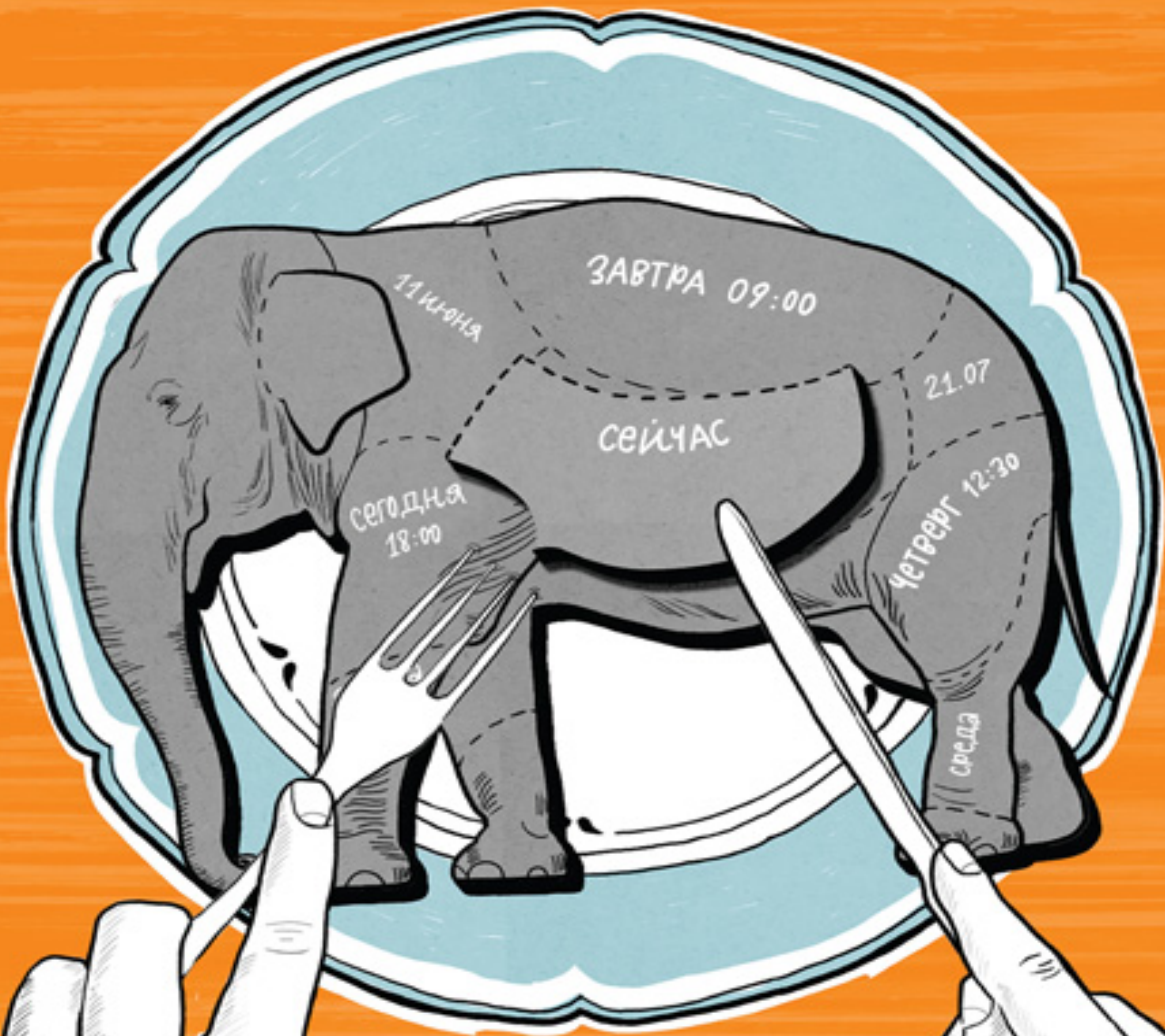


ТИМОТИ ПИЧИЛ

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА



КРАТКИЙ ГИД
ПО БОРЬБЕ
С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Timothy A. Pychyl

SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE

A Concise Guide to Strategies for Change

Rainmaker Publishing

Тимоти Пичил

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Краткий гид по борьбе с прокрастинацией

«Манн, Иванов и Фербер»

Информация от издательства

Публикуется с разрешения Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Пичил, Тимоти

Не откладывай на завтра: краткий гид по борьбе с прокрастинацией / Тимоти Пичил ; пер. с англ. Сергея Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-00057-204-7

Один из самых дорогих ресурсов в сегодняшнем динамичном мире — это время. Мы часто позволяем тратить его на бессмысленные вещи, теряя часы, дни, недели и годы, тем самым преграждая себе путь к личному развитию и самореализации. Бездумная трата времени превращается в разрушительную привычку.

Эта книга — руководство к действию. Вы научитесь распознавать признаки наступающей прокрастинации, поймете ее причины с научной точки зрения и узнаете приемы и «мантры» автора, помогающие избавиться от нее навсегда.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© 2013 Timothy A. Pynchyl.

Comics © 2013 Timothy A. Pynchyl and Paul Mason

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Творческий отпуск — чудесный атрибут жизни ученого

Творческий отпуск — это традиция раз в семь лет выделять профессору время, свободное от преподавания и административных задач, чтобы он мог читать, писать и заниматься исследованиями. Я благодарен коллегам из моего университета, которые поддерживают это замечательное правило, и посвящаю им свою книгу.

Введение

Если вы читаете это, вероятно, вы устали от прокрастинации.

А возможно, вы читаете как раз потому, что прокрастинируете прямо сейчас, уклоняясь от выполнения каких-то задач. Я бы хотел, чтобы для вас это время не было потеряно зря.

Собственно, для этого я и пишу. Уже через час вы будете готовы действовать по-другому. Вы будете знать, как более успешно добиваться своей цели.

Готовы начать? Вот и одна из моих базовых стратегий: просто начать. В книге я объясню, почему она работает, и приведу результаты исследований, подтверждающих эффективность такой простой и такой действенной стратегии.

Об этой книге

Это небольшая книга, практичная и без излишеств. И хотя я постарался сделать ее максимально короткой, все представленные в ней концепции, темы и вопросы были исследованы самым тщательным образом.

Я изучаю прокрастинацию почти двадцать лет. На сайте procrastination.ca есть вся информация о нашей исследовательской группе, мои научные публикации, подкасты iProcrastinate и статьи для блога «Не откладывай» на сайте журнала Psychology Today. Как и эта книга, материалы в интернете подкреплены научными разработками, но предназначены для людей, которые обычно не знакомятся с академическими источниками.

Ключевая разница между блогом, подкастом и этой книгой заключается в организации идей. Блог и подкаст охватывают множество важных тем, но чтобы все прослушать и прочитать, потребуется не один день. *Ценность же книги — в кратком изложении ключевых стратегий, которые помогут сократить время на прокрастинацию.*

Почему книга такая небольшая?

Нередко, начав читать какую-нибудь книгу, после одной-двух глав мы откладываем ее в сторону и никогда больше не открываем (хотя и собираемся дочитать!). Для тех, кто склонен к прокрастинации, это огромный риск. На самом деле прокрастинация и есть разрыв между намерением и действием. Не хочу вносить в это свой вклад, поэтому написал брошюру. Ее можно прочесть за несколько часов, а тем, кто читает быстро, для овладения основными идеями и ключевыми стратегиями понадобится всего около часа.

Но важнее всего то, что я считаю: меньше — лучше. На эту тему вполне могу выдать несколько сот страниц — именно таков общий объем статей и материалов исследований. Мои студенты регулярно пишут о прокрастинации длинные дипломные работы. Однако если говорить о стратегиях по изменению себя, требуется усвоить лишь несколько ключевых идей. Прочитайте книгу — и сразу же сможете изменить свою жизнь, если захотите.

«Если захотите». Очень важно понять эту мысль. Никакая методика никогда не сработает сама по себе без вашего твердого намерения достичь цели. *Уверен: то, что вы узнаете, способно изменить вашу жизнь.* Я получил множество электронных писем от людей самых разных профессий (юристов, студентов, домохозяек, консультантов, врачей, ученых) из разных уголков планеты, в которых они рассказывают, как их жизнь изменилась в результате применения этих стратегий.

Как организована книга

Все главы структурированы одинаково, чтобы книгу можно было прочесть легче и быстрее. Кроме того, вы будете знать, чего ожидать от следующей главы.

