'ї студентка вибрала у першому семестрі чотири інтенсивних курси і відчувала себе невдахою, коли не змогла з ними впоратися. Важко подолати перепону у вигляді провалу на

самому початку навчання, але це можливо зробити, якщо не вважати це ознакою власної неправильності і зуміти вчитися на своєму досвіді. Якщо ви не дуже справляєтесь із навчанням, пам'ятайте, що це не кінець світу. Приєднайтеся до дослідницької групи (це вагомий чинник для успіху в навчанні) або знайдіть собі репетитора серед студентів, в обмін на те, на чому добре знаєтеся ви, наприклад на допомогу з комп'ютером або на ремонт машини. І якщо ви зловите себе на прокрастинації, вважайте її сигналом про те, що варто звернути увагу на свої переживання і зрозуміти, що вона намагається вам сказати.

Підтримуйте зв'язки із сім'єю. Ясно, що люди, затиснуті між культур, часто хочуть звільнитися від тиску родинних зв'язків, давніх традицій і старомодних ідей. Ви прагнете ввібрати в себе можливості нової культури, і якщо ваша родина боїться вашої асиміляції, то стає зрозуміло, чому вам хочеться дистанціюватися. Ймовірність непорозумінь особливо висока, якщо ви переходите від культури, яка робить наголос на родині і спільноті, до культури, яка культивує важливість особистих інтересів і розвитку.

Не існує простого способу прокласти шлях у цьому болючому конфлікті. Однак ми віримо, що родина — це важливе джерело соціальних та емоційних зв'язків. Якщо ви допоможете своїм рідним більше дізнатися про вашу нову культуру, це може полегшити напругу. Наприклад, коли батьків залучають до процесу адаптації до коледжу, вони можуть краще зрозуміти, що переживають їхні діти, і можуть надати відповідну підтримку.^[276] Ми радимо вам шукати способи підтримувати зв'язки з вашим минулим, аби ви могли зберегти все багатство своєї спадщини, навіть досліджуючи можливості нового життя.

Розгляньте можливість роботи з психотерапевтом. Якщо ви й далі боретесь з прокрастинацією чи іншими проблемами, які впливають на ваші результати чи на вашу

задоволеність собою, подумайте над тим, щоб отримати психотерапевтичну консультацію. Навіть якщо у вашій рідній культурі вважають, що соромно визнавати власну неспроможність самотійно подолати свої проблеми, краще вже прийняти це клеймо, ніж продовжувати страждати й принижувати своє сьогоденне життя і своє майбутнє. Одна іммігрантка, професіонал своєї справи, у віці близько 45 років переживала такий внутрішній конфлікт і казала своєму першому терапевтові: «Ніхто в моїй рідній спільноті не звернувся би до психотерапевта. Та чоловік запропонував мені сприймати зустріч з вами як розмову з мудрою тітонькою, і мені від цього значно легше». Люди, котрі розглядали психотерапію як рішення лише серйозних проблем або вважали, що можуть довіряти лише традиційному цілителю, часто дивуються й полегшено зауважують, що і психотерапевти бувають цілителями.

18. Як жити і працювати з прокрастинаторами

Цей розділ присвячений тим, на чиє життя впливає чужа прокрастинація. Незалежно від того, чи ви також прокрастинатор, чи ні, якщо ви живете або працюєте з людиною, що завжди відкладає все на потім, то ви, мабуть, буваєте учасником сутичок, під час яких даремно намагаєтеся мотивувати прокрастинатора взятися до справи, але в результаті тільки засмучуетесь. Іноді боляче спостерігати, як небайдужа вам людина руйнує власне життя, а ви не знаєте, як допомогти. Як немає простого рішення для прокрастинаторів, так само немає простого рішення для їхніх близьких. Та в нас є кілька думок про те, що працює, а що ні.

Цикл взаємної фрустрації

Джеймі не виконує домашніх завдань, і я вже сита цим по горло. Що я тільки не пробувала, я вже просто у відчаї. Він руйнує власне життя! Він цього не бачить, але я ж бачу. Та він все одно мене не послухає.

Майк весь час обіцяє допомогти по дому, але ніколи не дотримує своїх обіцянок. Усе, що я прошу, він відкладає на потім — каже, що не готовий чи що зараз не час цим займатись. Або ж почне якусь справу і не доведе її до кінця, хтось інший в сім'ї мусить доробляти за ним. Як мене це дістало!

Моя помічниця, замість полегшувати моє життя, хіба що ускладнює його. Вона все робить в останню хвилину. Її робота безладна, і мені доводиться витратити час, аби все впорядкувати. Я вже казав їй, що треба змінитися або щось із собою зробити, та це нічого не дало. Я цього не розумію.

Жити й працювати з прокрастинаторами складно: їхні хронічні спізнення, бездіяльність, недотримання обіцянок — це так виводить із себе і це важко зрозуміти, а надто коли ви — організована людина, яка відповідально ставиться до своїх обов'язків.

Це також засмучує, адже прокрастинатори часто не розуміють до кінця, що вони роблять чи чого не роблять, тож ви можете обманювати себе думкою, що ситуація насправді краща, ніж здається. Прокрастинатор або не хоче, або не може пояснити вам, що насправді відбувається. Тому у вас може виникнути відчуття, що вас обманули чи зрадили, а від цього у стосунках виникає напруга і конфлікт. Дуже легко потрапити у цикл фрустрації. Зазвичай усе починається з добрими намірами, та стосунки можуть швидко погіршуватись. Основна боротьба переважно зосереджується навколо однієї суттєвої проблеми: ви хочете, щоб прокрастинатор щось робив, а він цього не робить. Розглянемо детальніше, що відбувається.

Етап 1. Заохочення

Коли люди вперше бачать, що прокрастинатору складно щось зробити, вони зазвичай його заохочують: «Я знаю, що ти можеш це зробити»; «Коли ти почнеш, то побачиш, що не все так погано». Якщо ви не прокрастинатор, то знаєте, що потрібно скласти план і втілювати його в дію, пам'ятаючи про дедлайн. Ви знаєте, що маєте робити якісь кроки, аби розпочати, навіть якщо спершу це викликає у вас неприємні емоції, виходить недосконало або лякає. Тож коли прокрастинатор застрягає, вам може здаватися, що ви допоможете йому своїм чітким мисленням і заохоченням, і він врешті побачить логіку в ваших словах і зсунеться з місця.

На жаль, прокрастинатори зазвичай не вважають ваше заохочення підтримкою. Натомість вони можуть сприймати це як примус до початку дій або ж трактувати це як спробу взяти їх під контроль. Ви не можете бути впевнені в тому, що ваші хороші наміри сприймуть як щось добре. Це особливо стосується заохочень у вигляді нагадування прокрастинаторові про його розум, талант чи вміння. «Ти такий розумний. Звісно, ти прекрасно впораєшся з роботою». Глибоко в душі навіть найбільш талановитий прокрастинатор може відчувати себе

неправильним, і такі твердження, хоч і висловлені з найкращими намірами, посилюють цю внутрішню невпевненість.

Прокрастинатор може поступатись і погоджуватися з вами, висловлювати вдячність, божитися, що візьметься до діла, — і нічого не робити. Він виглядає згідливим, та насправді пропускає ваші слова повз вуха. Інші прокрастинатори відштовхнуть будь-яке ваше заохочення. Ще інші скажуть: «Так, але...» — визнають, що ви говорите правильно, та потім викладуть усі причини того, чому для них це не спрацює. «Ти правий, мені варто принаймні почати, але мені перед цим треба ще стільки всього зробити». Або: «Якщо звузити тематику цього звіту, то його зробити буде значно легше. Та він буде вже не таким». Незалежно від того, чи прокрастинатор реагує на вашу підтримку з явною прихильністю, чи зводить нанівець ваші зусилля своїм «так, але», чи взагалі відхиляє вашу допомогу, кінцевим результатом є те, що ваше заохочення не змушує прокрастинатора рухатись.

Етап 2. Розчарування

Коли стає зрозуміло, що ваші спроби допомогти не спрацювали, можна легко розчаруватися і здатися. Ви доклали масу зусиль, аби допомогти, а вашу пораду залишили без уваги. У вас може виникнути враження, наче ви зробили все, а прокрастинатор працював не напружуючись.

Ви можете розчаруватись у собі, думаючи, що прокрастинатор зумів би досягнути результату, якби ви краще допомагали йому в цьому; ви ж могли підтримувати його більше, або придумати кращу пораду, або висловлювати більше готовності допомогти. По суті, ви берете на себе тягар відповідальності за те, що прокрастинатор і далі бездіяльний.

У цей момент чимало людей реагують на ситуацію, докладаючи ще більших зусиль, щоб допомогти. Вони пропонують більше заохочення і кращі поради,

сподіваються, що це змусить прокрастинатора зрушити з місця і послабити їхнє розчарування.

Це не працює.

Прокрастинатор відчує ваше розчарування і почуватиметься ще гірше. На додачу до переживань про те, як взятися до самого завдання, він тепер мусить переживати і за *вас*. Невдовзі прокрастинатор почне тихенько ненавидіти ваш внесок у його проект — ви станете ще одним очікуванням, якому потрібно відповідати, ще однією людиною, від якої треба ховатися. Врешті-решт він віддалиться від вас, намагаючись відгородитись як від вашого розчарування, так і від ваших нових спроб йому допомогти.

Етап 3. Роздратування

Роздратування та гнів часто наступають на п'яти розчаруванню. Ви починаєте сприймати бездіяльність прокрастинатора так, наче він свідомо йде вам наперекір чи налаштований проти вас. Усі ваші зусилля були марні; пасивність прокрастинатора просто не досягнути розумом.

Роздратування може виходити з кількох джерел. Наприклад, вас може бісити те, що прокрастинатор, відкинувши всі ваші спроби йому допомогти, все ще перебуває в ступорі й озвучує ті самі виправдання, які ви чули від нього на самому початку. До цього часу він вже також, імовірно, розізлився і, прямо чи опосередковано, просить вас відчепитися від нього. А фрустрація тим більше виникатиме, якщо те, що не робиться, впливає на ваш добробут або якщо у вас є відчуття, що ви спостерігаєте, як прокрастинатор руйнує сам себе, ризикує вилетіти з навчального закладу, втратити роботу, зазнати фінансових втрат, отримати законне покарання чи підірвати фізичне здоров'я.

Вам може стати легше, якщо ви вичитаєте свого прокрастинатора за його провали, бо в такому випадку ви робите хоч щось — навіть якщо це тільки погіршує ситуацію, — а не стоїте, опустивши руки.

Етап 4. Безвихідь

У цей момент і ви, і прокрастинатор стоїте в глухому куті. Ви застрягли в ситуації, коли ви намагаєтеся змусити прокрастинатора рухатись; а прокрастинатор аналогічно застряг у ситуації рішучого опору. Напруга може повиснути в повітрі, як густа, темна хмара, бо з обох боків нарастає відчуття образи. Якщо така ситуація безвиході триватиме довго, ваші колись хороші стосунки можуть зруйнуватися, і ви отримаєте розрив або поступове відсторонення у шлюбі, стосунках з дітьми або батьками, друзями або співробітниками.

На жаль, прірва іноді стає такою, що відновити стосунки стає неможливо.

Як домовлятися з прокрастинатором

Як можна взаємодіяти з прокрастинатором і при цьому зберігати стосунки, які задовольняли би вас обох? Є кілька загальних зауважень, що можуть полегшити життя і вам, і вашому прокрастинатору. Та передусім ми визначимо, яких підходів варто уникати, оскільки вони не працюють.

Що не працює

Слова «просто зроби це!». Ця фраза — дамоклів меч прокрастинатора. Коли ви кажете, щоб він «просто зробив це», ви підкреслюєте його нездатність зробити те, що всі інші можуть зробити, і від цього він почувається ще гірше.

Пиляння і контроль, наче ви — сторожовий пес. Коли ви весь час нагадуєте прокрастинаторові про те, що потрібно зробити, чи цікавитесь його успіхами, вас сприйматимуть як сторожового пса — і ненавидітимуть за це. Вас можуть задобрювати обіцянками, але прокрастинаторові буде настільки неприємним ваш контроль (якою б альтруїстичною не була ваша мотивація), що він може далі сповільнювати роботу, щоб залишатися

на відстані від вашого невсипущого нагляду чи мстити вам.

Критика, насмішки чи погрози у вигляді крайнощів або перебільшено серйозних наслідків. Можливо, ви вважаєте, що якщо прокрастинатора присоромити, особливо публічно, то в нього з'явиться мотивація взятися до діла. Батько одного прокрастинатора на сімейних зібраннях передбачав своєму синові безрадісне майбутнє: «Якщо ти не вчитимешся краще, то ніколи не отримаєш роботи. А без роботи не зможеш утримувати сім'ю. Нікому не потрібні невдахи — а ти будеш саме таким». Такі зауваження не допомагають прокрастинаторам братися до справи. Вони годяться тільки щоб принижувати людей, яким вже й так соромно за те, які вони є, що ще більше руйнує їхню впевненість і змушує їх відмовлятися від спілкування з вами й далі уникати завдань.

Коли ви робите це самі. Ніколи, окрім виняткових випадків, не рятуйте прокрастинатора, виконуючи його завдання за нього. У вас може виникнути спокуса вдертися у ситуацію і взяти все під свій контроль, особливо якщо ви бачите, що коли прокрастинатор із чимось не впорається, то наслідки не забаряться. Але пропонуючи магічне рішення, ви тільки посилюєте проблему, бо зміцнюєте в прокрастинатора очікування, що ви або хтось інший з'явиться в останню хвилину і врятує його. І ви ризикуєте застрягнути в довічній слизькій ситуації, бо прокрастинатор затягує вас у провокативну гру: наскільки близько йому треба підійти до катастрофи, перш ніж ви завершите за нього цю роботу?

Слова «я ж тобі казав!». Якщо все й справді станеться так, як ви передбачали, у вас може виникнути спокуса нагадати прокрастинаторові, що ви були праві. Та, якщо ви піддастесь цьому поклику, це не допоможе. Визнає він це чи ні, але він точно знає, що ви були праві, і почувається погано. Говорити: «Я ж тобі казав!» — це як

сипати сіль на рану. У вас може бути відчуття перемоги, та це тільки віддалить вас і прокрастинатора.

Підходи, які можуть допомогти

На жаль, немає жодного гарантованого методу взаємодії з прокрастинатором. Усе ж є кілька загальних підходів, які можуть полегшити життя вам обом.

Активуйте мислення розвитку. Більшість прокрастинаторів розглядають свої результати та ефективність з перспективи фіксованого мислення, тобто вважають розум і талант вродженими величинами, закладеними при народженні.^[277] Отже, все, що вони роблять у житті, в навчанні, на роботі, на ігровому майданчику чи навіть удома, потенційно може показати, наскільки вони розумні або талановиті. Тому завдання стають для них перевітками і містять у собі ризик провалу, що змушує багатьох людей відкладати ці завдання на потім. Фіксоване мислення змушує людей відмовлятися від серйозніших викликів. (Див. Розділ 2, щоб дізнатися більше про типи мислення). Ви можете надати своєму прокрастинаторові неоціненну послугу, якщо своїми переконаннями віддалятимете його від фіксованого мислення і спонукатимете до мислення розвитку: культивуйте та доносьте істину, що життя полягає в тому, щоб вчитися, що завдання — це можливості вправлятися у чомусь і ставати кращим, і що кидати собі виклик може бути весело й захоплююче.