В начале каждой главы дается ключевая фраза, которая должна стать вашей мантрой для изменений. Мантра — это фраза, которую часто повторяют. Обычно она ассоциируется с медитацией, на ней фокусируются мысли. Думаю, что первое предложение главы отлично

послужит вам в качестве темы для концентрации в течение дня, когда вы начнете изменять жизнь.

Читая главу, поясняющую вашу склонность к прокрастинации, старайтесь запоминать мантру для изменений: прикрепите записку на холодильник, установите заставку на экране компьютера. Короче говоря, сделайте эту тему своей и думайте о ней почаще.

Затем следует пример — короткий рассказ, иллюстрирующий одну из сторон прокрастинации. Все истории основаны на реальных событиях, которыми поделились участники исследований, читатели блога и слушатели подкаста, а также все, с кем я встречался на переговорах, семинарах и собраниях (эти люди говорили, что представляют собой прекрасный материал для исследований). Надеюсь, примеры помогут связать тему главы с реальной жизнью.

Далее я суммирую основные моменты приведенной иллюстрации, опираясь на результаты разработок, но без указания дат, имен и прочих деталей.

И наконец, предлагаю стратегии, которые можно использовать для изменения жизни. Они имеют практическую направленность и призваны помочь в решении проблемы прокрастинации.

Как правило, я также даю возможность применить ключевые идеи к собственной жизни. Именно в этот момент вы начнете самостоятельную работу и займетесь выбором целей.



Да, и в каждой главе вы найдете минимум один комикс. Эту серию рисунков мы с Полом Мэйсоном — художником, гением креатива и вообще отличным парнем — придумали вместе.

Комиксы основаны на понятии *carpe diem*. Это латинское выражение (буквально означает «лови момент») известно многие века, но значения ему приписывались прямо противоположные. Например, с его помощью защищали прокрастинацию как желание получать удовольствие от каждого момента жизни: «Ешь, пей, веселись, ведь завтра ты можешь умереть», — а также использовали как указание сосредоточиться на деле, которым в этот момент занимаешься: «Коси, коса, пока роса».

Рисунки позволяют посмеяться над склонностью к откладыванию и при этом не забыть о трагической неспособности «ловить момент» и достигать своих целей. Надеюсь, описываемые ситуации вас порадуют. И хотя они даны в контексте университетской жизни, думаю, вам покажутся знакомыми.

Ладно, хватит уже вводить в курс дела. Давайте просто начнем.

Что такое прокрастинация?

Глава 1

Что такое прокрастинация и почему она так важна

Любая прокрастинация — это промедление, но не всякое промедление — прокрастинация.

У Марии, работающей матери троих маленьких детей, в конце дня остается множество несделанных дел: снова не рассортировала папки в офисе, не разобрала дома постиранное белье... Она корит себя, называет прокрастинатором и в то же время совершенно не понимает, как можно все переделать, если постоянно что-то отвлекает. Несмотря на тщательное планирование дел, возникает ощущение, что планы постоянно меняются, а выполнение задач задерживается — из-за работы, болезней детей, изменений в графике детского сада.

Проблема

Эти примеры из жизни Марии не стоит считать прокрастинацией. Всем нам приходится откладывать дела. Задержки в их выполнении нормальны и говорят об умении расставлять приоритеты. Конечно, болезнь ребенка важнее многого, что мы запланировали на день. И другие задачи приходится откладывать, чтобы высвободить время на визит к врачу, уход за больным — на все необходимое в таких случаях. Главное, что речь идет не о преднамеренной задержке в строгом смысле этого слова.

Прокрастинация — это преднамеренная задержка выполнения намеченного действия, несмотря на осознание того, что это может навредить эффективности выполнения задачи, или того, что человек думает о задаче или о себе самом.

В случае Марии задержка с раскладыванием белья или сортировкой папок не была преднамеренной. Не то чтобы она без

необходимости занялась чем-то еще, избегая работы по дому или наведения порядка на рабочем месте. Она оптимизировала использование времени, стремясь к одной из самых главных целей в жизни: максимально хорошо исполнять материнский долг.

В нашей жизни бывают промедления разных типов, нужно учиться это признавать. Некоторые задержки не только необходимы, как в примере с делами, отложенными Марией ради заботы о детях, но и диктуются здравым смыслом. Мы можем отодвинуть начало работы над проектом, потому что прежде правильнее было бы собрать больше информации. Вполне разумно иногда откладывать дела, нежели действовать импульсивно и необдуманно.

Задержки — необходимая часть нашей жизни. Есть множество вещей, которыми мы могли бы заняться в каждый момент времени. Но какие из них нужно выбрать? Отчасти определение приоритетов основано на прежних намерениях, планах на день, но, конечно же, зависит и от контекста, сложившегося на данный момент. Происходит ли что-то, влияющее на наш выбор? Что сейчас важнее? Что делать в первую очередь, учитывая цели, обязанности, роли и желания?

Прокрастинация же, в отличие от прочих форм задержек, — это преднамеренное и довольно произвольное уклонение от запланированных действий, даже если мы знаем, что вполне могли бы действовать в соответствии с прежними планами. Ничто не мешает действовать по плану, *кроме нашего нежелания действовать*.

Это главная загадка прокрастинации. Почему мы не желаем действовать? Почему сами становимся своими злейшими врагами?

Мы без необходимости ставим под вопрос достижение собственных целей. *Почему? Чтобы разгадать эту загадку прокрастинации, необходимо понять, с чем связано нежелание действовать, даже когда действовать — в наших интересах.* А еще нужны стратегии для преодоления этого нежелания.

Стратегии очень важно использовать именно сознательно, поскольку прокрастинация у многих людей уже вошла в привычку. Промедление стало обычной реакцией на появляющиеся задачи и ситуации, и, как все привычки, считается интернализированным, бессознательным процессом. На самом деле кросс-культурное исследование Джозефа Феррари из Университета Деполя (Чикаго)

показало, что у 20% населения эта привычка стала хронической и затрагивает многие стороны жизни.

От привычек избавляться трудно. Чтобы добиться успеха и измениться, нам приходится прикладывать усилия и использовать особые стратегии. На протяжении всей книги я повторяю, что мы должны *заранее принимать решение* действовать иначе, а не так, как того требует обычная реакция. Основываясь на работе Питера Голлвитцера (Нью-Йоркский университет), я выделяю много случаев, в которых можно использовать заранее принятое решение действовать, если мы намерены действовать, чтобы ослабить влияние отвлекающих факторов и более эффективно справиться с неудачами и разочарованием на пути к изменению нашего поведения.

В следующих главах я поясню, почему мы можем уклоняться от действий, отвечающих нашим же намерениям. А затем предложу стратегии изменения, которые помогут более эффективно контролировать себя и избавляться от привычного способа реагирования. Цель этой главы заключается в том, чтобы подчеркнуть: не все задержки — прокрастинация. Важно сосредоточиться на тех из них, которые нам вредят.

Стратегия изменений

Первая стратегия: учиться распознавать, какие задержки в жизни считаются прокрастинацией, а какие — нет. Только с первыми нужно что-то делать. Знание различий между ними — хорошая стартовая позиция.

Начав анализировать, какие промедления вы допускаете преднамеренно, снижая эффективность своей работы и вредя благополучию, вы заметите некоторые закономерности. Эти задачи, проекты и действия могут иметь что-то общее: например, вызывать одинаковые чувства.

В приведенной в конце главы таблице (на отдельном листе бумаги, в компьютере или мысленно) перечислите те задачи, проекты, действия или события из своей жизни, которые вы склонны откладывать. Рядом отметьте, какие мысли появляются в связи с каждым из поводов для прокрастинации. Не тратьте на это слишком

много времени: может быть, например, вы просто не знаете, что именно нужно делать для завершения задачи.

Закончив составлять список, поищите закономерности в связанных с ним эмоциях и мыслях. Вы захотите вернуться к нему позднее, читая следующие главы.



| Задача, проект, цель, действие | Чувства и мысли об этой задаче/ цели |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Глава 2

Действительно ли прокрастинация — проблема, и какова ее цена

Прокрастинация — это неспособность справиться с жизнью.

Несколько лет назад я участвовал в конференции под названием «Жить хорошо и умирать хорошо: новые рубежи позитивной психологии, психотерапии и духовной заботы». В ходе дискуссии о том, как помогать людям, скорбящим о смерти близких, один из психологов назвал два типа испытываемых сожалений: о действиях и о бездействии. Второй тип сожалений — по поводу того, чего не сделали люди, пока их близкие были еще живы, — привлек мое особое внимание. Ведь сожаления о бездействии — очень часто следствие прокрастинации.

Я спросил этого психолога: «Какова природа сожалений о бездействии? Что-то из следующего:

1. То, что люди действительно намеревались сделать, но так и не сделали (то есть прокрастинация).
2. Более общие возможности, которыми люди не воспользовались.
3. Культурные коды: что они могли бы сделать или что было бы хорошо сделать.
4. Интернализованные представления относительно того, что, как им кажется, их близкие ожидали от них?»

Психолог ответил, что в своей практике сталкивался с сожалениями всех четырех типов.

Тогда я спросил, сожаления какого типа кажутся ему наиболее проблематичными. Как и следовало ожидать, учитывая чувство вины, связанное с прокрастинацией, это сожаления о том, что люди действительно намеревались сделать, но так и не сделали. *У людей, скорбящих о смерти близких, наиболее мучительные сожаления были связаны с бездействием, вызванным прокрастинацией.*

Проблема

Прокрастинация знакома каждому. Я убежден в этом, и многочисленные исследования это подтверждают. На самом деле те, кто не сознается в прокрастинации, могут также утверждать, что никогда не лгут и не обходятся грубо с другими. Допускаю, что это возможно, но маловероятно. Конечно же, нам не нравится признаваться в таких неблагоприятных поступках.

Итак, если промедление присуще всем, почему это представляет собой проблему?

Результаты исследований говорят сами за себя. Оказывается, что люди, которые, по их оценкам, склонны к прокрастинации, считают свою жизнь недостаточно успешной, часто испытывают негативные эмоции и сталкиваются с проблемами со здоровьем. Давайте коротко обсудим это.

Недостаточная успешность легко объяснима. Хотя мы можем вспомнить случаи, когда прокрастинировали и тем не менее преуспели (такие воспоминания помогают чувствовать себя лучше и оправдывать дальнейшее промедление, вот почему мы их так лелеем), в целом прокрастинация оставляет меньше времени на работу. Метаанализ исследования этой проблемы, проведенный Пирсом Стилом (Университет Калгари), показывает, что прокрастинация не то что никогда не повышает, обычно даже снижает производительность.

Промедление часто ассоциируется с негативными эмоциями или плохим настроением, и это довольно неожиданно. Кажется, что, прокрастинируя, мы должны чувствовать себя хорошо, ведь мы не делаем того, что не хочется. По крайней мере, мы так думаем.

Но исследования показывают, что даже в этих случаях люди не обязательно чувствуют себя счастливыми. Они говорят о сложной смеси эмоций, в которую входит и чувство вины. То есть промедление — это не так уж и хорошо, особенно в долгосрочной перспективе.

И наконец, очень интересные результаты недавно получил Фушия Сироис (Епископальный университет, Шербрук): оказывается, прокрастинация негативно влияет на здоровье. Причем сразу по двум

направлениям. Во-первых, она вызывает отрицательный стресс — в частности, наносит вред иммунной системе организма.



Во-вторых, из-за хронической прокрастинации постоянно откладываются полезные вещи вроде физических упражнений, здорового питания и полноценного сна. Это негативно сказывается на здоровье, особенно со временем. Конечно, если вы сегодня не сделали зарядку или не съели овощи, вам не станет немедленно плохо. Но вы знаете: завтра будет такая же ситуация, мы оправдаем еще один потерянный день и не успеем оглянуться, как пройдут годы бездействия, потерянные для здоровья. В результате — возросший риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и прочих тяжелых недугов, которые можно было бы предотвратить, ежедневно уделяя внимание самым простым физическим упражнениям.



Ежедневное откладывание небольших, но в совокупности важных задач сказывается на нас и в других областях. Хороший пример — пенсионные сбережения. Кажется, так легко отложить отчисление на другой раз, но промедление такого рода очень дорого обходится в долгосрочной перспективе.

Все сказанное верно в отношении прокрастинации: она редко помогает (хотя мы помним все такие случаи) и гораздо чаще вредит нашей производительности, психологическому и даже физическому здоровью. И хотя все эти последствия достаточно неприятны, *не они* должны нас беспокоить сильнее всего.

Прокрастинация — это неспособность справиться с жизнью. Откладывая достижение своих целей, мы становимся злейшими врагами самим себе. Ведь это наши цели, наши задачи, а мы их без необходимости игнорируем.

Цели играют важную роль в жизни. На самом деле и философы, и психологи считают, что счастье заключается в достижении целей. Необязательно совершать нечто особенное, однако мы стремимся к чему-то, что нам кажется важным.

Откладывая достижение целей, мы откладываем жизнь. Мы явно теряем время, которое можно было бы использовать для движения вперед. Все дело в том, что оно — наиболее ограниченный ресурс из

всех имеющихся. На жизнь отведено конечное время, так зачем его терять, избегая задач, которые мы хотим или должны выполнить?

Давайте вернемся к истории в начале главы. Слушая психологов, которые делились результатами исследований, и психотерапевтов, рассказывавших о скорбящих пациентах, я все больше и больше убеждался в том, что прокрастинацию следует считать симптомом экзистенциального дискомфорта. Справиться с ним можно, лишь став творцом своей судьбы, автором истории своей жизни.

Чтобы творить свою судьбу, нужно быть активным игроком, а не пассивным зрителем, придумывающим оправдания несделанному. *Научившись жить без ненужных, преднамеренных задержек, мы делаем жизнь более полной.*

Пришло время пообещать себе активно заняться жизнью, двигаться к цели и при этом получать удовольствие от процесса. Время — слишком ценный ресурс, чтобы его терять.

Стратегия изменений

Одно из наиболее важных условий успешных изменений — данное себе твердое обещание измениться. Ценность этих изменений должна быть очевидной, и чтобы ваше стремление к достижению цели укрепилось, я хочу сосредоточиться на цене прокрастинации.

Найдите время подумать о списке задач, от которых вы уклоняетесь: вы составили его после прочтения [главы 1](#). В конце этой главы приведена таблица, в левый столбец которой можно перенести тот же список. Возможно, поразмыслив, вы захотите что-то добавить. Я понимаю, что вы можете не захотеть фиксировать все на бумаге, в таком случае относитесь к этому как к мысленному эксперименту.

Рядом с каждым пунктом списка отметьте, как влияет на вас прокрастинация с точки зрения таких вещей, как счастье, уровень стресса, финансы, отношения с людьми и так далее. Можно даже обсудить это с другом или близким человеком. На самом деле вы удивитесь их мнению о том, во что вам обходится промедление. Как и в случае с курением, у прокрастинации есть побочные эффекты, о которых вы можете не знать. Это и невыполненные обещания, и неисполненные обязательства, и лежащее на других дополнительное

бремя дел из-за того, что вы в последний момент пытаетесь выполнить задачу... в который уже раз.

Короче говоря, важно знать и признавать все издержки, связанные с недостаточным самоконтролем, или прокрастинацией. Такое знание может быть полезно для поддержания в себе желания меняться.

Я надеюсь, что список покажет вам, как дорого обходится прокрастинация. И наградой за сегодняшнее чтение станет понимание, как же избавиться от этих бессмысленных затрат.

Укрепление намерения достичь цели

Одно дело — просто знать цену бездействия, другое — иметь твердое намерение достичь поставленной цели. А иметь такое намерение, взять на себя такое обязательство совершенно необходимо. Недаром говорят: «Было бы желание, а возможность найдется».

Чтобы укрепить намерение достичь цели, важно понимать не только издержки, связанные с бездействием, но и выгоду от немедленных действий. Для этого имеет смысл подумать о том, как цель согласуется с вашими ценностями и более долгосрочными стратегическими ориентирами в жизни, или хотя бы о том, какую пользу вы получите от выполнения этой задачи в краткосрочной перспективе. Эти соображения можно записать в правой колонке таблицы. Отметьте в ней, почему важно достичь этой цели (или выполнить эту задачу) и какую выгоду вы получите, начав действовать немедленно, а не позже.