Особливо важливо розвивати власне мислення розвитку, якщо ваша дитина має проблеми з виконанням домашнього завдання. Стережіться спокуси звертати увагу тільки на оцінки або ставити розум своєї дитини вище за все. Натомість хваліть дитину за те, скільки вона доклала зусиль, як тяжко над чимось працювала і як багато навчилася. Зауважте, наскільки краще вона зараз робить те, що раніше робила не дуже добре. Питайте, що цікавого було в школі, а не яку оцінку вона отримала за контрольну.

Якщо справи йдуть не дуже добре, допоможіть дитині подумати над тим, чого вона навчилася такого, що допоможе їй краще впоратись наступного разу. Такий підхід допоможе і вам, і вашому прокрастинатору зняти з себе тягар результату і звернути увагу на сам процес. А це зменшить необхідність у прокрастинації як стратегії захисту. Коли навчання сприяє отриманню задоволення, то вчитися хочеться більше.

Зберігайте своє власне бачення. Дуже легко забути, що ви і прокрастинатор — це дві окремі людини, і почати вважати проблеми прокрастинатора своїми власними. Ви можете зробити великий особистий внесок в успіх прокрастинатора, щоб коли прокрастинатор гарно впорається із завданням, ви були задоволені собою. Але ваш чоловік (ваша дружина) і діти — це не ви, і їхня успішність не є тією єдиною мірою, яка визначає вас як хорошу дружину чи матір (як хорошого чоловіка чи батька).

Керол, яка ламала голову над тим, що робити зі своїм шістнадцятирічним сином Джеймі, втратила власне бачення. Вона відчувала себе повністю відповідальною за нього. Якщо Джеймі погано вчився в школі — це означало, що вона погана матір. На жаль, це лише погіршувало ситуацію для них обох. Надмірний внесок Керол у його успішність став додатковим джерелом тиску на Джеймі, а також створював величезну напругу в стосунках між матір'ю і сином. Навіть якщо Керол вдавалося змусити Джеймі посидіти за підручниками годину на день, сам він міг прочитати і сприйняти тільки одну сторінку. Ви також повинні нагадувати собі, що ваш вплив на вашого прокрастинатора обмежений. Ви можете спробувати повпливати на свого прокрастинатора, щоб він зробив те, що ви хочете, але ви не можете змусити його діяти. Подобається вам це чи ні, він — окрема особистість.

Пам'ятайте про можливі нейрокогнітивні відмінності. Цілком вирогідно, що мозок вашого прокрастинатора працює зовсім не так, як ваш. У його мозку можуть не працювати якісь виконавчі функції, наприклад здатність до планування, організації чи саомоніторингу. Може, у вашого прокрастинатора не дуже хороша короткотермінова пам'ять або в нього СДУ і він не може не відволікатися кожних кілька секунд, намагаючись зосередитись. У кожному мозку свої нейронні зв'язки. Ваш прокрастинатор може бути не здатен зосереджуватися, бути послідовним чи планувати так, як це робите ви. Замість припускати, що ваш прокрастинатор не хоче співпрацювати, є пасивним або має якийсь моральний недолік, ви можете допомогти йому, дослідивши питання СДУ та ВД, і запропонувати (а не прочитати лекцію) свою підтримку в практичних питаннях, з якими ваш прокрастинатор не вміє справлятися. Той факт, що ви бачите, які кроки потрібно зробити, щоб розпочати і завершити завдання, не означає, що прокрастинатор із СДУ або ВД точно знатиме чи пам'ятатиме, як підступитися до нього та ефективно його виконати.

Співпрацюйте. Щоб запропонувати свою допомогу і щоб її прийняли, вам потрібно налагодити двосторонню співпрацю. Цей процес дуже відрізняється від «пиляння», натиску, покарання чи вичитування. Ви можете разом зі своїм прокрастинатором визначити свою роль, а тоді дотримуватися її. Запитайте його, чим ви можете бути корисні, і допомагайте лише так, як вас просять. Запропонуйте свій підхід до складного завдання із віддаленим дедлайном і робіть це як партнер, а не як диктатор.

Застосовуйте гнучку стратегію. Нерідко буває, що стратегія не дає бажаних результатів, а люди намагаються робити одне і те саме знову й знову, з дедалі більшою наполегливістю. Натомість значно ефективніше було би

зробити щось таке, що докорінно відрізнялося б від попередніх зусиль.

Що тільки Керол не робила, аби змусити Джеймі перестати прокрастинувати з домашнім завданням. Якийсь час вона пиляла його: «Не забудь, що у п'ятницю в тебе контрольна з фізики»; «Тобі варто взятися до роботи над проектом, поки ще не запізно». Зазвичай Джеймі у відповідь на це сердився або взагалі не звертав уваги на матір. Коли пиляння не спрацювало, Керол спробувала його підкупити: «Якщо ти протягом місяця щодня годину сидітимеш над домашнім завданням, я куплю тобі *iPhone*». Не спрацювало. Далі Керол спробувала мотивувати Джеймі за допомогою почуття провини: «Ми з батьком стільки для тебе зробили, а ти не можеш впоратися навіть зі шкільними завданнями?» І це безуспішно. Врешті Керол спробувала моралізаторство, що виносило Джеймі вирок: «Ти маєш навчитися самодисципліні. Як ти даси собі раду в житті, якщо не можеш впоратися з простою математикою?»

Та Керол не розуміла, що всі ці її різноманітні стратегії були варіантами однієї базової тактики. Вона підштовхувала Джеймі до дій — пилянням, погрозами, підкупом; усе, що вона робила, мало на меті переконати Джеймі виконувати домашнє завдання, і все, що з цього вийшло, — це конфлікт і образа. Джеймі весь час або сердився, або відсторонювався, замкнений і тихий. Керол відчувала, що втрачає сина.

У відчаї Керол спробувала дещо інакше. Вона вирішила припинити підштовхувати Джеймі до навчання. Замість того, щоб тиснути на нього з навчанням, Керол сказала йому: «Навчитись самостійно ухвалювати рішення — це частина дорослішання. Тобі треба вирішити, наскільки школа важлива для тебе і яке місце вона посідає у твоєму житті. Я би хотіла, щоб у нас з тобою були стосунки, в яких ми задоволені одне одним, а не в яких я дістаю тебе з домашнім завданням». Тому Керол більше не піднімала тему домашньої роботи. Навіть якби її найгірші страхи справдились і Джеймі жодного разу не відкрив книжки, Керол пообіцяла собі тримати

язика за зубами і звертати увагу на позитивний досвід, який вони переживали вдвох.

Цей новий підхід дуже відрізнявся від попереднього. Зайнявши таку позицію, Керол вийшла із дріб'язкової боротьби за владу і дозволила Джеймі жити власним життям. Вона з полегшенням відчула, що після того, як вона змінила власну поведінку, її стосунки з Джеймі стали ближчими. А Джеймі, залишений сам на себе, навіть поступово почав виконувати свої домашні завдання — не одразу, не без боротьби, не без страху перед усім світом, але він справлявся, і, що ще важливіше, Керол відчула, що вона нарешті отримує свого сина назад.

Пам'ятайте про найважливіше. Подумайте про те, що для вас найважливіше у цих стосунках. Нікому не хочеться бачити, як дитина зазнає провалу, чоловік чи дружина втрачає роботу, перспективного працівника понижують у посаді чи як керівник перетворює відділ на хаос — а все це через прокрастинацію. Та чи варте це того, щоб залишатися у поганих і безвихідних стосунках з чоловіком, дружиною або дитиною чи триматися за працівника, що ніяк не допомагає вашому бізнесу, чи працювати на керівника, неспроможного керувати? Вам доведеться вирішити, що для вас найважливіше і що має найбільше значення у ваших стосунках з людиною, яка хронічно прокрастинує. А тоді зосереджуйтеся на цьому і не намагайтесь позбутися прокрастинації.

Конкретні техніки

Пам'ятаючи про ці загальні принципи, зосередьмося на конкретних способах взаємодії з прокрастинатором, які можуть допомогти вам уникнути сумнозвісної боротьби за владу чи протистояння. Оскільки мати дитину-прокрастинатора дуже болісно і сумно, почнемо із підведення підсумків наших рекомендацій на основі батьківсько-дитячих стосунків.

Підсумок рекомендацій для батьків

1. *Допоможіть своїй дитині ставити маленькі цілі.*

- Навчіть дитину розбивати завдання на менші кроки.
- Кожне завдання можна розбити на кроки.
- Виконуючи будь-яке завдання, можна робити тільки один крок за один підхід.
- Встановлюйте собі короткі проміжки для роботи — десять або п'ятнадцять хвилин за раз.
- А якщо п'ятнадцять хвилин забагато, використовуйте п'ять хвилин!

2. *Допоможіть своїй дитині навчитися орієнтуватись у часі.*

- Вправляйтеся у визначенні реальних, а не бажаних часових проміжків.
- Вправляйтеся у передбаченні того, скільки часу займе завдання.
- Працюйте у зворотному напрямку від кінцевої точки до моменту, коли потрібно почати.
- Розглядайте зобов'язання щодо часу і думайте над тим, скільки часу у вас насправді є.
- Навчіть дитину користуватися таймером. (Купіть таймер, якщо у вас його нема!)

3. *Визначайте чіткі обмеження та наслідки.*

- Що саме потрібно зробити і якими саме будуть наслідки, якщо цього не зробити?
- Замість встановити час, коли слід *почати* виконувати (наприклад, домашню роботу), встановіть час, до якого завдання має бути *завершено*.
- Розгляньте варіант укладення письмового «контракту».

- Безапеляційно та неухильно крок за кроком впроваджуйте в дію наслідки.

4. Пропонуйте відповідні винагороди.

- Винагороджуйте зусилля, творчість і наполегливість, а не результати.

- Важливо давати винагороду за виконані кроки, а не лише за остаточний крок.

- Винагороди даються після досягнення цілі та після виконання кожного кроку на шляху до неї.

- Перетворюйте «виправдання» на «винагороди», наприклад: «Ти голодний, тому попрацюй над проектом всього п'ятнадцять хвилин, а тоді поїси».

5. Пам'ятайте, чиє це завдання. Чия це робота? Вашої дитини, а не ваша!

- Ваша дитина — це не продовження вас.

- Успіхи вашої дитини не є відображенням вашої цінності: опануйте власні відчуття розчарування, конкуренції, збентеження чи заздрості.

- Ніколи не робіть за дитину того, що ваша дитина може зробити сама.

- *Не рятуйте!* Нехай ваша дитина дасть собі раду з наслідками.

(Якщо ви вирішите допомогти дитині вийти з якоїсь ситуації, використовуйте «торгівлю часом», щоб ваша дитина могла відплатити вам за ваш час і зробити щось для вас).

6. Поважайте потребу власної дитини в автономності.

- Будьте якомога гнучкішими в межах власних можливостей. Коли це можливо, пропонуйте вибір.

- Обирайте «свої битви»; вам справді важливіше перемогти чи бути правим, ніж зберегти стосунки й допомогти дитині розвиватися її власним шляхом?

7. Боріться з перфекціонізмом у всіх його проявах — як у дитині, так і в собі.

- Розмовляйте про помилки та визнавайте власні з гумором і гідністю.

- Стережіться манії величі; приймайте людські обмеження та недоліки.

8. Розмовляйте про страхи — як ваші власні, так і вашої дитини.

- Страх — це універсальний людський досвід. Є певні причини, чому ми боїмося.

- Ми можемо діяти навіть попри те, що нам страшно.

- «Сміливість полягає в тому, щоб подолати страх — а не жити без страху».

9. Слухайте те, що вам каже дитина, з цікавістю, а не з осудом.

- Утримуйтесь, коли хочеться сказати: «Чому ти просто цього не зробиш?» чи щось подібне, надто якщо хочете сказати це з роздратуванням, недовірою, поблажливістю чи іншою подібною реакцією.

- Ніколи, за жодних обставин не висловлюйте зневаги на адресу вашої дитини чи її прокрастинації, не принижуйте, не ображайте її і не насміхайтесь з неї. (Стережіться закочування очей).

- Хай як важко вам це зрозуміти, у прокрастинації є певна мета, і на це варто зважати. Без осуду вам буде легше допомогти дитині опанувати важкі почуття й діяти, не зважаючи на них.

10. Перевірте наявність глибинних проблем, які потребують професійного лікування. До них можуть належати:

- депресія, СПАУ, біполярний розлад, опозиційно-зухвалий розлад;
- тривожний розлад (включно із соціофобією, панічним розладом, obsесивно-компульсивним розладом), розлад сну (особливо остерігайтесь апное уві сні).

Деякі з цих технік також працюють, якщо прокрастинатор — ваш партнер або працівник. Взаємодіючи із дорослими прокрастинаторами, намагайтеся бути консультантом, а не керівником. Пропонуйте свою підтримку, будьте хорошим слухачем і допомагайте прокрастинаторам бути реалістичними, не намагайтеся вирішувати за них чи засуджувати їх. Ось такі найважливіші стратегії.

Встановіть чіткі конкретні межі, дедлайни та наслідки. Краще робити це разом. Тоді, якщо завдання не буде виконано вчасно, ви можете задіяти наслідки (не у вигляді покарання). Якщо прокрастинатор відмовляється з вами співпрацювати, ви можете встановити дедлайни та наслідки самотійно, а тоді дотримуватись їх. Будьте максимально щирими, спокійними та практичними і намагайтесь уникати імпульсивних реакцій через свій сум, образу чи розпач. Візьміть тайм-аут і заспокойтесь — а тоді підходьте до прокрастинатора з обговоренням справ.

Допоможіть прокрастинатору бути конкретним і реалістичним. Прокрастинатори часто ставлять перед собою дуже розмиті й нереалістичні цілі. Вони думають про те, що хотіли б зробити, а не що можливо зробити, зважаючи на їхні обмеження в часі, в силах та на ймовірні перепони. Через власне розмите бачення цілей вони мають менше шансів довести справу до кінця. Стережіться таких підходів, як: «Жодних проблем — це займе мінімум часу!»

або «Це занадто складно — на те, щоб це зробити добре, піде не один рік!». Тоді ставте запитання, які допоможуть подолати цю схильність нереалістично дивитися на завдання. «Що насправді передбачає цей проект?» або «Скільки вільного часу в тебе є цього тижня?». Ці запитання допоможуть прокрастинаторові зупинитися й зважити, чи його оцінка ситуації реалістична.

Допоможіть прокрастинатору встановити невеликі проміжні цілі. Ви можете допомогти своєму прокрастинаторові мислити через набір міні-цілей, серію кроків, які потрібно виконати, аби досягнути більшої, кінцевої цілі. Прокрастинатори схильні думати про кінцеву точку досягнення своєї мети, але забувають про кроки, які потрібно зробити, щоб дістатися до неї. Ви можете суттєво допомогти, вказавши на кроки, які пропустив прокрастинатор (наприклад, не врахував час у дорозі), або пояснити окремі частини завдання, що формують ціле.

Винагороджуйте зусилля та прогрес, зроблені дорогою до цілі. Прокрастинатори зазвичай не думають, що чогось досягнули, аж поки не досягнуть кінцевої мети, тобто вони не отримують задоволення від власного прогресу на шляху до неї. Не дивно, що вони так розчаровуються.

Будь-який прогрес заслуговує на визнання та винагороду. Зусилля рахуються також — не лише результати, — тож не забувайте багато хвалити всі зусилля, яких докладає прокрастинатор. «Ти тяжко працював над підготовкою своєї презентації». «Ти вклав у це стільки зусиль. Ти молодець».

Ви також можете робити щось, аби винагороджувати прокрастинатора в певні моменти на його шляху. Запросіть свого прокрастинатора на обід чи вечерю, коли він подуває складний крок; сходите у кінотеатр *після того*, як він витратить дві години на роботу; нехай прокрастинатор зробить перерву і піде з вами на прогулянку. (Тільки нехай

ця перерва буде не дуже тривалою!) Ваш прокрастинатор почне цінувати й бачити те, що він зробив, ще до того, як досягне кінцевої мети. Це неоціненний урок, адже він підводить до мети завдяки підтримці, а не знеохоченню.

Коли ви починаєте злитися, кажіть прокрастинаторові все, як є. Звісно, у вас будуть моменти, коли зволікання прокрастинатора дратуватиме чи засмучуватиме вас. Дайте йому знати, що він вас засмутив і чим саме, й обговоріть те, як на вас вплинуло його зволікання. Говоріть чітко і не намагайтеся карати його. Ви можете сказати, наприклад: «Ти казав мені, що складеш список людей, з якими потрібно зв'язатися, і матимеш його на цій зустрічі. Ти цього не зробив, і це затримує всі подальші дії. Мене дратує те, що ти не виконав свою частину зобов'язань». Непрямі прояви гніву — наприклад, саркастичні коментарі, емоційна втеча чи така невербальна поведінка, як зачухування очей, грубий тон, — не дадуть жодного результату.

Доносьте до прокрастинаторів, що вони — це не тільки їхні успіхи. Якщо ви справді хочете допомогти прокрастинаторам, доносьте до них, що ви цінуєте й інші їхні риси, окрім продуктивності. Це, наприклад, його безмежна щедрість чи ненаситна цікавість, її чудове почуття гумору або чутливе сприйняття особистих проблем інших людей — як щодо цього? Ваш прокрастинатор може бути талановитим кухарем, розумітися на дизайні та відчувати кольори або майстерно ремонтувати все, що не працює.

Прокрастинатори можуть цінувати ці якості в інших людях, але їм складно цінувати це ж у собі. Вони вірять, що вони є тим, що вони роблять. Їхня цінність як людини залежить виключно від того, наскільки добре — чи погано — вони справляються. Ви можете дати прокрастинаторам зрозуміти, що ви цінуєте й поважаєте їх за речі, які виходять за межі їхнього успіху чи провалу,

і можете навіть допомогти їм прийти до нового розуміння того, що таке успіх і провал насправді.

Подумайте про себе. Поставте собі важливе запитання: що може трапитися з вами, якщо прокрастинатор так і не візьметься до якоїсь справи? Чи матиме це серйозні наслідки, які суттєво вплинуть на ваше життя або піддадуть його ризику? Наприклад, якщо прокрастинатор — ваш партнер по бізнесу, ви можете втратити прибутки та клієнтів, на вас можуть подати в суд або ж зруйнують вашу професійну репутацію. Або, якщо ваш чоловік чи ваша дружина — ненадійна людина, неспроможна розвиватися в житті, ви ризикуєте своїм власним життєвим розвитком.

У таких ситуаціях краще подумайте, як подбати про себе. Якщо ви спробували все, але поведінка прокрастинатора досі наражає вас на ризик, можливо, вам доведеться вдатися до самотійних дій: або ви працюєте самі, або наймаєте для виконання роботи когось іншого, або, у виняткових випадках, припиняєте стосунки. Ви можете розірвати ділове партнерство чи звільнити працівника, якщо вам здається, що прокрастинатор надто ненадійний. Ви можете вирішити розірвати близькі стосунки чи шлюб, якщо відчуваєте, що затримки прокрастинатора завдали більше проблем, ніж ви здатні стерпіти. Хоча розірвати стосунки з тим, хто був важливою частиною вашого життя, може бути дуже складно, та іноді — це найкращий вихід.

* * *

Ми знаємо, що жити і працювати з прокрастинаторами буває важко, але це буває і чудово. Багато прокрастинаторів — розумні й креативні; більшість з них досить самотійні, і вони прагнуть мати про все власну думку. Вони всі чутливі, і всі переживають про те, чи вони достатньо добрі, достатньо сильні або достатньо здібні. Якщо ви спроможні пригадати, що під їхньою поверхнею — вразлива і невпевнена в собі людина, яка потребує любові та прийняття, вам, можливо, легше буде

знайти у своєму серці місце для того, хто веде боротьбу з людськими недоліками.

Епілог

Отож прокрастинація і справді схожа на кульбабу, правда? У неї маса переплетених коренів, і її дуже важко вивести назавжди. Щоб допомогти вам розібратися у коренях вашої прокрастинації, ми запропонували вам багато думок з приводу того, чому люди прокрастинують. Сподіваємося, ви прицільно роздивитися психологічне коріння, яке стосується вашої особистої історії.

Та розплутати корені прокрастинації замало. Потрібно ще щось робити, аби не дати їй змоги домінувати над вашим життям, і з цією метою ми подали низку рекомендацій щодо того, як ви можете зарадити собі. Сподіваємося, що ви схопитеся за можливість спробувати щось нове — погратися зі свіжим способом мислення та поекспериментувати з різними підходами до тих проектів, які чекають, що ви таки звернете на них свою увагу. Ми не обіцяємо грандіозних перевтілень — радше можливість висмикувати кульбабки, одну за одною, щоб вони не заповнили увесь ваш сад і щоб у ньому з'явилося місце для вирощування улюблених рослин.

Ми сподіваємося, що після прочитання цієї книжки, ви спробуєте нові способи поведінки, і прокрастинація менше мучитиме вас і більше не буде визначальним принципом організації вашого життя. Але також ми сподіваємося, що ваше бажання подолати прокрастинацію не позбавить вас задоволення, веселощів і простих радощів. Ми згадуємо епітафію на могилі:

Зміг зробити все.

І все одно помер.

Ми не створюємо ілюзію про те, що припинити прокрастинацію — значить гарантувати щастя. Щастя приходить тоді, коли вам добре живеться, відповідно до ваших цінностей. Воно приходить, коли у вас є зв'язок з іншими людьми і зі самим собою. Воно приходить, коли ви вмієте приймати те, що ви такий, який є, і що речі

є такими, якими є, незалежно від того, чи прокрастинація є частиною вашого життя, чи ні. Можна вміти любити свій сад — навіть коли в ньому є кілька кульбаб.

Додаток А

Прокрастинація

Двадцять п'ять років досліджень

Коли ми випустили першу редакцію своєї книжки, вона була лише третьою практичною книгою з прокрастинації; досліджень у цій сфері майже ніхто не здійснював. Відтоді прокрастинація стала центром уваги сотні досліджень із соціальної психології, хоча її вивчають з іншими суміжними дисциплінами — нейропсихологією, поведінковою економікою та нейроекономікою. Психологи зазвичай зосереджуються на визначенні окремих рис особистості прокрастинатора та на сфері відтермінованих завдань. Поведінкові економісти спробували пояснити, чому багато з нас відкладають ухвалення правильних, з погляду економіки, рішень і не роблять того, що явно в наших матеріальних інтересах, наприклад заощадження коштів і вчасна сплата рахунків. Група з дослідження прокрастинації в Карлтонському університеті в Оттаві, Канада, постійно оновлює бібліографію відповідних джерел, доступних в інтернеті.

У січні 2007 року Пірс Стіл, психолог із Школи бізнесу Хаскейна при Калгарському університеті, опублікував ґрунтовний огляд досліджень із прокрастинації.^[278] Об'єднавши результати сотні психологічних досліджень, більшість з яких зробили студенти коледжу, Стіл виділив чотири основних чинники, які можуть посилювати схильність до прокрастинації:

- низький рівень упевненості у своїй здатності впоратися;
- очікування, що процес і/або результат будуть неприємними;
- винагорода настільки далека, що не здається реальною і значущою;

- труднощі саморегуляції, включно з імпульсивністю та схильністю відволікатися.

Пірс Стіл резюмує: «Ми з більшою ймовірністю працюватимемо над досягненням мети, якщо вона здатна принести нам радість та її легко досягнути. ...І ми ймовірніше прокрастинуватимемо із завданнями, які нам неприємні й компенсуються лише в далекому майбутньому».^[279]

Риси прокрастinatorів

Погана саморегуляція. Особисті риси, які, на думку дослідників, найбільше пов'язують із прокрастиною, здаються очевидними і частково визначають саму природу прокрастиної. Є три риси, які, за статистикою, найбільше пов'язані з прокрастиною:

1) «розрив між наміром і дією», тобто неспроможність діяти відповідно до власних намірів (навіть попри те, що прокрастinatorи планують працювати не менш наполегливо, ніж інші, а то й наполегливіше);

2) низький рівень «добросовісності», тобто невиконання обов'язків, труднощі із цільовим плануванням і наполегливістю та низька мотивація до виконання, якщо робота не є захопливою по своїй суті;

3) низький рівень самодисципліни, тобто брак самоконтролю в плануванні та організації.^[280]

Також із прокрастиною тісно пов'язані схильність відволікатися (людину легко вибивають з колії якісь моменти, що відволікають) та імпульсивність (ухвалення незапланованих рішень, аби прокрастинувати, і нездатність дивитися у майбутнє). Усе разом це стає тим, що Стіл називає «провал саморегуляції» (*self-regulatory failure*), який, на його думку, є тим чинником, що найбільше стосується прокрастиної. Прокрастinatorи раз за разом обирають «короткотермінові вигоди замість довгострокових переваг, що відображає основну складову частину поганої саморегуляції».^[281]

Хоча саморегуляція допомагає нам ігнорувати чинники, які відволікають, і спокуси, але досягнути й підтримувати її нелегко. Саморегуляція — це ключова проблема людей із СДУ та розладами виконавчої функції, [\[282\]](#) і саме тому ці розлади та прокрастинація часто йдуть поруч. Але з проблемами саморегуляції стикаються навіть люди, які не страждають на СДУ. Одне із досліджень пов'язувало саморегуляцію з переживанням автономності. Опитавши студентів коледжу, науковці з'ясували: що приємнішим було завдання по своїй суті, тобто якщо студенти відчували радість і самовдоволення у процесі його виконання, то стабільніший був рівень прогресу. Коли мотивація до виконання завдання була менш особистісною — тобто до його виконання підштовхував хтось інший або було важко побачити сенс у тому, щоб його робити, — студенти прокрастинували більше. [\[283\]](#) Навіть віра в те, що це має щось важливе для їхнього власного майбутнього, не робила завдання приємним по своїм суті. «Немає значення, наскільки важливими для досягнення власних цілей у майбутньому студенти вважають свої курси, якщо матеріал курсу їм насправді нецікавий, вони все одно можуть прокрастинувати. Отож прокрастинація стає мотиваційною проблемою, для подолання якої потрібно досягнути дуже високого рівня автономності». [\[284\]](#) Щоб робити в житті ті речі, в яких ви насправді не дуже зацікавлені, у вас повинна бути дуже висока мотивація, адже непривабливе завдання легко відкласти і ще легше знайти цьому виправдання.

Інакше бачення, яке пропонує дослідження із саморегуляції, полягає в тому, що ми здатні контролювати власну поведінку лише до певної міри, і ця здатність вичерпується, якщо нам довелося використати багато ресурсу для самоконтролю. [\[285\]](#) Коли ви вдаєтесь до самоконтролю, щоб вирішити одну проблему, ви зменшуєте кількість самоконтролю для вирішення наступної проблеми. Якщо ж самоконтроль — це обмежений ресурс, то в ньому, очевидно, будуть провали, а надто якщо ви одночасно долаєте стрес, керуєте негативними почуттями чи опираєтесь спокусам. У вас

мають бути періоди полегшення самоконтролю, аби назбирати сил до наступного разу. Постійно контролювати себе важко — спитайте будь-яку людину на дієті чи в процесі проходження 12-крокової програми з подолання алкозалежності! Хоча «провал саморегуляції» тягне за собою осуд через брак сили волі, вседозволеність і загалом слабкість характеру, важливо пам'ятати, що є багато пояснень, чому в людини може бути погана саморегуляція, і жодне з них не стосується недоліків характеру.

Переживання, тривога та настрій. На саморегуляцію може впливати й низка особистісних рис, до яких належить переживання, тривога і настрої. Пірс Стіл^[286] вважає, що ці чинники менше пов'язані з прокрастинацією, ніж чинники саморегуляції, які ми щойно описали, та все ж вони мають значення. Депресивний настрій може призвести до прокрастинації, адже інертність і брак сил у зв'язку з депресією впливають на дії людини.^[287] Депресія також пов'язана з низьким рівнем упевненості в собі, а доведено, що низька впевненість у собі, як і низька віра у власні сили (сумнів у здатності добре впоратися із завданням) сприяють прокрастинації.^[288] Страх невдачі, що, схоже, є сукупністю низької впевненості в собі, тривоги та перфекціонізму, також нерідко призводить до прокрастинації.^[289] Маючи недостатньо впевненості у собі та у власній здатності завершувати проекти, особливо якщо їх оцінюють, прокрастинатори схильні здаватися, коли стикаються із перешкодами.^[290] Хай як іронічно це звучить, але прокрастинатори весь час самі створюють собі перешкоди; це унаочнює те, що деякі науковці називають «самокаліченням».^[291] Коли людина надто довго чекає, перш ніж почати виконувати завдання, — це приклад самокалічення, як і схильність витрачати забагато часу на проекти, які неможливо реалізувати. Прокрастинатори більше, ніж непрокрастинатори, схильні битися над провальними проектами.^[292]

Водночас є чимало надміру оптимістичних прокрастинаторів; вони майже не хвилюються. Вони можуть надто оптимістично оцінювати, скільки часу займає виконання завдання, і постійно недооцінювати потрібну їм кількість часу.^[293] Бувають і «громадськоактивні оптимісти»^[294], які відволікаються на громадську активність, аби прокрастинувати й отримувати від цього задоволення. Вони — комунікабельні екстраверти, занадто впевнені в тому, що це завдання спокійно можна відкласти, а впоратися з ним пізніше.