И наконец, знать что-то не то же самое, что реализовать. Например, мы способны понять, что для здоровья хорошо регулярно заниматься спортом, питаться нежирной пищей, снижать потребление сахара. Однако мы не способны действовать в соответствии с этим пониманием, пока что-то не сделает эту информацию *реальной* для нашей жизни. Обычный пример: намерение вести здоровый образ жизни часто укрепляется после постановки серьезного диагноза вроде сердечно-сосудистого заболевания. С таким диагнозом связь между поведением и здоровьем превращается из абстрактной в реальную.

Проблема в том, что в этот момент действовать уже может быть поздно, и ждать прозрения такого рода не самая эффективная

жизненная стратегия. Очень важно регулярно проводить ревизию своих намерений — это хорошая стартовая точка для сокращения прокрастинации. Если мы сможем укрепить намерение достигнуть цели, то с большей вероятностью будем действовать без проволочек.



| Задача, проект, цель, дело | Затраты, связанные с прокрастинацией | Выгода от своевременных действий |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Глава 3

Все, что нужно знать о прокрастинации

Я не сдамся, чтобы почувствовать себя хорошо: за это придется дорого заплатить.

Мартин сказал, что утром поработает над отчетом. Это было вчера, и он почувствовал себя хорошо, отложив эту неприятную задачу до следующего дня. Снова оказавшись с ней лицом к лицу, Мартин чувствует себя ужасно. Он встревожен, раздосадован и уже ненавидит этот отчет. Преисполненный негативными эмоциями, Мартин решает поработать над другими, менее важными вещами. Его настроение улучшается, и он откладывает отчет еще на день.

Проблема

В работе Роя Баумейстера и Дайаны Тайс (Университет Флориды) ясно показано, что прокрастинация — следствие недостаточного самоконтроля. Мы неспособны регулировать собственное поведение, чтобы достичь своих же целей. Есть намерение действовать, но не хватает самоконтроля, чтобы действовать, как намеревались. Прокрастинацию характеризует именно эта преднамеренность промедления, о которой я говорил в [первой главе](#). Мы сознательно откладываем решение задачи, потому что не можем или не хотим ни контролировать свое поведение, ни заставлять себя действовать немедленно.

Проблем самоконтроля множество, включая пристрастие к азартным играм, переедание, мотовство, пьянство. И правильнее всего считать прокрастинацию проблемой из этого ряда.

Почему контролировать себя не удастся? Причин хватает, но самая главная — мы хотим *чувствовать себя хорошо*. То есть должно быть

хорошо здесь и сейчас, и поэтому мы делаем все для немедленного улучшения настроения, даже за счет долгосрочных целей.

Подчиняясь этому желанию, мы поддаемся импульсивным побуждениям. Они могут принимать различные формы. Мы играем в азартные игры, покупаем или едим больше, чем нужно, употребляем вещества, улучшающие настроение, или прокрастинируем — и все это с целью избежать негативных эмоций. Конечно, из всех способов почувствовать себя хорошо сейчас меня интересует только прокрастинация — необоснованная задержка выполнения задач.

Сталкиваясь с проблемой, которую намерены решить, но к которой не хотим приступать, мы испытываем целый букет негатива: досаду, злость, скуку, обиду, депрессию, тревогу, вину. Какие-то из этих чувств вы могли указать в первой таблице. Обычно мы называем это *отвращением к выполнению задач*. Вызывающие отвращение задачи — это то, что мы хотим отложить. Из-за чего чувствуем себя плохо. Что не любим делать.

Ну кто может *хотеть* выполнять задачу, вызывающую отвращение? Никто. Однако это может быть необходимо для достижения желанной цели. Мы можем не хотеть решать проблему, но бывает нужно это делать.

Главная трудность в том, что для хронических прокрастинаторов сиюминутное настроение имеет более высокий приоритет. Они хотят избавиться от негативных эмоций прямо сейчас, поэтому поддаются импульсу отложить задачу — и сразу чувствуют себя лучше.

Если вы — хронический прокрастинатор, то, вполне возможно, избегаете негативных эмоций, откладывая дела. Конечно, вы получаете за это временную награду. А поведение, за которым следует награда, человек склонен повторять — вы знаете это из базового курса психологии. И вот мы все чаще прокрастинируем, и это становится проблемой.

Стратегия изменений

Важно признать, что стремление чувствовать себя хорошо связано с недостаточным самоконтролем, и разработать стратегии изменений.

Хочу начать с наиболее простой и, вероятно, наименее привлекательной стратегии. Сталкиваясь с задачей, в отношении которой хочется сказать «сделаю это позже» или «лучше вернуться к этому завтра», следует остановиться и признать, что мы просто стремимся избежать негативных эмоций.

Конечно, для этого требуется участие эмоционального интеллекта. Он не имеет отношения к объему нашего словаря или математическим способностям: *эмоциональный интеллект — это способность эффективно осознавать эмоции и использовать их для управления поведением.* Недавние исследования показали, что низкий уровень эмоционального интеллекта связан с частым прокрастинированием. Есть и хорошая новость: этот уровень можно повысить. Мы вполне способны развивать эффективность восприятия, понимания и регулирования эмоций, что очень важно с точки зрения качества самоконтроля.

В любом случае из того, что я знаю о прокрастинации, со всей очевидностью следует, что большинство подверженных ей людей вполне развиты эмоционально и прекрасно понимают: из-за некоторых задач они чувствуют себя ужасно и с помощью промедления стараются избежать этих эмоций. Что может потребовать дальнейшей работы над собой, большей сосредоточенности и дополнительных усилий, так это способность регулировать эмоции или по крайней мере обязательство не идти по пути наименьшего сопротивления — то есть не поддаваться соблазну почувствовать себя хорошо.



Нам действительно нужно прийти к какому-то решению относительно негативных чувств, связанных с задачей. Необходимо отыскать способ справиться с ними и продолжить путь к намеченной цели. Вопрос лишь в том, как это сделать.

Во время работы над этой книгой мне написала Айви, слушательница моего подкаста, и сообщила, что разработала собственные мантры в духе iProcrastinate Podcasts. Вот одна из них:

Не поддавайся соблазну хорошо себя чувствовать — делай то, что следует делать.

Мне такие мантры, или лозунги, нравятся: они помогают лучше сосредоточиться на изменении привычки к прокрастинации. Мантра Айви легко могла бы заменить ту, с которой я начал эту главу.

Эта простая стратегия производит немедленный эффект. Нам придется «проглотить пилюлю», как говорится. Да, мы чувствуем себя ужасно из-за задачи, которую предстоит выполнить. Мы бы скорее сбежали, чтобы почувствовать себя лучше. Однако *первый шаг в преодолении прокрастинации — это идти прежним курсом*. Если вы свернете, чтобы почувствовать себя хорошо, все будет кончено.

Конечно же, дело не ограничивается тем, чтобы идти прежним курсом и справляться со связанными с этим негативными эмоциями, но это абсолютно необходимый первый шаг.

Ключ к успеху в этом эмоциональном поединке — подготовка. О том, как готовиться к нему, я расскажу позже. Пока же хочу, чтобы вы думали следующим образом (это станет первым этапом вашей стратегии борьбы с прокрастинацией):

Если я почувствую негативные эмоции из-за задачи, которую мне нужно решить, то продолжу движение, не остановлюсь, не стану откладывать и не сбегу.

Эту конструкцию «если... то...» Питер Голлвитцер (Нью-Йоркский университет) назвал *намерением выполнить задуманное*. Подробно о нем мы поговорим позже. Пока же главное, что вам нужно сделать, — это вызвать намерение выполнить задуманное. Так вы сделаете первый шаг в отношении негативных эмоций, связанных с прокрастинацией.

И хотя я думаю, что большинство из нас признает свою способность пережить первые несколько мгновений негативных эмоций, нам совершенно необязательно просто «проглатывать пилюлю» ради достижения успеха. Есть и другой, более мягкий подход.

Он заключается в выборе эмоций, на которых мы будем концентрироваться. Например, доминирующей эмоцией в этот момент может быть страх: мы можем *чувствовать* страх, но нам не обязательно *быть* этим страхом. Можно признавать этот страх, но сделать выбор в пользу движения к цели, задействовав другую часть своей личности. Один из моих любимых писателей Паркер Палмер, специализирующийся на вопросах образования, говорит об этом как о работе из иной области «внутреннего ландшафта» — нашей психики, которая объемнее эмоции страха. Он также включает в себя любопытство, желание преуспеть и еще одну очень сильную эмоцию — интерес.