Неоднозначним питанням залишається те, як пов'язані прокрастинація і перфекціонізм. Більшість клінічних психологів стверджують, що за їхніми спостереженнями прокрастинатори схильні бути перфекціоністами. Та Пірс Стіл, який здійснив огляд досліджень у сфері прокрастинації, підсумував, що перфекціонізм немає постійного й міцного зв'язку із прокрастинацією.^[295] Кілька людей заявляли, що перфекціонізм супроводжує їхню прокрастинацію^[296], але в інших дослідженнях люди з високим рівнем перфекціонізму мали такий самий або навіть нижчий рівень прокрастинації, як люди-неперфекціоністи.^[297] Пірс Стіл зауважує, що це відкриття не збігається з клінічними спостереженнями і не відповідає стійкому переконанню, що страх невдачі, пов'язаний з перфекціонізмом, насправді є чинником прокрастинації. Висновок Стіла, що перфекціоністи прокрастинують менше, адже справляються краще й уникають відкладати на потім, широко розійшовся у ЗМІ, коли 2007 року було опубліковано його огляд досліджень у сфері прокрастинації.^[298]

Нам здається, що така розбіжність між клінічними й науковими спостереженнями може бути пов'язана з тим, що клінічні психологи мають справу з людьми, які приходять на консультацію і, схоже, є *дезадаптивними* перфекціоністами за визначенням Доктора Кеннета Райса.^[299] Пірс Стіл, вочевидь, описує *адаптивних* перфекціоністів за Райсом^[300] — людей, які розуміють, що

у них високі стандарти, і вважають, що їхня робота, відповідає цим стандартам, тож вони задоволені своїми успіхами і своїм життям.^[301] А от дезадаптивні перфекціоністи мають високі стандарти, однак вони розчаровані власними успіхами; вони критикують себе, сумніваються в собі та надто переймаються тим, що припускаються помилок, і менше задоволені своїм життям.^[302] Через усі ці переживання вони більш схильні звертатися по допомогу до фахівців.

Крім того, більшість досліджень, які увійшли до огляду Стіла, використовували опитувальники, де самі респонденти визначали, чи є вони перфекціоністами. Наш досвід засвідчує, що більшість прокрастинаторів себе перфекціоністами не вважають, і тому, відповідаючи на запитання опитувальника, вони навряд чи обирають пункти, в яких відображений перфекціонізм. Вони незмінно протестують: «Я не перфекціоніст; я нічого не роблю ідеально». Ці прокрастинатори не усвідомлюють, що їхній перфекціонізм звучить вже в самому їхньому запереченні. І ми знову й знову помічаємо, зазираючи в них, що у їхньому прокрастинаторському мозку перфекціонізм живе і добре почувається.

Особистісні риси, що не стосуються прокрастинації. Як показали дослідження, деякі особистісні риси мало стосуються прокрастинації або взагалі не стосуються. Отже, «протест проти контролю» не пов'язаний із прокрастинацією, і це визнали менше 5 % респондентів.^[303] Ще до рис, які не стосуються прокрастинації, належать «відкритість до досвіду» (допитливий розум, креативність та уява, вміння цінувати мистецтво і красу), «згідливість» (співпраця, вміння думати про інших, турбота про громадську злагоду, оптимізм, чесність, добросовісність), «пошук нових відчуттів» (тут є тонка межа із бажанням іти на ризик) та інтелект.

Тут ми хочемо зробити важливе зауваження про суть статистики у дослідженнях, адже згідно них роблять

висновки на підставі колективних даних, зібраних з великої кількості людей. Наприклад, коли Стіл каже, що зв'язку між схильністю протестувати і прокрастинацією встановлено не було, він має на увазі, що це загалом стосується більшості людей, які брали участь у дослідженні. Однак він обережно зауважує, що для людини, яка схильна прокрастинувати, боротьбою стає все, а прокрастинація — це лише один зі способів висловити протест.^[304] Ми, як клінічні психологи, не можемо повністю погоджуватися з цим. Ми знаємо людину, в якій протест викликає майже все, включно з чищенням зубів (про зубну нитку не може бути й мови, як і про те, щоби владнати податкові питання, — він не робив цього вже багато років). Тож якщо ви — людина, яка починає боятися за власну незалежність після кожного запиту, то у вас схильність протестувати і справді пов'язана з прокрастинацією. Статистичні висновки стосуються не всіх.

Непринадність завдань

Чимало досліджень були зосереджені на природі завдань як способі зрозуміти прокрастинацію. Є ґрунтовні послідовні докази на підтримку висновку, що завдання, які здаються неприпадними, спричиняють прокрастинацію.^[305] На роботі люди прокрастинують, коли їм здається, що робота обмежує їхню автономність, коли вони не відчують, що роблять щось важливе, коли їхню роботу не дуже помічають або коли завдання пригнічують, ображають чи виглядають нудними.^[306] Під час навчання студенти прокрастинують, коли завдання здається їм неприємним, нудним або нецікавим. «Що більше людині не подобається завдання, що більше вона вважає його не вартим зусиль і що більше тривоги воно викликає, то більше людина прокрастинує», — підсумовує Стіл, тож «однією з імовірних причин того, чому деякі люди прокрастинують, є те, що багато прав та обов'язків у їхньому житті видаються їм неприпадними».^[307]

Нам здається, що це дослідження про природу завдання — насправді більше про природу людей.

Завдання по своїй суті не є нудними чи неприємними для всіх. Те, що неприємне одній людині, викликає втіху в іншій. Мало того, варто зауважити, що багато людей виконують завдання навіть попри те, що вони здаються їм непринадними. Тому, хоча й думка про те, що люди відкладають на потім справи, які здаються їм неприємними, вкладається в рамки здорового глузду, нам цікавіше отримати відповідь на таке питання: чому це конкретне завдання, неприємне цій конкретній людині, призводить до уникнення його виконання, навіть попри те, що воно є важливим, а наслідки його невиконання вагомими? У випадку з прокрастинаторами, непринадне завдання стає завданням, якого уникають. Чому так — не знає жодне із досліджень, проведених на сьогодні.

Ще одним нюансом, який цікавить нас у дослідженні про непринадність завдань і прокрастинацію, є той факт, що більшість досліджень покладаються на відповіді студентів коледжу, які заповнюють опитувальники про те, чому вони прокрастинують. Є два обмеження даних, що були зібрані таким способом. По-перше, дані обмежуються певною категорією людей — студентами коледжу, які можуть бути, а можуть і не бути такими самими, як вся категорія прокрастинаторів. Тож, узагальнюючи ці дані для широкої аудиторії, слід бути обережним. По-друге, відповіді на запитання опитувальників мало чим можуть допомогти в розумінні складної та часто несвідомої мотивації. Наприклад, одним із відкриттів Стіла було те, що 45 % студентів-прокрастинаторів коледжу заявили, що вони «дуже не люблять» писати курсові роботи.^[308] При цьому багато студентів, які не люблять писати курсові роботи, все ж таки їх пишуть і вчасно здають. І ми знову повертаємося до запитання «чому?». Може, цьому студентові бракує навичок письма або він пише не рідною мовою і тому боїться отримати ще одну свою роботу назад з купою зауважень і поганою оцінкою? А може, цей студент — талановитий письменник, на якого тиснуть тим, що він має писати кожну роботу на відмінно, тож він вважає провалом усе, за що не отримує найвищу оцінку? А може,

у студента проблеми з організацією, пошуком потрібних матеріалів, генеруванням ідей, і тому він відчувається страшенно перевантаженим? Тож висновок про те, що «непринадність завдань» пов'язана з прокрастинацією, викликає багато запитань і не дуже може допомогти людям подолати їхню відразу до неприємних завдань.

Коли ми розглядаємо непринадність завдань, питання несвідомої мотивації також має велике значення. Студенти можуть знати, чому вони «дуже не люблять» писати курсові роботи, а можуть і не знати. Ми раз за разом виявляємо, що, навіть коли студенти мають чітке свідоме розуміння того, чому вони відкладають завдання на потім, за цим майже завжди криються інші проблеми, які відіграють велику роль у їхній прокрастинації. Як ми вже зауважували в розділі про нейронауку та прокрастинацію, зараз поширена думка про те, що велика частина нашого психічного життя відбувається за межами нашої свідомості. Люди часто не знають, що відбувається у них в голові; деякі психологічні моменти неможливо фіксувати, адже вони ледь вловимі й неочевидні; деякі речі визнавати некомфортно — і люди їх заперечують. Тому ми стверджуємо, що покладатися суто на свідомі заяви про те, що подобається, а що ні, і приймати це за повноцінне пояснення того, чому люди прокрастинують, було б помилкою. На противагу думці Стіла, що прокрастинатори, мабуть, «просто» вважають багато життєвих вимог неприпадними, ми гадаємо, що все це зовсім не просто. Нам здаються нереалістичними очікування, що студенти зможуть точно визначити страхи, які впливають на їхній успіх та щастя, у відповідях на запитання простого опитувальника. Як та жінка, яка уникала потиску рук після того, як її вколола канцелярська кнопка (див. Розділ 7), студенти (й інші люди) можуть не мати свідомих спогадів про болючий досвід минулого, який тепер робить котресь із завдань неприпадним для них.

Прокрастинація і здоров'я

Оскільки прокрастинатори часто ризикують власним добробутом, прокрастинація має серйозні наслідки для

їхнього здоров'я. Студенти, які відкладають справи на потім, переважно погано харчуються, мало сплять і п'ють більше алкоголю, ніж студенти, які з усім справляються вчасно.^[309] Наприкінці навчального семестру студенти-прокрастинатори частіше звертаються до лікаря зі скаргами на застуду, грип і шлункові проблеми.^[310] Загалом у прокрастинаторів відмічають вищий рівень стресу, вони частіше страждають від гострих проблем зі здоров'ям і менше дбають про здоровий спосіб життя, ніж непрокрастинатори.^[311] Менш «свідомі» люди частіше вдаються до дій, що стають причиною передчасної смертності: низька фізична активність, погане харчування, вживання тютюну, алкоголю і наркотиків, небезпечне водіння, статеве співжиття, жорстокість та самогубства.^[312] Люди, які думають, що прокрастинація — це несерйозно, дуже помиляються: прокрастинація здатна вбити.

Внесок поведінкової економіки

Деніел Канеман 2002 року отримав Нобелівську премію з економіки за те, що довів, що люди не завжди ухвалюють раціональні економічні рішення. Його теорії про ірраціональний економічний вибір стали основою для заснування поведінкової економіки, союзу психології та економіки. Як стверджує Канеман, психологічні мотиви визначають економічну поведінку людей, і «переважно люди ухвалюють рішення залежно від контексту, помилкових суджень і відчуттів, а не на підставі (раціонального) економічного аналізу».^[313] Форма вибору, а не фактична чи відносна його цінність, має величезний вплив на те, які рішення люди врешті ухвалюють^[314], і тому є вагомим чинником у рішенні вдатися до прокрастинації.

Поблажка за рахунок майбутнього. Є чинник, що тісно пов'язаний із прокрастинацією, — це часовий проміжок до моменту завершення завдання (або отримання винагороди). Якщо кінцевий момент виконання вашого завдання дуже віддалений у часі, дуже ймовірно,

що ви відкладатимете початок роботи над ним; що ближче до кінця, то більша ймовірність вашої продуктивної праці. Психологічні дослідження знаходять підтвердження цього в поведінці голубів^[315], а ще мавп^[316] і студентів.^[317] Таку поведінку також досліджували економісти, намагаючись зрозуміти, чому люди відкладають на потім вирішення важливих фінансових завдань, наприклад накопичення грошей на пенсію. Економіст Джордж Акерлоф стверджує, що люди схильні переоцінювати важливість поточних подій і недооцінювати важливість майбутніх. Він називає цю схильність «поблажкою за рахунок майбутнього»^[318]. Навіть якщо поточна подія (перевірка пошти) явно менш важлива для вашого добробуту, ніж майбутня подія (завершення роботи до дедлайну, встановленого на наступний місяць), ви вирішуєте виконати поточне завдання, а майбутнє відкласти на потім. Причина, чому поточні події мають більш видиму цінність, полягає в тому, що вони видаються більш «видимими»^[319] чи яскравими, а надто порівняно з менш нагальними, безбарвними подіями у віддаленому майбутньому. Прокрастинація виникає тоді, коли майбутнє втрачає колір на фоні теперішнього. Ви хотіли би відкласти гроші, щоб у майбутньому внести передплату за будинок, але на сьогодні у вас є помітніша потреба — купити телевізор з великим екраном, аби дивитись на ньому чемпіонати з баскетболу, — і ця потреба перемагає. Ви хотіли би вразити керівника своїми квартальними показниками, та невідкладне задоволення від гри у покер в інтернеті змушує вас відкласти звіт на інший день.

Безумовно, «люди схильні хапатися за миттєві винагороди»^[320], навіть коли за ці миттєві винагороди з часом доведеться заплатити. Наприклад, якщо ви обираєте пограти у відеоігри, винагорода є миттєвою, а розплата за невиконання роботи відкладається на потім. Інші дії можуть потребувати негайної оплати, але дають відкладені винагороди, наприклад, коли ви спершу докладаєте зусиль, щоб вивчити іноземну мову, а пізніше задоволені собою, бо змогли порозумітися з людьми в іншій країні. Негайне переживання болю або задоволення видається

більш значущим, ніж біль або задоволення, пов'язані з майбутніми наслідками. Якщо дія тягне за собою миттєву оплату, люди схильні прокрастинувати, якщо миттєву винагороду — вони тягнуться за нею.

Вибір залежить від строків, а не від причин. Інша змінна, яка впливає на процес ухвалення рішень — це те, що прокрастинатор оцінює важливість завдань по-різному в різні моменти часу, а ця оцінка різюче змінюється з наближенням дедлайну, навіть попри те, що реальна важливість завдання насправді залишається незмінною. Іншими словами, на перевагу у виборі більше впливає кількість часу, аніж причина.^[321] Якщо до наступного понеділка вам потрібно завершити проект, то у четвер він може здаватися вам не дуже важливим, а от у неділю ввечері він, скоріш за все, здаватиметься ой як важливим. Тому прокрастинатори схильні бути дуже непослідовними у своїй оцінці важливості завдань, і ця непослідовність ускладнює наполегливий рух у напрямі до майбутніх цілей.

Ірраціональний оптимізм. Зрештою, деякі люди більш реалістичні щодо того, як вони діятимуть наступного разу. Люди, які мають «коректне песимістичне» бачення своєї майбутньої поведінки, визнають, що «у майбутньому вони матимуть проблеми із самоконтролем».^[322] Вони передчувають, що пізніше не матимуть більше часу, і знають, що тоді завдання буде не менш складним, ніж зараз, тож краще починати зараз. А от люди, яким властивий «ірраціональний оптимізм»,^[323] не усвідомлюють, що у майбутньому їм буде так само складно взятися до справи, як зараз. Вони не можуть зрозуміти, що пізніше матимуть стільки ж проблем, і роблять некоректне припущення, що в них купа часу або що пізніше буде легше. Ми думаємо, що ірраціональний оптимізм пов'язаний із тим, як людина сприймає себе в часовому потоці (див. Розділ 6), а також з потребою підтримувати уявлення про себе як про величну

особистість (див. Розділ 2). І звичайно, ми зіштовхуємося з проблемою прийняття реальності — реальності, де ви не можете магічним чином змінитися і є такими самими, як і два тижні тому; реальності, де на виконання проектів потрібен час; реальності, де задоволення у сьогоденні може коштувати вам страждань у майбутньому.

* * *

Поведінкові економісти кажуть, що сприймати так теперішні і майбутні події та оцінювати себе у цих часових рамках — це природні людські схильності. Кожен може робити поблажку за рахунок майбутнього. Кожного більше приваблює миттєва винагорода. Кожен ухвалює рішення, які не є раціональними.^[324] І все ж існують способи, якими можна подолати природну схильність прокрастинувати. Ви можете визнати, що схильні занижувати цінність чогось, що видається дуже віддаленим у майбутньому, та нагадати собі про те, яку цінність воно матиме для вас у довготерміновій перспективі. Ви можете зробити ціль більш реальною і яскравою, якщо точно знатимете, що потрібно для виконання завдання, коли його слід завершити, і якщо встановите короткотермінові проміжні цілі, аби дістатися до нього. Ви можете визнати, що пізніше ви з такою самою ймовірністю захочете прокрастинувати, як і зараз, і що завдання не зробить інша версія вас, яка не прокрастинує. А ще ви можете зробити свою ціль менш розмитою і більш близькою, якщо почнете діяти — будь-як, — аби досягти цілі *просто зараз*.

Дослідження про те, що робити з прокрастинацією

На підставі цих відкриттів науковці виділили низку важливих стратегій для зменшення прокрастинації.^[325] Оскільки непринадність завдань — це основна складова частина прокрастинації, тож якщо пошукати способів знизити це, то і прокрастинація може зменшитися.^[326] Нудні завдання можна, наприклад, зробити більш захопливими і складними. А завдання, винагорода за які настане аж за якийсь час, можна, скажімо, «об'єднати» із

завданням, яке дає миттєве задоволення, наприклад підготуватися до підсумкового іспиту (довготермінова ціль) можна разом із дослідницькою групою (громадська активність).^[327] Група «податкових мук», яку ми описували в Розділі 14, — це взірць такого злиття непринадного і приємного.

Підвищити власні очікування успіху — це ще один спосіб знизити прокрастинацію щодо поставленого завдання. Дивитися на те, як інші люди успішно справляються із завданням, може бути корисним, як і переживати «фактично досягнутих результати».^[328] Тому вдосконалення умінь, потрібних для виконання певного завдання, може посилити віру у власні сили, а отже — допомогти знизити рівень прокрастинації.^[329] Техніка, яку рекомендуємо ми і багато інших авторів, — розбивання великої цілі на маленькі кроки — може підвищити частоту переживання фактично досягнутих результатів, тому що досягнення невеличких цілей в процесі можна вважати за успіхи. Коли у вас є невеликі проміжні цілі з проміжними дедлайнами — завдання також стає яскравішим.

Пірс Стіл також описує «набуту підприємливість»^[330] — процес переоцінки завдання, коли зусилля, докладені для досягнення цілі, самі по собі зміцнюють її. Це перегукується з роботою Керол Двек (див. Розділ 2), яка наголошує на важливості внутрішньої мотивації як складника «мислення розвитку» і на важливості відчуття винагороди та задоволення в процесі роботи, а не в її результаті.^[331] На нашу думку, це ключовий аспект від'єднання самоцінності від результатів роботи, що, своєю чергою, є важливою умовою, щоб витягти людей із болота прокрастинації.

Зважаючи на схильність відволікатися, імпульсивність і самоконтроль як види боротьби багатьох прокрастинаторів, Стіл пропонує техніку регулювання поведінки стимулами, щоб знизити присутність чинників, які відволікають і спокушають людей зраджувати своїм завданням.^[332] Це передбачає зміну зовнішніх орієнтирів так, щоб підтримувати досягнення важливих цілей

і відганяти спокуси. Якщо вимкнути інтернет чи обмежити до нього доступ, можна відігнати одну із найбільш поширених і принадних спокус. Вчитися у тихому бібліотечному куточку, а не в людному кафе — це ще один приклад регулювання поведінки стимулами. Ми надаємо рекомендації, які ґрунтуються на регулюванні поведінки стимулами, описаними в Розділі 14 «Вчимося казати “так” і “ні”».

Ще одна рекомендація — створити звички задля зменшення кількості рішень, які потрібно приймати людині, аби виконати завдання (див. Розділ 16). Ця стратегія пов’язана з таким спостереженням: що більше вибору потрібно здійснювати під час виконання завдання, то більша ймовірність прокрастинації.^[333] Якщо скоротити кількість ситуацій, коли потрібно обирати, люди зможуть слідкувати за розвитком подій, думаючи мало чи не думаючи взагалі,^[334] що не дасть їм змоги загрузнути в рутині ухвалення рішень. Одним із прикладів такого «автоматизму» є дотримання чітких графіків роботи.^[335]

Врешті Стіл зауважує, що, відповідно до досліджень, постановка цілей зменшує прокрастинацію.^[336] Постановка щоденних цілей та укладення контрактів на виконання робіт періодами — це корисні засоби боротьби з прокрастинацією. Це приклади створення короткотермінових, поетапних, поведінкових цілей, які допоможуть досягнути більшої, довготермінової, мети, і на цьому процесі ми наголошуємо вже понад двадцять п’ять років нашої клінічної практики.

Підсумок

Тішимося, що практично всі наші клінічно отримані висновки були підтверджені дослідженнями в галузі соціальних наук. Нашу основну ідею — про те, що прокрастинація пов’язана із браком упевненості та вразливою самооцінкою, — підтримали, а наші твердження про зв’язок між страхом невдачі і прокрастинацією також знайшли своє підтвердження. Багато наших пропозицій щодо того, як можна подолати прокрастинацію, вже підтверджено науковими доказами, а

особливо рекомендацію прокрастинаторам про те, що можна підходити до виконання завдання, розбиваючи його на маленькі керовані кроки. (Із цією стратегією погоджуються всі!) Наше спостереження про те, що прокрастинатори недооцінюють кількість часу, яку їм займе виконання завдання, було показано у дослідженнях, а нашу рекомендацію винагороджувати себе в процесі роботи, не чекаючи ілюзорного, віддаленого завершення проекту, зараз підтверджують як психологи, так і економісти.

За останніх двадцять п'ять років було багато відкриттів, які стосувалися складної поведінки прокрастинації, і ми з нетерпінням чекаємо нових досліджень. Однак ми вкотре наголошуємо, що найважливіше дослідження те, яке ви здійсните самостійно. Чесно побачити свою особисту мотивацію, докласти зусиль до застосування однієї з рекомендованих технік і побачити, що працює для вас, — це, зрештою, єдине дослідження, яке має значення.

Додаток Б.

Короткий перелік технік для подолання прокрастинації

1. Ставте *поведінкову* ціль (видиму, конкретну та детальну, а не розмиту і глобальну).

НЕПРАВИЛЬНО: «Я хочу припинити прокрастинувати».

НАТОМІСТЬ: «Я хочу розібрати та впорядкувати гараж до 1 вересня».

2. Ставте *реалістичну* ціль. Мисліть дрібними, а не великими категоріями й обирайте мінімальну прийнятну ціль замість тієї, якої хотіли би досягнути в ідеалі. Зосереджуйтеся на одній (і не більше!) цілі за один раз.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»

НАТОМІСТЬ: «Я щодня годину готуватимусь до заняття з математики».

3. Розбивайте свою мету на менші конкретні міні-цілі. Кожної з міні-цілей досягнути легше, ніж великої мети, а досягнення кожної маленької цілі докладається до досягнення однієї великої.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я збираюся написати звіт».

НАТОМІСТЬ: «Сьогодні ввечері я півгодини попрацюю над плануванням своєї зведеної таблиці. Завтра я витрачу ще півгодини на внесення даних, а післязавтра витрачу годину на написання звіту на підставі цих даних».

4. Оцінюйте реальний (а не бажаний) час. Запитайте себе: Скільки часу насправді займе виконання завдання? Скільки часу в мене насправді є?

НЕПРАВИЛЬНО: «У мене повно часу, щоб зробити це завтра».

НАТОМІСТЬ: «Краще я звірюся з календарем і подивлюсь, коли я можу почати. Останнього разу це зайняло більше часу, ніж я собі думав».

5. Просто почніть! Замість того, щоб намагатися зробити весь проект за раз, просто зробіть один маленький крок.

Пам'ятайте: «Дорога в тисячу миль починається з одного кроку».

НЕПРАВИЛЬНО: «Мені треба зробити це за один підхід».

НАТОМІСТЬ: «Яким може бути мій *перший крок*?»

6. Використайте наступних п'ятнадцять хвилин. Протягом п'ятнадцяти хвилин можна витримати *будь-яку* діяльність. *Єдине*, що ви можете зробити, коли працюєте над завданням п'ятнадцять хвилин, — це виконати його. Тому те, що ви здатні зробити за п'ятнадцять хвилин, має цінність.

НЕПРАВИЛЬНО: «У мене є лише п'ятнадцять хвилин, то чого цим перейматися?»

НАТОМІСТЬ: «Яку частину із цього завдання я можу виконати протягом наступних п'ятнадцяти хвилин?»

7. Будьте готові до перешкод і затримок. Не здавайтеся одразу ж, щойно зіткнетеся з першою (чи другою або третьою) перешкодою. Перешкода — це всього лиш проблема, яку потрібно вирішити, а не відображення вашої цінності чи компетентності.

НЕПРАВИЛЬНО: «Професора нема в кабінеті — тому я не можу попрацювати над роботою. Піду я, мабуть, у кіно».

НАТОМІСТЬ: «Хоча професора й немає на місці, я можу попрацювати над своїм планом, чекаючи на його повернення».

8. Коли є можливість, делегуйте (чи навіть спихайте!) свої завдання. Невже ви справді *єдиний*, хто може це зробити? А це завдання взагалі потрібно виконувати?

Пам'ятайте, жодна людина не може впоратися з усім на світі — навіть ви.

НЕПРАВИЛЬНО: «Лише я можу зробити це так, як треба».

НАТОМІСТЬ: «Я знайду підхожу людину для цього завдання, а сам зможу попрацювати над важливішим проектом».

9. Бережіть свій час. Вчіться казати «ні». Не погоджуйтеся на понаднормові чи непотрібні проекти.

Ви можете вирішити не реагувати на «термінове», щоб зайнятися тим, що важливо.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я маю бути доступний для всіх, хто мене потребує».

НАТОМІСТЬ: «Я не мушу відповідати на дзвінки, поки працюю. Я прослухаю повідомлення і передзвоню, коли завершу роботу».

10. Остерігайтеся своїх виправдань. Замість використовувати виправдання як автоматичну причину прокрастинувати, сприймайте його як сигнал витратити на роботу над завданням якихось п'ятнадцять хвилин. Або ж використовуйте своє виправдання як винагороду за те, що зробили крок.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я втомлений (голодний/зайнятий/спантеличений/в депресії тощо), тому я зроблю це пізніше».

НАТОМІСТЬ: «Я втомлений, тому я попрацюю над звітом всього п'ятнадцять хвилин. А потім ляжу подрімати».

11. Винагороджуйте себе за успіхи, які робите по дорозі. Фокусуйтеся на зусиллях, а не на результатах. Стережіться мислення в стилі «все або нічого»: чашка може бути наполовину повною, як і наполовину порожньою.

Пам'ятайте, що навіть найменший крок — це вже прогрес!

НЕПРАВИЛЬНО: «Я не можу почуватися добре, поки не закінчу все».

НАТОМІСТЬ: «Я зробив кілька кроків — і я гарно попрацював. Мені від цього добре. А тепер я подивлюся фільм».

12. Сприймайте свою прокрастинацію як сигнал. Зупиніться і запитайте себе: «Що моя прокрастинація хоче мені сказати?»

НЕПРАВИЛЬНО: «Я знову прокрастиную і ненавиджу себе».

НАТОМІСТЬ: «Я знову прокрастиную. Що я відчуваю? Що це означає? Чого я можу навчитися?»

Пам'ятайте: У ВАС Є ВИБІР. ВИ МОЖЕТЕ ВІДКЛАДАТИ НА ПОТІМ, А МОЖЕТЕ ДІЯТИ.

Ви можете діяти, навіть якщо вам некомфортно.

Те, що ви взяли з минулого, не мусить контролювати те, що ви робите в сьогоднішні.

Ви можете отримувати задоволення від того, що вчитеся, розвиваєтеся і кидаєте собі виклики.

Щоби бути цінним, ви не мусите бути ідеальним.

Слова подяки

Ми вдячні усім, із ким працювали у своїх приватних кабінетах, групах прокрастинації і на тренінгах, за поглиблення нашого розуміння прокрастинації. Чути їхні історії, розуміти їхню боротьбу та допомагати їм розвиватися — це одні з найприємніших моментів нашого професійного життя. Їхні слова, фрази й історії дуже збагатили нашу книгу.

Ми цінуємо підтримку та заохочення багатьох наших друзів і колег, завдяки яким ця книга стала реальністю. Керол Моррісон давала мудрі редакторські рекомендації і частенько стимулювала нас. Кен Райс люб'язно ділився результатами своїх масштабних досліджень перфекціонізму. Барбара Бласдел, Карен Піплз та Леслі Рассел — це ті учасники письменницької спільноти, що забезпечували нам психологічний супровід та натхнення, а ще редакторське бачення і контактну творчість. Маємо перепросити перед багатьма друзями, які підтримували нас навіть попри те, що ми ними нехтували. Барбара Каплан, Герсон Шрайбер, Інґрід Таубер, Кеті Де-Вітт, Вірджинія Фредрік, Бет Герб, Анна Муеллінг і члени Робочої групи Ліндемманна та Стенфордського професійного жіночого книжкового клубу постійно підтримували нас і з відкритим серцем та величезним терпінням сприймали всі скасовані нами зустрічі. Наша ж дорога подруга Таране Разаві відкрила нам не тільки власне серце, а й свій чудовий пляжний будиночок із надзвичайним краєвидом на Тихий океан, де ми провели стільки вихідних за роботою. Таране, ми не знаємо, як би впоралися без твоєї щедрості.

Редакторська колегія *Da Capo Press* керувала нами і водночас прислухалася до нас. Наш редактор, Джонатан Крове, завжди був люб'язним і прихильним до нашого проекту; його м'яке і ввічливе наставництво було дуже приємним. Чіткість, ефективність і пунктуальність — ті риси, яких ми очікували від продакт-менеджера і які ми знайшли в Рене Капуто. Дженіфер Сверінгтон — чудовий

видавничий редактор, і ці слова від двох невиліковних перфекціоністок, мама однієї з яких викладала англійську, багато значать.

Висловлюємо безмірну любов і вдячність Полу та Рісу за особливе поєднання родинної та дружньої підтримки. Ви заспокоювали нас, коли ми потребували цього, і завжди були нашими щедрими прихильниками. А вам, Джоне, Ніку, Хлої та Обі, дякуємо за витримку, терплячість, редакторські пропозиції і за те, що ви найкраща сім'я у світі. Нам справді пощастило жити з вами на одній планеті.