Если мы признаем страх, но находим достаточно смелости, чтобы держаться и действовать из иной области своего внутреннего ландшафта, то с большей вероятностью не свернем с пути и справимся со стоящей перед нами задачей. *Мы не поддадимся соблазну почувствовать себя хорошо* и сделаем первый шаг к победе над прокрастинацией.

Конечно, все мы стали специалистами в умении находить отговорки, чтобы не преодолевать самих себя. Столкнувшись с

негативными эмоциями, мы оправдываем свое желание сбежать, не признаем страх или отчаяние, просто думаем: «Завтра я за это возьмусь с большим желанием». И, скорее всего, снова обманем сами себя. Думаю, всем хорошо знакома эта ситуация: такова загадочная природа прокрастинации. Мы становимся своими злейшими врагами.

С точки зрения эмоций — просто поддаемся соблазну почувствовать себя хорошо, оправдывая этот выбор словами «Завтра я возьмусь за это с большим желанием». Нет, не возьметесь! В следующей главе я объясню почему.

Глава 4

Почему завтра мы не возьмемся за это с большим желанием

Завтра я не возьмусь за это с большим желанием.

Начать главу я хочу с истории, присланной одним из читателей моего блога в Psychology Today. Она ярко иллюстрирует «проблему завтра».

Читатель пишет, что эта отговорка напоминает ему плакат, который он видел в витрине лавки мясника в польской деревне, где жила его бабушка. На плакате было написано следующее: «Купите что-нибудь сегодня, а завтра получите товар бесплатно».

Когда назавтра покупатели приходили за бесплатным мясом, мясник говорил им: «Тут же написано: сегодня вы платите, а бесплатно получаете товар завтра». Как заметил читатель, это очень похоже на ситуацию с прокрастинацией. То «завтра», в котором «я займусь этим с большим желанием», всегда на день впереди. И никогда не станет «сегодня».

Проблема

Приведенная история раскрывает главную проблему прокрастинации: миф «Я сделаю это завтра». На самом деле само слово «прокрастинация» образовано от латинского корня, значение которого — «откладывать на завтра», которое, как правильно объяснил мясник, никогда не наступает.

Подобно людям в приведенном примере, мы осознанно обманываемся, думая: «Завтра я возьмусь за это с большим желанием». Но нужно понять одно: как и в случае с мясником, обводящим вокруг пальца покупателей, это — неправда. Завтра мы *не* возьмемся за это с большим желанием.

Результаты различных исследований, в частности, проведенных Дэном Гилбертом (Гарвардский университет) и Тимом Уилсоном

(Университет Вирджинии), показывают, что нам не очень хорошо удается делать прогнозы. Нет, я не о прогнозах погоды. Метеорологи, похоже, лучше справляются с предсказанием погоды (по крайней мере, краткосрочным), чем мы — с прогнозированием собственного поведения. Предсказание своего настроения относится к *эмоциональным прогнозам*.

Главная идея этого понятия заключается в том, что, предсказывая свое настроение (эмоциональное состояние), мы отталкиваемся от недавних позитивных или негативных событий. Например, через два года после выигрыша в лотерею люди чувствуют себя не более счастливыми, чем до выигрыша. И это несмотря на эмоциональный прогноз, в соответствии с которым выигрыш в лотерею должен был принести счастье. Это же верно и в отношении жертв несчастных случаев. Через несколько лет после таких событий с тяжелыми последствиями (скажем, параличом) их участники чувствовали себя почти такими же счастливыми, как до происшествий — снова несмотря на эмоциональный прогноз, что они должны быть гораздо более несчастными.

Для объяснения подобных необычных результатов используются две концепции: фокализм и презентизм^[1]. Соединяя эти понятия, видим, что мы чрезмерно фокусируемся на нынешней ситуации и сиюминутных чувствах, недостаточно принимая в расчет ситуацию будущую: что может произойти и что мы при этом будем чувствовать (или чувствовали — в аналогичных ситуациях в прошлом).

Вот несколько типичных примеров: если мы едем в магазин сытыми, обычно недооцениваем количество необходимых продуктов и покупаем их меньше. Люди, испытывающие зависимость от лекарств и только что принявшие очередную дозу, недооценивают силу страданий без них. Это иррационально, но мы считаем, что позже будем чувствовать то же, что сейчас. Самое поразительное, что это справедливо как для сложных, так и для очень простых вещей вроде чувства голода.

Как все это связано с прокрастинацией

Нам необходимо знать, как склонность людей к эмоциональному прогнозу соотносится с прокрастинацией. К этому моменту ответ должен быть очевиден. Намереваясь делать что-либо, мы фокусируемся на нынешнем эмоциональном состоянии и исходим из ошибочного предположения, что в момент, когда мы будем действовать, наши намерения не изменятся.

А ловушка заключается в том, что, когда мы намереваемся предпринять действия в будущем, наше эмоциональное состояние часто особенно позитивно. Почему? Тому есть две причины.

Во-первых: поскольку мы откладываем нежелательные действия, то получаем награду, которую уже обсуждали, — хорошее настроение. Мы чувствуем себя хорошо потому, что наши намерения касаются будущих действий. Как минимум, ощущаем облегчение из-за того, что сорвались с крючка необходимости действовать немедленно.



Во-вторых: мы представляем, как в будущем занимаемся чем-то, что приносит удовольствие. Это приятно само по себе. Хороший пример — забота о здоровье. Собираясь завтра на утреннюю пробежку, мы чувствуем себя хорошо уже благодаря таким активным и полезным для здоровья намерениям. Мы молодцы! Наше текущее

эмоциональное состояние позитивное, и мы ошибочно предполагаем, что завтра в назначенное для пробежки время фактическое эмоциональное состояние будет точно таким же.

Именно благочестивые намерения начать действовать позже повышают наше настроение. «Начну бегать с завтрашнего дня». «Выполню это задание завтра». «Напишу отчет позже». Счастье сейчас — расплата потом (или никогда, так тоже бывает). Пока мы не овладеем технологией психологического путешествия во времени и не начнем выстраивать намерения с ясным знанием будущих чувств в отношении планируемых действий, мы останемся предсказуемо иррациональными и будем прокрастинировать.

Стратегии изменений

Для повышения вероятности, что мы будем действовать в соответствии со своими намерениями, применим сразу две стратегии. Первая: путешествовать во времени. Вторая: исходить из того, что окажешься неправ, и действовать соответственно.

Стратегия № 1

Путешествуйте во времени

По мнению многочисленных психологов, изучающих эмоциональное прогнозирование, нам нужно более часто и более точно создавать в воображении картины будущего. Нужно представлять его так, как если бы все происходило в настоящем. Например, человек, который откладывает начало отчислений на пенсию, может представить со всеми возможными деталями, как он живет на свои потенциально возможные пенсионные сбережения. Чтобы такая картинка будущего оказалась более конкретной, можно прикинуть свой предполагаемый бюджет, приняв во внимание, скажем, возросшие расходы на медицинское обслуживание, что типично для людей пожилого возраста. Такое путешествие во времени поможет точнее предсказать свое будущее и мотивировать на более разумные поступки в настоящем.

К сожалению, я не уверен, что этот подход сработает для многих. Во-первых, вполне возможно, мы начнем откладывать саму задачу по

планированию, то есть задействуем *прокрастинацию второго порядка*. Во-вторых, даже если и выполним эту задачу, первоначальная эмоциональная реакция (например, страх), скорее всего, быстро улетучится. Более важно: понимание того, что пенсия еще так далеко, может снизить ее воспринимаемую ценность и привести к дальнейшему откладыванию начала отчислений.

Стратегия № 2

Ожидайте, что окажетесь неправы, и действуйте соответственно. Вторая стратегия более эффективна, но может показаться, что она подходит только приземленным людям. В этом случае вместо того, чтобы пытаться изменить глубоко укорененные в психике модели и повышать качество эмоционального прогнозирования, следует научиться заранее предполагать, что мы можем ошибаться, и исходить из этого. Мы поступаем так каждый день в отношении прогноза погоды, а недавно привыкли так же относиться к смехотворно неправдоподобным экономическим прогнозам. Учитывая нашу способность как-то справляться с подобными предсказаниями, уверен, мы вполне можем совладать и с плохими эмоциональными прогнозами. Есть два подхода к использованию этой стратегии.

Подход 1

Когда у нас возникает соблазн отложить какое-то намерение или задачу, думая, что завтра мы займемся этим с большим желанием, нужно остановиться и сказать себе: «Нет, с прогнозом что-то не то. Есть высокая вероятность, что завтра я не займусь этим с большим желанием». И очень важно при этом добавить:

«Моя мотивация не обязательно должна соответствовать намерению совершить это действие».