Це треба було зробити ще в першому випуску цієї книжки, але щойно зараз висловлюємо свою вдячність службі *Federal Express*, завдяки якій ми змогли в останню хвилину вкласти в стільки дедлайнів. Також дякуємо тим, хто зробив інтернет доступним для всіх користувачів, і тим, хто розробив редакторську функцію «Відслідковування змін» для рукописів. Як багато змінилося за чверть століття!

До читача

Так заведено, що люди, які пишуть книжки, повинні знати свою тему дуже ґрунтовно. Ми знаємо прокрастинацію вздовж і впоперек: у нас було багатенько недоспаних за роботою ночей, ми роками билися над докторськими дисертаціями, платили штрафи за перевищення терміну сплати податків і вигадували витончені пояснення на роботі за затримки (розповідь про те, що в сім'ї хтось помер, — наш найбільш показовий приклад).

Окрім двох життів особистого досвіду, ми вже багато років працюємо з прокрастинаторами і збираємо досвід професійний. Почали ми 1979 року, коли, працюючи в Консультаційному центрі при Каліфорнійському університеті в Берклі, зібрали до купи всі свої знання і розробили першу програму групової терапії для студентів-прокрастинаторів. У своїх групах прокрастинації ми бачили, як одні й ті самі шаблони і теми повторюються знову й знову. Хоча боротьба кожної

людини була унікальною, їх поєднувало чимало схожого. Наприклад, ми з'ясували, що організувати групу вранці, з дев'ятої до одинадцятої, у понеділок у перший день канікул, абсолютно нереально — ніхто не приходить раніше десятої!

Коли ми запропонували проводити тренінги з прокрастинації для широкого загалу, нам вкотре нагадали, якого звіра ми будимо. За тиждень до дати, на яку було заплановано перший тренінг, ми вже були готові його скасувати — адже зареєструвалося дуже мало людей. Та врешті нам довелося проводити його у більшій залі — дві третини учасників записалися в останню мить.

Вже тридцять років ми працюємо з людьми у своїх приватних кабінетах, займаємося психотерапією і психоаналізом, глибинно досліджуємо питання прокрастинації протягом тривалого часу. Наші пацієнти відкривали нам думки й серця, тож нам пощастило бути людьми, з якими вони розділили свою відвертість.

Кожен такий досвід укріплював нашу думку про те, що прокрастинація — це не просто невміння управляти часом чи слабкість характеру, це комплексна психологічна проблема. В самій своїй суті проблема прокрастинації — це проблема ставлення людини до себе самої, яке відображає хитке відчуття самооцінки. У першій книжці ми назвали її проблемою самоцінності. Зараз ми наголошуємо на тому, що самоцінність ґрунтується на вмінні приймати — приймати свою біологію, свою історію, свої обставини і численні обмеження людської природи.

Чому ж через двадцять п'ять років ми вирішили, що настав час оновити нашу першу книжку? Ми хочемо поставити прокрастинацію в контекст культури сьогодення та додати нове бачення поняття прокрастинації. Окрім глибшого розуміння психологічної суті проблем, у нас є нові дані з інших джерел — нейронауки та поведінкової економіки, — які розширюють розуміння прокрастинації.

Двадцять п'ять років тому досліджень прокрастинації практично не було, однак сьогодні вже існують результати досліджень, які пояснюють, звідки вона береться. 2007 року психолог Пірс Стіл із Калгарського університету опублікував огляд майже 800 досліджень з прокрастинації^[1], зокрема і нашої книжки 1983 року випуску, що була одним із найперших цитованих джерел. Пірс Стіл, по суті, визначив чотири основних чинники, які можуть призвести до прокрастинації: низький рівень упевненості в успішності виконання завдання, непринадність завдання, схильність відволікатися та імпульсивність, а також дуже віддалені в часі цілі та стимули. Ми із задоволенням відзначили, що результати цього дослідження підтвердили наші клінічні спостереження і рекомендації, але вважаємо, що прокрастинація насправді масштабніша, ніж показують дослідження.

Із часу першого випуску «Прокрастинації» світ суттєво змінився. На початку 1980-х люди не мали доступу до інтернету, а володіння персональним комп'ютером ще не було нормою. Ми писали олівцями у жовтих блокнотах, набирали чернетки на друкарських машинках *IBM Selectric* (з клавішею «стирання», від якої перехоплювало подих) та обмінювалися розділами при особистій зустрічі. Щоб доставити рукопис до видавця, нам довелося багато разів стрімголов мчатися до офісу *Federal Express*, аби встигнути на нічну доставку. (Ми добре знали — якщо не встигнути до закриття офісу о шостій вечора, то можна встигнути в аеропорт, де їхній офіс працює до восьмої). Тепер у нас є комп'ютери — це наші блокноти, і олівці, і дослідницькі бібліотеки, і поштові служби.

У ті часи не було *Blackberry*, електронних записників, мобільних телефонів чи *iPhone*. Тепер технологічні здобутки дають нам можливість працювати цілодобово і без вихідних, але вони ж і спокушають нас так само цілодобово і без вихідних прокрастинувати! Де б ми не перебували — на роботі чи вдома, у робочий чи вільний час, — ми іноді втрачаємо лік часу, займаючись серфінгом в інтернеті: читаємо новини, безкінечно щось

досліджуємо, переглядаємо блоги, дивимося спортивні події, перевіряємо вакансії або ж вмикаємо порно. Кожен має щось своє.

Насправді, з плином років прояви поведінки уникнення почастишали, а інтернет став цьому основною і найпотужнішою причиною.^[2] Тепер інформація є не лише необмеженою, а й легкодоступною; інформації є значно більше, ніж ми можемо опрацювати, не кажучи вже про те, щоб її використати. Забагато інформації, забагато рішень, забагато варіантів вибору — цей інформаційний надмір багатьох із нас заганяє в параліч прокрастинації.

Пишучи про неї сьогодні, ми бачимо, що прокрастинація — це проблема значно ширша, ніж здавалося раніше: у ній переплітаються не лише особисті психологічні, поведінкові та емоційні особливості, а й соціальна, культурна і технологічна динаміка, біологічні й неврологічні схильності, а також загальнолюдські тенденції. Тому комплексну природу прокрастинації ми розглядаємо ще ретельніше.

Під час написання цієї книжки ми, як і двадцять п'ять років тому, переконані, що задля ослаблення впливу прокрастинації, яка заволоділа вашим життям, потрібно зрозуміти, через що ви відкладаєте справи, та знайти спосіб це побороти. Ви вже, мабуть, знаєте, як відкладання справ працює *проти* вас, та, думаємо, ви мало усвідомлюєте, як прокрастинація іде вам *на користь*, і поки ви не побачите, яку роль вона відіграє у вашому житті, ви, очевидно, відкладатимете на потім і застосування наших технік, як відкладали досі багато інших речей. Якщо ви не розумієте, чому відкладаєте справи, вам не допоможе жодна практична техніка. Водночас, якщо ви вже дослідили свій внутрішній світ і ретельно вивчили власні причини прокрастинації, то, поки ви не зробите щось, аби подолати це, не зміниться нічого. (Читати про техніки може бути цікаво, однак читати — це не робити). Тож дізнатися про те, як боротись із цим інакше, — надзвичайно важливо.

У першій частині цієї книжки ми розплутуємо множинні й розмаїті корені прокрастинації; а в другій — подаємо рекомендації, які можуть допомогти вам взятися до справи. Ми не прагнемо викорінити прокрастинацію. Існує безліч випадків, коли ви зацікавлені в тому, аби щось відкласти і не братися за це. Натомість ми маємо надію, що ця книжка дасть вам свободу вибору, в основі якої лежить прийняття себе. Ми хочемо, щоб наші читачі ставали менш схильними відкладати щось на потім і жили в гармонії зі своєю природою, приймали свої сильні та слабкі сторони та могли проводити час із собою, насолоджуючись таким товариством. Ми не пропонуємо вам відмовитися від амбітних цілей, прагнення до досконалості чи нових викликів. Однак страх, сором, відчуття загрози та ненависті до себе, що йдуть пліч-о-пліч із суперечливими спробами взятися до дій, безперечно, варто прогнати.

Особисто ми вже не прокрастинуємо так, як раніше. Попри те, що Ленора все ж щороку подає заяву на подовження терміну для сплати податків, ця дія є плановою, а не емоційною, вона не є реакцією на безвихідь у паніці останньої хвилини. І попри те, що Джейн п'ять місяців не могла забрати на пошті свій новий електронний записник, зараз їй вдається виконати більшість своїх зобов'язань завчасно, а не запізно. І якщо свою першу книгу ми віддали видавцеві на два роки пізніше від встановленого терміну, цього разу нам знадобилося лише чотиритижневе відтермінування! Ми можемо запевнити вас, що змінитися реально, хоча й усвідомлюємо, що це непросто.

Прагнемо, аби ця книга була вашим супутником на шляху повз перешкоди прокрастинації — до світу психологічного зростання, прийняття та дій. Ми даємо висловитися багатьом людям, з якими працювали. З міркувань конфіденційності, всі імена та дані, за якими їх можна впізнати, змінено; прокрастинатори, яких ми описуємо, — це суміш кількох людей, яких ми знали. Ділячись їхніми історіями, ми сподіваємося, що ви краще зрозумієте власну. А у власній історії, у розповіді про своє

життя ви знайдете контекст власної прокрастинації. Це головне, адже коли ми приймаємо себе такими, якими ми є, а не якими ми хотіли би бути, нам найкраще вдається діяти у своїх інтересах, а не перебувати під владою прокрастинації.

Примітки

1

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

2

Steel, цит. роб.

3

Meissner, W. (2007). *Time, self, and psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.

4

Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself*. New York: Penguin.

5

The new shorter oxford English dictionary (Vols. 1–2) (1973/1993). Oxford, England: Clarendon Press.

6

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press, p. 4.

7

Johnson, S. (1751). Rambler 134. Запозичено 21 лютого 2007 р. з сайту www.samueljohnson.com/ram134.html.

8

“Morning Edition — Last word in business”. National Public Radio report July 21, 2008.

9

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

10

Ferrari, J. R. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.) (2004), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 19–27). Washington, D. C.: American Psychological Association, p. 23.

11

Steel (2007), цит. роб.

12

Steel (2007), цит. роб., p. 77.

13

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–128.

14

Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.) (2002), *Perfectionism: theory, research, and treatment* (pp. 63–88). Washington, D. C.: American Psychological Association.

15

Slaney, Rice, & Ashby (2002), цит. роб.

16

Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72–85.

17

Burns, D. (1980). *The perfectionist's script for self-defeat*. Psychology Today; Burns, D. (1980/1999). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: Avon Books.

18

Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002), цит. роб.

19

Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of under achievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200–206; Lay, C. H., Knish, S., & Zanna, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26, 242–257; Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.

20

Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

21

Там само, с. 40.

22

Tam camo, c. 16.

23

Sarton, M. (1987/1993). *At seventy*. New York: W. W. Norton, p. 10.

24

Lay, C. H. (2004). Some basic elements in counseling procrastinators. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.) (2004), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 43–58). Washington, D. C.: American Psychological Association, p. 45.

25

Freud, S. (1914). Those wrecked by success. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Vol. XIV (1914–1916): *On the history of the psychoanalytic movement, papers on metapsychology and other works*. (pp. 316–331). London: The Hogarth Press.

26

Kolodny, S. (2000). *The captive muse*. Madison, CT: Psychosocial Press, pp. 80–81.

27

Fisch, R., Weakland J., & Segal, L. (1982). *The tactics of change: Doing therapy briefly*. San Fransicso: Josey-Bass.

28

Balint, M. (1968/1992). *The basic fault: Therapeutic aspects of regression*. London: Tavistock Publications.

29

Improving education for immigrant students: A guide for K–12 educators in the Northwest and Alaska. (2001).

Northwest Regional Educational Laboratory, p. 29.
Запозичено 21 травня 2008 р. з сайту:
www.nwrel.org/cnorse/booklets/immigration/4.html.

30

Meissner, W. (2007). Time, self, and psychoanalysis. New York: Jason Aronson.

31

Йдеться про філософську загадку щодо проблем спостереження та реальності: «Чи чутно звук дерева, яке падає в лісі, якщо поряд немає нікого, хто міг би почути цей звук?» Відповідь на неї в тій чи іншій формі намагалися знайти, зокрема, Аристотель, Джордж Берклі та науковці з журналу Scientific American. — *Прим. пер.*

32

Griffith, J. (1999/2004). A sideways look at time. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

33

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The time paradox: the new psychology of time that will change your life. New York: Free Press.

34

National Institute of Mental Health. (2007). Cell networking keeps brain's master clock ticking. Запозичено 25 травня 2007 р. з сайту www.NIMH.NIH.gov/science-news/2007.

35

Sato, F., Kawamoto, T., Fujimoto, K., Noshiro, M., Honda, K. K., Honma, S., et al. (2004). Functional analysis of the basic helix-loop-helix transcription factor DEC1 in circadian regulation. Interaction with BMAL1. European Journal of

Biochemistry, 271, 4409–4419. Запозичено 18 лютого 2008 р. з сайту www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15560782?dopt=Abstract

36

Van Wassenhove, V., Buonomany, D. V., Shimojo, S., & Shams, L. (2008). Distortions of subjective time perception within and across senses. Запозичено 19 лютого 2007 р. з сайту www.plosone.org/article/info:doi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001437.

37

Meaux, J., & Chelonis, J. (2003). Time perception differences in children with and without ADHD. *Journal of Pediatric Health Care*, 17(2), 64–71.

38

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008), цит. роб.

39

Akerlof, G. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19.

40

Там само; Joireman, J., Strathman, A., & Balliet, D. (2006). Considering future consequences: An integrative model. In L. J. Sanna, & E. C. Chang (2006), *Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors*. Oxford, England: Oxford University Press.

41

University of Cincinnati. (2002). E-briefing, “A timely look at time.” Dec 20. Запозичено 25 травня 2008 р. з сайту www.uc.edu/news/ebriefs/time02.htm.

42

Rousseau, G., & Venter, D. (2004). Measuring time perception in a cross cultural environment. Запозичено 25 травня 2008 року з сайту *smib.vuw.ac.nz:8081*.

43

Lombardi, R. (2003). Knowledge and experience of time in primitive mental states. *The International Journal of Psychoanalysis*, 84, 1531–1549.

44

Наш огляд зроблено на основі серії статей Кальвіна Коларуссо про розвиток відчуття часу на різних етапах життя. Скорочена стаття: Colarusso, C. (1998). The development of time sense: In late adolescence and throughout the life cycle. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 53, 113–140.

45

Priel, B. (1997). Time and self: On the intersubjective construction of time. *Psychoanalytic Dialogues*, 7, 431–450.

46

Hagglund, T. (2001). Timelessness as a positive and negative experience. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 24, 83–92.

47

Griffith, J. (1999/2004), цит. роб.

48

Bion, W. R. (1965). *Transformations: Change from learning to growth*. London: Heinemann.

49

Priel, B. (1997), цит. роб.

50

Maroda, K. (1987). The fate of the narcissistic personality: Lost in time. *Psychoanalytic Psychology*. 4, 279–290.

51

Loewald, H. (1972). The experience of time. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 401–410.

52

Atwood, M. (2000). *The blind assassin: A novel*. Toronto: McClelland and Stewart.

53

Colarusso, C. (1998), цит. роб.

54

Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself*. New York: Viking; Restak, R. (2003). *The new brain: How the modern age is rewiring your mind*. Emmaus, PA: Rodale Press.

55

Там само.

56

Restak, R. (2003), цит. роб.

57

Diamond, M., & Hopson, J. (1998). *Magic trees of the mind: How to nurture your child's intelligence, creativity and healthy emotions*. New York: Penguin; Doidge, N. (2007), цит. роб.; Restak, R. (2003), цит. роб.

58

Doidge, N. (2007), цит. роб., с. 223.

59

Там само, с. 242.

60

Pascual-Leone, quoted in Doidge (2007), цит. роб., с. 209.

61

Там само, с. 242. Курсив оригіналу.

62

Damasio, A. (1999). The feeling of what happens. New York: Harcourt, Inc.

63

Damasio, A. (1999), цит. роб.

64

Там само.

65

LeDoux, J. (1996). The emotional brain. New York: Simon & Schuster, p. 267.

66

Solms, M., & Turnbull, O. (2002). The brain and the inner world, p. 79. Курсив оригіналу.

67

Cozolino, L. (2006). The neuroscience of human relationships. New York: W. W. Norton, p. 133; Doidge, N. (2007), цит. роб.; LeDoux, J. (1996), цит. роб.; Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб.

68

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

69

LeDoux, J. (1996), цит. роб., с. 250–252; Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб., с. 134–135.

70

Cozolino, L. (2006), цит. роб.; Le Doux, J. (1996), цит. роб.; Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб.

71

LeDoux, J. (1996), цит. роб., с. 181–182; Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб., с. 164.

72

Cozolino, L. (2006), цит. роб., с. 317–319; LeDoux, J. (1996), цит. роб., с. 265.

73

Freud, S. (1923). The ego and the id. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Vol. XIX (1923–1925): The ego and the id and other works, pp. 1–66.

74

Doidge, N. (2007), цит. роб., с. 232, 235.

75

Goldin, P., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577–586.

76

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

77

Bion, W. (1959). Attacks on linking. *International Journal of Psychoanalysis*, 40, 308–315.

78

Gross, J. (2001). Emotional regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Neuroscience*, 10, 214–219; Ray, R., Ochsner, K., Cooper, J., Robertson, E., Gabrieli, J., & Gross, J. (2005). Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 5(2), 156–168.

79

Goldin et al. (2008), цит. роб.

80

Schwartz, J. (1996). *Brain lock: Free yourself from obsessive-compulsive disorder*. New York: Harper Collins.

81

Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб., с. 137.

82

Kandel, E. (2006). *In search of memory*. New York: W. W. Norton.

83

Winnicott, D. W. (1974). Fear of breakdown. *International Review of Psycho-Analysis*, 1, 103–107.

84

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

85

Kandel, E. (2006), цит. роб.; Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб.

86

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

87

Там само.

88

Sapolsky, R. (1992) Stress, the aging brain, and the mechanisms of neuronal death. Cambridge, MA: MIT Press.

89

Cozolino, L. (2006), цит. роб.; Solms, M., & Turnbull, O. (2002), цит. роб.

90

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

91

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94.

92

Keltner, D. (2007). “Understanding Social Intelligence” conference presentation, sponsored by the Institute for Brain Potential, in Palo Alto, California, Oct. 26, 2007.

93

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

94

Iacoboni, M., Woods, R., Brass, M., Bekkering, H., Mazziotta, J., & Rizzolatti, G. (1999). Cortical mechanisms of human imitation. *Science*, 286, 2526–2528; Rama chandran, V. S. (2000). Mirror neurons and imitation learning as the driving force behind “the great leap forward” in human evolution, *Edge* no. 69, May 29; Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3, 131–141; University of California — Los Angeles (2005, February 25). UCLA Neuroscientists Pinpoint New Function for Mirror Neurons. *Science Daily*. Запозичено 28 серпня 2008 р. з сайту www.sciencedaily.com/releases/2005/02/050223163142.htm.

95

Emde, R. (1988). Development terminable and interminable: I. Innate and motivational factors from infancy. *International Journal of Psychoanalysis*, 69, 23–42, quoted in L. Cozolino (2006), цит. роб., с. 85. Курсив оригіналу.

96

Cozolino, L. (2006), цит. роб., с. 14.

97

Там само.

98

Siegel, D. (2007). *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W. W. Norton.

99

Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: Neural substrates and bio behavioural correlates. *Philosophical Transactions Royal Society London, B*, 359, 1395–1411.

100

Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 1196–1214; Siegel, D. (2007), цит. роб.

101

Cozolino, L. (2006), цит. роб.

102

Там само.

103

Там само.

104

Davidson, R. J. (2004), цит. роб.; Siegel, D. (2007), цит. роб.

105

Siegel, D. (2007), цит. роб.

106

Там само, с. 78.

107

Goldberg, E. (2001). *The executive brain*. New York: Oxford University Press.

108

Dawson, P., & Guare, R. (2004). Executive skills in children and adolescents. New York: Guilford Press; Goldberg, E. (2001), цит. роб.

109

Packer, L. Запозичено 18 січня 2008 р. з сайту www.tourettesyndrome.net/ef.htm.

110

Barkley, R., Murphy, K., & Fischer, M. (2008). ADHD in adults: What the science says. New York: Guilford Press; Dawson, P., & Guare, R. (2004), цит. роб.

111

Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood, *Child Neuropsychology*. 8(2), 71–82.

112

Dawson, P., & Guare, R. (2004), цит. роб.; Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). Behavior rating inventory of executive function. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; Packer, L. Запозичено 18 січня 2008 р. із сайту www.tourettesyndrome.net/ef.htm.

113

Faraone, S. (2007). Neurobiology and genetics of ADHD: An expert interview with Stephen V. Faraone, Ph. D. Запозичено 25 вересня 2008 р. з сайту <http://www.medscape.com/viewarticle/557612>; Surman, C. (2008). ADD in adults: not just a childhood disorder. Conference presentation, sponsored by Shire Pharmaceuticals, San Francisco, CA, Sept. 20, 2008.

114

Barkley, R. (2000). Taking charge of ADHD. New York: Guilford Press; Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.; Hallowell, E., & Ratey, J. (1995), Driven to distraction: recognizing and coping with attention deficit disorder in childhood through adulthood. New York: Simon and Schuster; Hallowell, E., & Ratey, J. (2005). Delivered from distraction: Getting the most out of life with attention deficit disorder. New York: Ballantine; Sarkis, S. M. (2006). 10 simple solutions to adult ADD: How to overcome chronic distraction and accomplish your goals. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

115

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.; Hallowell, E., & Ratey, J. (1995), цит. роб.; Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб.

116

Ritter, M. (2007, March 27). It's something we all do. San Jose Mercury News, p. 3 A.

117

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.

118

Там само, с. 51.

119

Bronowski, J. Referenced in Barkley, R. (2008), цит. роб., с. 51.

120

Barkley, R. (2008), цит. роб., с. 51.

121

Meaux, J., & Chelonis, J. (2003). Time perception differences in children with and without ADHD. *Journal of Pediatric Health Care*, 17(2), 64–71.

122

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб., с. 52.

123

Ritter, M. (2007, March 27), цит. роб.

124

Grady, C., Springer, M., Hongwanishkul, D., McIntosh, A., & Winocur, G. (2006). Age-related changes in brain activity across the adult lifespan. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18, 227–241.

125

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.

126

Там само.

127

Shaw, P., Rapoport, J., & Evans, A. (2007). ADD at the far end of a continuum of normal traits. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Nov. 12, 2007.

128

Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб., с. 60.

129

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.; Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб.; Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little Brown.

130

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.; Shaw, P., Rapoport, J., & Evans, A. (2007), цит. роб.

131

Restak, R. (2003). The new brain. Emmaus, PA: Rodale Press, p. 45.

132

Schwartz, E. (1994). Interrupt-driven, Wired magazine, as quoted in Restak, R. (2003), цит. роб., с. 45.

133

Restak, R. (2003), цит. роб., с. 48.

134

Kramer, P. (2005). Against depression. New York: Penguin

135

Там само.

136

Hollon, S., Jarrett, R., Nierenberg, A., Thase, M., Trivedi, M., & Rush, A. (2005). Psychotherapy and medication in the treatment of adult and geriatric depression: Which monotherapy or combined treatment? Journal of Clinical Psychiatry, 66(4), 455–468.

137

Ratey, J. (2008), цит. роб.

138

Rosenthal, N. (2006). Winter blues. New York: Guilford Press.

139

Tam camo.

140

Tam camo, c. 78.

141

Tam camo.

142

Schwartz, J. M. (1996). Brain lock: Free yourself from obsessive-compulsive disorder. New York: Harper Collins.

143

Tam camo.

144

Neziroglu, F., Bubrick, J., & Yaryura-Tobias, J. A. (2004). Overcoming compulsive hoarding. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

145

Tam camo, c. 37.

146

Saxena, S., Brody, A. Maindment, K., Smith, E. Zohrabi, N., Katz, E., Barker, S., & Baxter, L. (2004). Cerebral glucose metabolism in obsessivecompulsive hoarding. American Journal of Psychiatry, June, 161, 1038–1048.

147

Saxena, S. (2007). Is compulsive hoarding a genetically and neuro-biologically discrete syndrome? American Journal of Psychiatry, 164(3), 380–384.

148

Sapolsky, R. (1994). Why zebras don't get ulcers. New York: W. H. Freeman and Co.

149

Sapolsky, R. (1992). Stress, the aging brain, and the mechanisms of neuronal death. Cambridge, MA: MIT Press.

150

Kramer, P. (2005), цит. роб.; Sapolsky, R. (1992), цит. роб.

151

Flaherty, A. (2004). The midnight disease: The drive to write, writer's block and the creative brain. Boston: Houghton-Mifflin.

152

Dement, W., & Vaughn, C. (2000). The promise of sleep. New York: Bantam Dell.

153

Dahl, R. E. (1999). In K. L. Wahlstrom (Ed.), Adolescent sleep needs and school starting times (pp. 29–34). Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation, quoted in Dawson, P., & Guare, R. (2004), цит. роб., с. 85.

154

Dement, W., & Vaughn, C. (2000), цит. роб.

155

Там само.

156

Kramer, P. (2005), цит. роб.

157

Flaherty, A. (2004), цит. роб., с. 147.

158

Kagan, J., & Snidman, N. (2004). The long shadow of temperament. Cambridge, MA: Harvard University Press.

159

Там само; Cozolino, L. (2006). The neuroscience of human relationships. New York: W. W. Norton.

160

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

161

The immigrant experience (2001). Northwest Regional Educational Laboratory. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту www.nwrel.org/cnorse/booklets/immigration/4.html.

162

First in my family: A profile of first-generation college students at four-year institutions since 1971 (2007). UCLA Higher Education Research Institute. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту www.gseis.ucla.edu/heri/PDFs/pubs/briefs/FirstGenResearchBrief.pdf.

163

Pally, R. (2007). The predicting brain: Unconscious repetition, conscious reflection and therapeutic change. *International Journal of PsychoAnalysis*, 88(4), 861–881,

p. 861. See also Hawkins, J. (2004). On intelligence. New York: Henry Holt.

164

LeDoux, J. (1998). The emotional brain. New York: Simon and Schuster.

165

Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72–85.

166

Khan, M. (1964). Ego distortion, cumulative trauma, and the role of reconstruction in the analytic situation. *International Journal of Psychoanalysis*, 45, 272–279.

167

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97; Bettelheim, B. (1987). A good enough parent. New York: Alfred A. Knopf.

168

Tronick, E. Z., & Gianino, A. (1986). Interactive mismatch and repair: Challenges to the coping infant. *Zero to Three*. February, 6(3), 1–6.

169

Lewicki, P., Hill, T., & Czyzewska, M. (1992). Nonconscious acquisition of information. *American Psychologist*, 47, 796–801; See also Cozolino, L. (2006), цит. поб.; Solms, M., & Turnbull, O. (2002). The brain and the inner world. New York: Other Press.

170

Cozolino, L. (2006), цит. роб., с. 132.

171

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton, & E. Waters (Eds.) (1985), Growing points of attachment theory and research. Monograph of the Society for Research in Childhood Development, 50, Serial No. 209 (1–2), 66–104.

172

Там само.

173

Fisch, R., Weakland J., & Segal, L. (1982). The tactics of change: Doing therapy briefly. San Fransicso: Josey-Bass.

174

The top 10: The most influential therapists of the past quarter-c entury. (2007). Запозичено 18 січня 2007 р. з сайту www.psychotherapynetworker.com/index.php?category=magazine&sub_cat=articles&type=article&id=The%20Top%2010&page=6.

175

Doidge, N. (2007). The brain that changes itself. New York: Penguin Books, p. 198.

176

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, p. 317.

177

Там само.

178

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's guide to using mindfulness, acceptance, and value-guide behavior change strategies. Oakland, CA: New Harbinger Publications, p. 153.

179

Там само, с. 171. See also Hayes, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications, pp. 153–163.

180

Siegel, D. J. (2007). The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: W. W. Norton.

181

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. (1992). In search of how people change. *American Psychologist*, 47, 1102–1114.

182

Щоб дізнатися більше, заходьте на сайт: www.prochange.com.

183

Hargrove, M. D. (1997). Michael D. Hargrove, Bottom Line Underwriters. Запозичено 24 квітня 2008 р. з сайту www.mysuccesscompany.com.

184

Dweck, C. (2006) *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine.

185

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

186

Doidge, N. (2007) *The brain that changes itself*. New York: Penguin, p. 223–224.

187

Giroux, R. Flannery O'Connor: The complete stories. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту <http://speakingoffaith.publicradio.org/programs/faithfiredbylit/giroux-intro.shtml>.

188

Jackson, Y. H. (Ed.). (2006). *Encyclopedia of Multicultural Psychology*. New York: Sage Publishers, p. 223.

189

Cloutterbuck, J., & Zhan, C. (2006). Ethnic elders. In K. D. Melillo, & S. C. Houde. *Geropsychiatric and mental health nursing* (pp. 69–81). Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.

190

Seligman, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965–974.

191

Eels, T. D. (1999). Psychotherapy versus medication for unipolar depression. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 8, 170–173.

192

Etkin, A., Pittenger, C., Polan, H., & Kandel, E. (2005). Toward a neurobiology of psychotherapy: Basic science and clinical applications. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 17, 145–158, in N. Doidge (2007), цит. роб., с. 233.

193

Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself*. New York: Viking.

194

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine.

195

Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself*. New York: Penguin, p. 106–107.

196

http://thinkexist.com/quotation/failing_to_plan_is_planning_to_fail/252276.html.

197

Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: Signet, p. 25.

198

Fiore, N. (1989/2007). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play*. New York: Tarcher/Putnam (1989), Penguin (2007).