Это часто встречающаяся ошибка в отношении достижения целей: мы верим, что действительно должны заниматься этим с большим желанием. Не должны. И касательно множества задач в нашей жизни не будем... никогда! На самом деле мотивация не обязана совпадать с намерением. Мы можем заниматься чем-то и без большого желания. Кстати, родители тратят много времени на то, чтобы объяснить это детям.

Вот другой пример: мы предпочитаем прогуливаться в солнечный день, но с тем же успехом можно выйти на улицу в дождь, только надев куртку. Успешные спортсмены делают это каждый день. Они не зависят от погоды, которая не обязана быть идеальной. В этом случае мы можем справиться с тем, что есть, и действовать в соответствии со своим намерением.

Точно так же, признавая, что наша мотивация не является ни необходимым, ни достаточным условием для совершения действия, мы можем напомнить себе о личных целях (чтобы поддержать себя) и «просто начать». И достигнутый прогресс начнет подпитывать чувство благополучия, ускорив достижение цели (подробнее об этом — в [главе 6](#)).

Подход 2

Если вы намереваетесь начать действовать завтра, и завтра наступает, будьте готовы к тому, что вы, скорее всего, будете не в восторге от необходимости приступить к делу. Учитывая то, что вчера (или много ранее) намерение родилось на волне оптимистичного настроения, сегодня вы, скорее всего, будете чувствовать себя не так хорошо, столкнувшись с реальной задачей, которую нужно решать (и снова все это — часть нашей склонности к эмоциональному прогнозированию).

В этот момент нужно вспомнить, что это — преходящее настроение, и подумать обо всем, что мы разобрали в подходе 1. Особенно о том, что мотивация не обязана соответствовать необходимости начать действовать прямо сейчас.

Думаю, это та самая сила воли, о которой нам говорили родители. Она же проявляется в терминах «зрелость» и «ответственность». Нередко их используют как синонимы силы воли — в частности, взрослые, пытающиеся воспитать в детях силу духа и реализм.

Подводя итоги, можно сказать: стратегия борьбы с нашей склонностью думать, что завтра мы с большим желанием возьмемся за то, что не хотим делать сегодня, основана на том, что это общая проблема. Нам не очень хорошо удается предсказывать чувства. Обычно мы слишком оптимистичны сегодня, но завтра этот оптимизм испаряется. Настроение портится, и все заканчивается тем, с

чего я начал прошлую главу: мы поддаемся соблазну снова почувствовать себя хорошо. Мы прокрастинируем.

Проблема очевидна, а решается она так: давайте избавимся от ошибочного мнения, что наша мотивация должна соответствовать стоящей перед нами задаче. На самом деле социальные психологи показали, что чаще (или как минимум так же часто) отношение следует за поступками, чем поступки — за отношением. Когда вы начнете действовать в соответствии со своими намерениями, то увидите, как изменятся и мотивация, и отношение к этим действиям.

Однако я немного забегаю вперед. Давайте пока сосредоточимся на мантре этой главы: «Завтра я не возьмусь за это с большим желанием».

Глава 5

Оправдания и самообман: вклад нашего образа мыслей в прокрастинацию

Мне нужно понимать, что я себя оправдываю.

Аллан жаловался на свою склонность к прокрастинации всем, кто готов был его слушать, но все оставалось по-прежнему. Его друзья знали, что он мастер оправданий, хотя сам Аллан не признавал за собой этого таланта. Он был абсолютно «тефлоновым», когда речь шла о принятии на себя ответственности даже перед самим собой: к нему ничего не прилипало. Всегда находилась причина подождать еще денек и появлялось оправдание ничего не делать.

Это не понадобится еще несколько недель.
Эту работу я могу выполнить за пару часов.
Мне лучше работается в условиях стресса.

Конечно, наступал следующий день, потом еще один, и вскоре пролетали недели и месяцы, а прогресс был нулевым. Почему Аллан не видел, что он просто ищет оправдания задержкам?

Проблема

Нужно не только знать о присутствии у нас желания поддаться соблазну чувствовать себя хорошо (см. [главу 3](#)) и не только думать, что завтра мы возьмемся за дело с большим желанием (см. [главу 4](#)), но и осознавать еще несколько типичных человеческих слабостей. Много важных особенностей нашего мышления стоит учитывать, в частности тенденции:

1. Предпочитать быстрое вознаграждение тому, которое ждет в более отдаленной перспективе.

2. Недооценивать время, требующееся на выполнение задания, и переоценивать объем работы, который можно выполнить (ошибаться в планировании).
3. Искусственно усложнять задачу, чтобы подстраховаться.
4. Предпочитать завтрашний день сегодняшнему.
5. Иррационально думать о стоящей задаче и способности ее выполнить.
6. Чувствовать себя лучше за счет изменения мыслей и «подгонки» их под поведение (стремиться к счастью).

По каждой из этих тем имеется обширная литература, но моя книга — своего рода дайджест. Кроме того, я обещал дать всю нужную информацию, поэтому опишу перечисленные проблемы ниже. И, конечно, предложу стратегии перемен.

Предпочтение быстрого вознаграждения

Будущее вознаграждение, особенно ожидаемое в очень отдаленной перспективе, кажется менее значительным. Это как если бы мы смотрели на горы вдаль и думали, что они на самом деле маленькие. Похоже, касательно времени мы не используем понятие перспективы. Это и приводит к дисконтированию будущих вознаграждений, также известному как *временное* дисконтирование.

Проблема в том, что будущие вознаграждения кажутся менее привлекательными, чем доступные немедленно. Это не должно сильно удивлять: с точки зрения эволюции синица в руках лучше журавля в небе. Похоже, наши мозги запрограммированы на предпочтение немедленного вознаграждения. Мозг человека каменного века не очень приспособлен к современному миру, требующему выполнять работу уже сейчас, чтобы уложиться в отдаленный дедлайн.

Ошибка планирования

А еще человеческой природе свойственен чрезмерный оптимизм. Мы исходим из того, что можем сделать больше за меньшее время и что задачи требуют меньше времени на выполнение, чем обычно. Проблема именно в этом: даже основываясь на прежнем опыте, мы

неспособны реалистично думать, сколько времени занимает то или иное дело. Мы фокусируемся на «сингулярном» событии, свидетелями которого стали. Мы не принимаем во внимание распределение данных о прошлых аналогичных событиях. Следствием этой склонности к оптимизму и становится некачественное планирование.

Усложнение задачи ради подстраховки

Искусственно усложнив задачу, человек обеспечивает себе оправдание. К примеру, если вы бежите с другом наперегонки в утяжеленной обуви, ваши способности или компетенцию бегуна никто не сможет подвергнуть сомнению. Если вы проигрываете, в этом виновата тяжелая обувь. Если же выигрываете, то осеняете себя необычайной славой. Это беспроигрышная ситуация для человека. Естественно, самоуважение не пострадает при любом исходе.

Аналогичная ситуация возникает в случае прокрастинации. Откладывая работу над задачей до последнего момента, мы также «усложняем» ее выполнение. Как и в случае с бегом, если задача выполнена не будет, готово оправдание: было слишком мало времени. Если же будет, то это исключительно хорошо для нас.

Сказанное означает, что неоправданная задержка выполнения задачи, то есть прокрастинация, на самом деле в некотором смысле оправданна. Она защищает самоуважение, и результаты исследований, проведенных Джозефом Феррари (Университет Деполя), свидетельствуют, что хронические прокрастинаторы особенно склонны не интересоваться отзывами о своей работе, если у них есть выбор. Конечно, задержки такого рода вызывают вопрос, истинная ли это прокрастинация, поскольку они скорее могут показаться частью стратегии. Но упомянуть о них стоит хотя бы для того, чтобы знать: в

итоге мы можем начать откладывать выполнение задач по причинам, не столь очевидным на первый взгляд.



Предпочтение завтрашнего дня сегодняшнему

Вот пример всем понятного соотношения: если C больше B , а B больше A , то можно предположить, что C больше A . Это закон транзитивности.

Представьте, что задача должна быть выполнена к вечеру пятницы. Сейчас утро понедельника. Предпочтительнее начать работу над задачей во вторник, а не в понедельник. Иными словами, приоритет вторника выше приоритета понедельника. Наступает вторник. А теперь предпочтительнее поработать в среду, а не во вторник. Наступает среда. И снова лучше начать работу в четверг, чем в среду. Пока все хорошо, работает закон транзитивности. Наступает четверг. Ой, думаем мы, теперь предпочтительнее было бы начать работу еще в понедельник. То есть предпочтение становится нетранзитивным. Философ Хрисула Эндрю из Университета Юты считает, что когда речь идет о прокрастинации, это обычная проблема нашего мышления.

Конечно, из-за этой проблемы терпят крах многие намерения вести здоровый образ жизни или откладывать деньги на старость. В конечном итоге «завтра» теряет высший приоритет, и

предпочтительной оказывается далекая дата в прошлом, а действовать уже поздно.

Многие из нас знакомы с этим законом не понаслышке. Об этом же говорят результаты исследований. Происходит смена приоритетов, приводящая к нетранзитивной структуре предпочтений. Проблема в том, что это в долгосрочном плане работает против нас. И «завтра» оказывается не таким предпочтительным, как мы когда-то думали.

Иррациональность наших мыслей

Мы часто считаем истиной то, что истиной не является. Мы не подвергаем свои убеждения проверке реальностью, поэтому они сохраняются. Например, мы верим, что не можем ошибиться или что после выступления способны ответить на любой вопрос. Мы можем верить, что должны быть совершенными. Мы можем верить, что наша самооценка зависит от успешной карьеры. Все это — примеры иррациональных мыслей, источники многих проблем, и они очень распространены. Из-за них мы испытываем негативные эмоции, и они же служат оправданием нежеланию пробовать. Например, из страха не выполнить задачу идеально и вследствие убеждения, что от идеального ее выполнения зависит наша самооценка, мы можем уклоняться от нее, стремясь не поставить под удар самоуважение. И прокрастинируем.

Стремление к счастью и разрешение внутреннего конфликта

Когда вступают в противоречие наши убеждения или действия и убеждения, возникает диссонанс. Психологи называют его *когнитивным диссонансом*. Мы хотим устранить это негативное состояние. Намереваясь действовать и имея цель, в направлении которой нужно двигаться, но при этом не приступая к действиям (преднамеренно и иррационально выбирая промедление, несмотря на то, что оно нам вредит), мы испытываем диссонанс. Этот диссонанс представляет собой издержки прокрастинации.

Вот типичные реакции на диссонанс и несколько способов его устранения, которые отметили исследователи.

1. Отвлечение внимания — мы уклоняемся от диссонирующей информации и избегаем негативных эмоций, которые она вызывает.
2. Забывание — может быть пассивным и активным. Пассивное возникает в случае незначительных мыслей, в то время как важную информацию, вызывающую диссонанс, мы подавляем активно.



3. Упрощение — изменение взглядов, направленное на снижение важности диссонирующей информации.
4. Самоутверждение — сосредоточение на своих ключевых ценностях и прочих качествах, которые укрепляют уверенность в себе, несмотря на имеющийся диссонанс.
5. Отрицание ответственности — позволяет дистанцироваться и не считать себя причиной диссонанса.
6. Поиск подтверждения — часто это новая информация, поддерживающая нашу позицию (например, «это не прокрастинация», «мне нужно больше информации, чтобы начать работу над проектом»).
7. Создание негативных гипотез: «Все могло бы быть еще хуже», — соответственно, мы ничему не учимся, а лишь на короткое время улучшаем настроение.

8. Изменение поведения, чтобы оно больше соответствовало нашим взглядам и ценностям. Это значит, что вместо прокрастинации мы действуем, хотя изменение поведения требует определенных усилий и считается не самым легким способом избежать когнитивного диссонанса.



Мы стали специалистами в использовании этих стратегий ради сохранения хорошего настроения. Так мы создаем свое счастье. Это часть нашего механизма выживания.

Тем не менее не все способы выживания адаптивны. Результаты многих исследований сходятся в том, что отвлечение внимания, забывание, упрощение и отрицание ответственности — стратегии, ориентированные на эмоции, не столь эффективные в долгосрочной перспективе, как более простые, основанные на решении проблемы. Да, нужно уметь позаботиться о своих эмоциях, но останавливаться на этом не стоит, иначе это станет еще одним примером, как вы поддались соблазну улучшить настроение. А если такая стратегия окажется доминирующей, в долгосрочной перспективе ждет расплата.

Миф о проснувшемся прокрастинаторе

Мы часто слышим: «Я лучше работаю в условиях стресса». Эта мысль характерна для любителей острых ощущений, которых возбуждает цейтнот. Но наши исследования показывают: это миф — по крайней

мере, для большинства. Стремление к острым ощущениям не связано с прокрастинацией, а работа в условиях ограниченного времени обычно приводит к большему количеству ошибок.



Многие оправдывают нежелание приступить к выполнению задачи тем, что им лучше работается в условиях стресса, но этот самообман явно попадает в одну из перечисленных выше категорий. Это пример рационализации когнитивного диссонанса, который мы испытываем, откладывая планируемые действия.



Возможно, правильнее было бы перефразировать это распространенное выражение так: «Я работаю *только* в условиях стресса». Почему? Вероятнее всего, из-за ошибочного представления, о котором говорилось в [главе 4](#): мотивация должна соответствовать стоящей перед нами задаче. Когда мы не чувствуем мотивации, то откладываем работу до тех пор, пока нас не начинает мотивировать внешний прессинг в виде дедлайна (обычно это бывает так поздно, что результат оказывается хуже возможного).

Стратегия изменений

Я коротко изложил несколько важных особенностей мышления, способных навлечь на нас неприятности. С одной стороны, мы склонны быть чрезмерно оптимистичными в отношении будущего и занижать важность далеких целей. С другой, когда приходит время что-то делать, мы предпочитаем завтрашний день сегодняшнему и придумываем оправдания промедлению, чтобы поднять себе настроение. Учитывая эти психические процессы, измениться нелегко, но возможно.

Знание — сила. Для начала следует признать, что эти склонности — неотъемлемая часть человеческой природы, и, что еще важнее, определить, как именно в таких случаях поступаем мы. Например, если обычно говорим что-то вроде «Ах, это не так важно» (упрощение цели) или «Есть еще много времени, лучше сделаю это

завтра» (ошибка планирования и нетранзитивные предпочтения) — такие слова можно считать сигналом к переменам.

Под сигналом я имею в виду то, что при произношении чего-то вроде «Есть еще много времени, можно сделать это позже» должен срабатывать триггер и включаться новая реакция. Помните пример намерения выполнить задуманное? Если мы говорим: «Ах, это не так важно», — то останавливаемся и напоминаем себе, что это — форма самообмана, специфическая особенность психики, и нужно просто начать выполнять задачу.

Намерение выполнить задуманное позволяет мысленно зацепиться за ситуацию и изменить привычки.

Эта мысль становится стимулом для новой реакции: мы меняем привычный способ реагирования и начинаем ломать пагубную привычку к прокрастинации.

Каков «сухой остаток» этой главы с точки зрения того, что вы можете сделать прямо сейчас? Используйте свободное место на этой странице (или на отдельном листе бумаги, или сделайте это в компьютере) для перечня слов и дел, которыми вы обычно оправдываете прокрастинацию. Возможно, на составление списка понадобится несколько дней или даже недель. Главное — научиться распознавать те причины, которые вы приводите в защиту преднамеренных, но ненужных задержек. И каждый из пунктов списка должен стать вашим сигналом для новой реакции.

Мои обычные оправдания задержек в выполнении задач:

Если таковы ваши обычные оправдания прокрастинации, какой будет новая реакция?

В следующей главе вы увидите, что самый важный шаг — это просто начать. Поэтому мое стандартное намерение выполнить задуманное таково: «Если я говорю себе что-то вроде “Ах, завтра я займусь этим с большим желанием”, то ловлю себя на этом самообмане и добавляю: “Я просто начну делать это прямо сейчас”».

Это работает. Вы удивитесь. В следующей главе объясню почему.

Глава 6

Сила правила «просто начните»

Просто начните.