199

Shunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2003). Self-regulation and learning. In W. M. Reynolds, & G. E. Millers (Eds.), Handbook of psychology, Vol. 7: Educational Psychology. Hoboken, NJ: Wiley.

200

Meck, W. H. (2005). Neuropsychology of timing and time perception. Brain and Cognition, 58(1), 1–8.

201

Lakein, A. (1973), цит. роб., с. 104.

202

Doidge, N. (2007). The brain that changes itself. New York: Penguin, p. 106–107.

203

Drucker, P. F. (1967/2006). The effective executive: The definitive guide to getting the right things done. New York: Harper Collins.

204

Covey, S. R. (1989/2004). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. New York: Free Press.

205

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York: Free Press.

206

Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2007). The spread of obesity in a large social network over 32 years. *The New England Journal of Medicine*, 357(4), 370–379. July 26, 2007; Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2008). The collective dynamics of smoking in a large social network. *The New England Journal of Medicine*, 358(21), 2249–2258. May 22, 2008.

207

Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational influences upon individual judgment. *Journal of Abnormal and social Psychology*, 51, 629–636. More currently, Ashraf, N., Karlan, D., & Yin, W. (2006). Tying Odysseus to the mast: Evidence from a commitment savings project in the Philippines. *Quarterly Journal of Economics*, 121(2), 635–672.

208

Ian Ayres, Professor at Yale Law School and Yale School of Management, and Dean Karlan, Assistant Professor of Economics at Yale University. (Jordan Goldberg, personal communication, April 2008.)

209

Covey, S. R. (1989/2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. New York: Free Press.

210

Juran, J. The non-Pareto principle — mea culpa. From *Quality Progress* magazine, 1972. In K. S. Stephens (Ed.) (2005), *Juran, quality, and a century of improvement*. The Best on Quality Book Series of the International Academy for Quality, Vol. 15. pp. 185–190. Milwaukee, WI: ASQ Quality Press. Запозичено 15 березня 2008 р. з сайту <http://management.about.com/cs/generalmanagement/a/Pareto081202.htm>.

211

Хоча авторство «правила 80/20» і приписують італійському економісту Вільфредо Парето, який 1906 року спостеріг, що 20 % людей володіють 80% грошей, саме Джозеф Юран, основоположник сфери управління якістю, що виникла в США у 30–40-х рр. XX ст., сформулював це правило як універсальний принцип: «важливого мало, дріб'язкового багато». Запозичено 15 березня 2008 р. з сайту <http://management.about.com/cs/generalmanagement/a/Paret008102.htm>.

212

Blanke, G. (2009). Throw out fifty things: Clear the clutter, find your life. New York: Springboard Press.

213

Cassidy, M. (2008). Let's take a holiday from the Net, San Jose Mercury News. July 4, 2008.

214

Restak, R. (2003). The new brain: How the modern age is rewiring your brain. Emmaus, PA: Rodale Press, p. 55.

215

Ratey, J. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little Brown.

216

Там само, с. 14.

217

Kramer, P. (2005). Against depression. New York: Penguin.

218

Kramer, P. (2005), цит. роб.; Ratey, J. (2008), цит. роб.; Sapolsky, R. (1992). Stress, the aging brain, and the mechanisms of neuronal death. Cambridge, MA: MIT Press; Sapolsky, R. (1994). Why zebras don't get ulcers. New York: W. H. Freeman and Co.

219

Ratey, J. (2008), цит. роб., с. 79.

220

Там само.

221

Bravata, D., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A., Lin, N., Lewis, R., Stave, C., Olkin, I., & Sirard, J. (2007). Using pedometers to increase physical activity and improve health: A systematic review. Journal of the American Medical Association, 298(19), 2296–2304.

222

Merzenich, M. (2008). Brain plasticity-based therapeutics. Conference presentation, sponsored by the Psychoanalytic Institute of Northern California, San Francisco, CA, Sept. 20, 2008.

223

Ratey, J. (2008), цит. роб., с. 245.

224

Kabat-Zinn, J. (2005). Wherever you go there you are. New York: Hyperion Books, p. 4.

225

Там само, с. 5.

226

Siegel, D. (2007). The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: W. W. Norton.

227

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Bantam Dell.

228

Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16, 1893–1897.

229

Kabat-Zinn, J. (1990), цит. роб.; Kabat-Zinn, J. (2005), цит. роб.; Siegel, D. (2007), цит. роб.

230

Brach, T. (2003). Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam Books, p. 71–72.

231

Там само, с. 51.

232

Childre, D., & Rozman, D. (2005). Transforming stress. Oakland, CA: New Harbinger Publications, p. 14.

233

Там само, с. 43–45.

234

Там само, с. 99.

235

Там само, с. 107.

236

Benson, H. (2000). *The relaxation response*. New York: Harper Collins.

237

В англійській мові всі ці слова є односкладовими, тому вам радше потрібно обрати слово, яке можна вимовити на видисі і яке заспокоювало би вас. Наприклад, «сон», «сміх», «шанс», «ліс», «дім», «Бог». — *Прим. перекл.*

238

Baker, L. (2004, February 12). Deconstructing the pet-effect on cardiovascular health. *SUNY Buffalo Reporter*, 35(22). Запозичено 26 квітня 2008 р. з сайту www.buffalo.edu/reporter.

239

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

240

Dawson, P., & Guare, R. (2006). *Executive skills in children and adolescents*. New York: Guilford Press.

241

Barkley, R., Murphy, K., & Fischer, M. (2008). ADHD in adults: What the science says. New York: Guilford Press.

242

Barkley, R., et al. (2008), цит. роб.; Hallowell, E., & Ratey, J. (2005). Delivered from distraction: Getting the most out of life with ADD. New York: Ballantine; Ratey, N. (2008). The disorganized mind. New York: St. Martin's Press; Sarkis, S. (2006). 10 simple solutions for dealing with adult ADD. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

243

Kohlberg, J., & Nadeau, K. (2002). ADD-friendly ways to organize your life. New York: Brunner-Routledge.

244

Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб.; Kohlberg, J., & Nadeau, K. (2002), цит. роб.

245

Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб., с. 308

246

Там само; Kohlberg, J., & Nadeau, K. (2002), цит. роб.; Ratey, N. (2008), цит. роб.; Sarkis, S. (2006), цит. роб.

247

Kohlberg, J., & Nadeau, K. (2002), цит. роб.

248

Там само, с. 11.

249

Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб.

250

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89–97.

251

Hallowell, E., & Ratey, J. (2005), цит. роб., с. 177–186.

252

Slocum, J. (2006, Nov. 29). “International Migration Trends” speech to MacArthur Foundation Initiative on Global Migration and Human Mobility. Запозичено 23 травня 2008 р. з сайту www.macfound.org.

253

Migration: Open up. (2008, Jan. 3). *The Economist*. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту www.economist.com/specialreports/displaystory.cfm?story_id=10286197.

254

Passel, J., & Cohn, D. (2008, Feb. 11). “Immigration to Play Lead Role in Future US Growth” Pew Research Center Publication. Запозичено 23 травня 2008 р. з сайту pewresearch.org.

255

Schramm, C. (2007, Dec. 26). Unleash the little guys. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту www.newsweek.com/id/82041/page/3.

256

Douglass, J., Roebken, H., & Thomson, G. (2007). The immigrant university: assessing the dynamics of race, major and socioeconomic characteristics at the University of

California. Center for Studies in Higher Education. Запозичено 20 серпня 2008 р. з сайту *cshe.berkeley.edu/publications/docs/ROPS.ImmigrantUniv.CS HE.19.07.pdf*.

257

The immigrant experience. Improving education for immigrant students: A guide for K–12 educators in the Northwest and Alaska. (2001, July). Northwest Regional Educational Laboratory. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту *www.nwrel.org/cnorse/booklets/immigration/4.html*.

258

Ostrove, J., & Long, S. (2007). Social class and belonging: Implications for college adjustment. *The Review of Higher Education*, 30(4), Summer, 363–389.

259

Chen, X. (2005). First-generation students in postsecondary education: A look at their college transcripts. Washington, D. C.: National Center for Education Statistics; Engle, J. (2007). Postsecondary access and success for first-generation college students. *American Academic*, January; Engle, J., Bermeo, A., & O'Brien, C. (2006). Straight from the source: What works for first-generation college students. Washington, D. C.: The Pell Institute for the Study of Opportunity in Higher Education. December; Higher Education Research Institute. (2007, May).

260

First in my family: A profile of first-generation college students at four-year institutions since 1971. (2007 May). UCLA Higher Education Research Institute. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту *www.gseis.ucla.edu/heri/PDFs/pubs/briefs/FirstGenResearchBrief.pdf*.

261

Chen, X. (2005). цит. роб.

262

The immigrant experience, цит. роб., с. 23.

263

Там само.

264

Rendon, L. (1992). From the barrio to the academy: Revelations from a Mexican American “scholarship girl.” In L. Zwerling, & H. London (Eds.) (1992), *First Generation College Students: Confronting the Cultural Issues*. (p. 56–64). San Francisco: Jossey-Bass, p. 56.

265

Engle, J., et al. (2006), цит. роб., с. 6.

266

Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine.

267

First in my family (2007), цит. роб.; Engle, J., et al. (2006), цит. роб.

268

Engle, J., et al. (2006), цит. роб., с. 22.

269

Ostrove, J., & Long, S. (2007), цит. роб.

270

Engle, J., et al. (2006), цит. роб.

271

Там само.

272

Tuckman, B., Abry, D., & Smith, D. (2002). Learning and motivation strategies: Your guide to success. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; Tuckman, B. (2007). Evaluating a program for enhancing the study skills and academic performance of urban high school students. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago.

273

Engle, J., et al. (2006), цит. роб.

274

Dweck, C. (2006), цит. роб., с. 171–178.

275

Doidge, N. (2007). The brain that changes itself. New York: Viking.

276

First in my family (2007), цит. роб.; Engle, J., et al. (2006), цит. роб.; El-Ghoroury, N., Salvador, D., Manning, R., & Williamson, T. (1999). A survival guide for ethnic minority graduate students. APA Online. Запозичено 20 травня 2008 р. з сайту www.APA.org/apags/diversity.

277

Dweck, C. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York: Ballantine.

278

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94.

279

Steel, P. Procrastination Central Home Page. Haskayne School of Business, University of Calgary, Canada. Запозичено 10 вересня 2007 р. з сайту *procrastinus.com/research/theories*.

280

Steel, P. (2007), цит. роб.

281

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.

282

Barkley, R., Murphy, K., & Fischer, M. (2008). *ADHD in adults: What the science says*. New York: Guilford Press; Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2005). *Delivered from distraction: Getting the most out of life with attention deficit disorder*. New York: Ballantine.

283

Senecal, F., Koestner, R., & Vellerand, R. (1995). Self-regulation and academic procrastination: An interactional model. *Journal of Social Psychology*, 135, 607–619.

284

Там само, с. 617.

285

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.

286

Steel, P. (2007), цит. роб.

287

Strongman, K. T., & Burt, C. D. B. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *Journal of Psychology*, 134, 229–242.

288

Briody, R. (1980). An exploratory study of procrastination. (Doctoral dissertation, Brandeis University, 1980). *Dissertation Abstracts International*, 41, 590.

289

Steel, P. (2007), цит. роб.

290

Micek, L. (1982). Some problems of self-autoregulation of volitional processes in university students from the point of view of their mental health. *Sbornik Praci Filosoficke Fakulty Brnenske University*, 31, 51–70. Cited in Steel (2007), цит. роб.

291

Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200–206; Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-h

andicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 314–321.

292

Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 91–103.

293

McCown, W. (1986). Behaviour of chronic college-student procrastinators: An experimental study. *Social Science and Behavioural Documents*, 17, 133.

294

Steel, P. (2007), цит. роб., с. 77.

295

Там само.

296

Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs. (Doctoral dissertation, University of Minnesota, 1993). *Dissertation Abstracts International*, 54, 2261.

297

Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). Washington, D. C.: American Psychological Association; Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research, and*

treatment (pp. 63–88). Washington, D. C.: American Psychological Association.

298

Borenstein, S. (2007, January 12). Study is a put off: Scientists research why procrastination is getting worse. USAtoday.com. Запозичено 17 квітня 2007 р. з сайту www.usatoday.com/tech/science/2007-01-12-procrastination-study_x.htm.

299

Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002), цит. роб.

300

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–128.

301

Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72–85.

302

Там само.

303

Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: *Journal of Developmental Education*, 25, 14–24.

304

Steel, P. (2007), цит. роб.

305

Там само.

306

Там само.

307

Там само, с. 75.

308

Там само.

309

Hitti, M. (2004). It's never too late to stop procrastinating. Запозичено 5 березня 2008 р. з сайту www.webmd.com/balance/guide/its-never-too-late-to-stop-procrastinating.

310

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997), цит. роб.

311

Sirois, F. M. (2007). I'll look after my health, later: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26.

312

Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130, 887–919.

313

Cynkar, A. (2007). A towering figure. *Monitor on Psychology*, 38(4). Запозичено 9 червня 2007 р. з сайту www.apa.org/monitor/apr07/towering.html.

314

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision and risk. *Econometrica*, XLVII, 263–291.

315

Mazur, J. E. (1998). Procrastination by pigeons with fixed interval response requirements. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 69, 185–197.

316

National Institute of Mental Health Science News Online (2004). Brain's reward circuitry revealed in procrastinating primates. August 10. Запозичено 1 березня 2008 р. з сайту www.nimh.nih.gov/science-news/2004/brains-reward-circuitry-revealed-in-procrastinating-primates.shtml.

Referring to Liu, Z., Richmond, B. J., Saunders, R. C., Steenrod, S., Stubblefield, B. K., Montague, D. M., & Ginns, E. I. (2004). DNA targeting of rhinal cortex D2 receptor protein reversibility blocks learning of cues that predict reward. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(33), 12336–12341.

317

Schouwenburg, H. C., & Groenewould, J. T. (2001). Study motivation under social temptation; Effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30, 229–240.

318

Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19.

319

Там само.

320

O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing it now or later. *American Economic Review*, 89(1), 103–124.

321

Там само.

322

Там само.

323

Там само.

324

Brafman, O., & Brafman, R. (2008). *Sway: The irresistible pull of irrational behavior*. New York: Doubleday.

325

Schouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T., & Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, D. C.: American Psychological Association.

326

Steel, P. (2007), цит. роб.

327

Ainslie, G. (1992). *Picoeconomics: The strategic interaction of successive motivational states within the person*. New York: Cambridge University Press.

328

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman

329

Steel, P. (2007), цит. роб.

330

Eisenberger, R. (1992). Learned industriousness. *Psychological Review*, 99, 248–267.

331

Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine.

332

Steel, P. (2007), цит. роб.

333

Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1, 49–54.

334

Bargh, J. A., & Barndollar, K. (1996). Automaticity in action: The unconscious as repository of chronic goals and motives. In P. M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 457–481). New York: Guilford Press; Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52.

335

Kuhl, J., & Goshke, T. (1994). A theory of action control: Mental subsystems, modes of control, and volitional conflict-resolution strategies. In J. Kuhl, & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 93–124). Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber.

Steel, P. (2007), цит. роб.