Мне не пришлось долго подбирать историю для этой темы: собственная жизнь каждый день предлагает множество примеров. Когда я сталкиваюсь с задачей, вызывающей отвращение; с задачей, которую просто не хочется делать; с задачей, которую считаю скучной или утомительной; или даже с задачей, из-за которой я сомневаюсь в своей компетентности, у меня возникает соблазн уклониться от нее. Заняться прокрастинацией. Я ловлю себя на том, что говорю: «Думаю, завтра я займусь этим с большим желанием». И воспринимаю это как сигнал. Сигнал, который хорошо усвоил: я собираюсь прокрастинировать. И в то же мгновение я использую его, чтобы просто начать: немедленно начинаю делать что-то, относящееся к этой задаче. Давайте посмотрим, почему это так важно.

Проблема

Когда мы наконец приступаем к выполнению задач, все редко оказывается настолько плохо, как представлялось. Исследования показывают: начало работы над задачей меняет ее восприятие и способно изменить наши представления о себе в некоторых очень важных аспектах.

В серии исследований мы со студентами с помощью электронных пейджером собирали образцы жизненного опыта. Несколько раз в день в течение двух недель мы направляли участникам эксперимента сообщения через случайные промежутки времени. Это были вопросы вроде: «Что вы делаете?», «Следует ли вам заниматься чем-то другим?», «Что вы чувствуете?», «Что вы думаете?». Кроме того, в некоторых исследованиях просили участников оценить в баллах то, что они делали, и то, что они должны были бы делать с точки зрения уровня стресса, связанного с этими задачами. Оценка 10 баллов

означала чрезвычайно высокий уровень стресса, 0 — полное его отсутствие (со всеми возможными вариантами между этими крайними значениями).

Данные такого типа позволяли делать «мгновенные снимки» занятий участников эксперимента. Важно, что у нас также появлялась информация о том, что они чувствовали и о чем думали. Некоторые из результатов были вполне ожидаемы. Другие нас удивили. Я обобщил их, представив исследование в виде одной рабочей недели, с понедельника по пятницу, и сосредоточился на теме уклонения от выполнения задач.

Как ожидалось, в понедельник, когда участники эксперимента уклонялись от некоторых задач (например, выполнения домашних заданий) в пользу других занятий (например, встреч с друзьями), мы обнаружили, что они обычно говорят что-то вроде «Думаю, что завтра займусь этим с большим желанием» или «Не сегодня. Я лучше работаю в условиях стресса». Как вы уже знаете из предыдущей главы, это — рационализация диссонанса между нашим решением (не делать) и нашими ожиданиями от себя (следовало бы заняться этим прямо сейчас). Конечно, ближе к концу недели никто из участников не заявил: «Чувствую, с каким большим желанием я сегодня занимаюсь этим [отложенной задачей]» или: «Рад, что дождался сегодняшней ночи, потому что в таких условиях я работаю лучше».

Удивительно то, что мы обнаружили изменение восприятия стоящих перед участниками проблем. В понедельник пугающие задачи, от выполнения которых они старались уклониться, им казались трудными, неприятными и вызывающими стресс. В четверг (или утром пятницы), когда участники по-настоящему приступали к избегаемым всю неделю задачам, восприятие менялось. Количество случаев, когда задачи назывались трудными, неприятными и вызывающими стресс, значительно сократилось.





О чем это говорит? Задача, выполнение которой началось, редко оказывается такой неприятной, как о ней думали. На самом деле многие участники, которых наши вопросы заставляли в момент работы над задачей в условиях жесткого цейтнота, писали, что жалеют о своем нежелании начать выполнять ее раньше — задача оказалась интересной, и, имея они чуть больше времени, смогли бы справиться с ней лучше.

Просто начните. Вот мораль из этой истории: когда мы начинаем работу, меняется наше отношение к ней. Исследования показывают, что наше восприятие самих себя тоже меняется. Во-первых, начав, мы обычно видим задачу не такой отталкивающей, как раньше. Во-вторых, даже если закончить задачу не удалось, *что-то* мы сделали, и на следующий день наше отношение к себе уже менее негативно. Мы чувствуем, что лучше контролируем ситуацию, и более оптимистично настроены. Можно даже сказать, что появилась некоторая инерция.

Исследование Кена Шелдона (Университет Миссури, Колумбия) также показывает, что прогресс в выполнении задачи многое меняет. Продвижение к цели делает нас более счастливыми и удовлетворенными жизнью. Интересно, что позитивные эмоции имеют потенциал мотивировать на поступки, направленные на достижение цели, и на волевые усилия (например, необходимые для продолжения выполнения задачи), без которых невозможно двигаться к цели. Теперь очень ясно видно, что если мы «поддадим жару», добившись

некоторого прогресса в достижении целей, то улучшим свое самочувствие, что еще больше стимулирует на дальнейшие действия.

Конечно, этот простой совет не подменяет окончательного решения загадки прокрастинации, но это критически важный первый шаг к ее решению и уменьшению потраченного зря времени. В следующей главе мы оставим этот первый шаг позади.

Стратегия изменений

Если вы поймали себя на следующих мыслях:

- «Завтра я займусь этим с большим желанием»
- «В стрессе я работаю лучше»
- «Еще уйма времени»
- «Я могу сделать это за одну ночь — нужно всего несколько часов»,

знайте: это и сигнал, что вы собираетесь неоправданно задержать выполнение задачи, и стимул просто начать. Это еще один случай намерения выполнить задуманное типа «если... то...».

Термин *намерение выполнить задуманное* я упоминал уже несколько раз, но не рассказывал подробно, что же это такое. В соответствии с определением, данным в хорошо проработанной Питером Голлвитцером (Нью-Йоркский университет) теории психологии действия, намерение выполнить задуманное поддерживает стремление двигаться к цели, формируя представление о том, когда, где и как мы этой цели (конечной или промежуточной) достигнем.

Важно не столько иметь список задач, которые необходимо выполнить для достижения цели, сколько решить, как, когда и где мы собираемся это сделать. Обширные результаты исследований Питера Голлвитцера и его коллег подтверждают эффективность намерения выполнить задуманное для инициирования желаемого поведения, включая прием витаминов, регулярные физические упражнения и питание органическими выращенными продуктами. Короче говоря, намерение действовать представляет собой мощный инструмент для перехода от стремления достичь цели к действиям.

Я уже писал, что намерение выполнить задуманное принимает форму высказываний «если... то...». Часть «если» задает некие стимулы для действий. Часть «то» описывает само действие. Главное здесь — *заранее принятое решение*. Мы стараемся делегировать контроль над инициированием наших действий неким стандартным алгоритмам, чтобы не принимать осознанных решений.

Если я скажу себе что-то вроде «Завтра я с большим желанием займусь этим» или «У меня нет желания заниматься этим сейчас», **то** должен просто начать работать над каким-то аспектом стоящей передо мной задачи.

Заметьте, мы *не* используем знаменитый слоган Nike «Просто сделай это». Мы говорим, что нужно *просто начать*. Когда мы двинемся вперед, «Сделай это» само позаботится о себе. Если же думать о «Просто сделай это», есть риск оказаться погребенными под множеством дел. Сделайте всего лишь первый шаг, это намного легче.

Что касается стратегии, то начинать придется много раз в течение дня, в том числе и работу над одной и той же задачей. Даже медитируя, приходится мягко возвращать свое внимание к фокусной точке, какой бы она ни была (дыхание, мантра и т. д.). Помните, что «просто начинать» придется несколько раз за день.

Приступив к делу, мы прекращаем прокрастинировать. Конечно, это не окончательное решение проблемы, но крупный и важный первый шаг. Как говорится, начало — половина дела.

Может возникнуть соблазн отмахнуться от этой стратегии, заявив, что она невыполнима, потому что упирается в вашу главную проблему. Вы как раз и не можете начать.

Не совсем так. Вам *кажется*, что вы не можете начать, — вероятно, потому что концентрируетесь на своих негативных эмоциях и думаете о задаче целиком, о том, как завершить ее выполнение, а не начать. А хитрость в том, чтобы найти то, с чего можно начать.

Пусть это будет что-то очень простое. И максимально конкретное. Исследование, проведенное Син Макриа (Университет Констанцы) и его коллегами, показало: если мы думаем о целях абстрактно, работа по их достижению кажется не такой уж срочной и важной. Чем

конкретнее вы думаете о своей цели или задаче, чем конкретнее ваши планы, тем своевременнее действия. Иными словами, конкретные планы помогут вам «просто начать».

И намерения выполнить задуманное помогут вам «просто начать». Это ваше собственное заранее принятое решение, вас никто не ловил на том, что вы думаете, выбираете, решаете. Решение вы уже приняли: пришло время действовать.

Вот типичный пример из научной среды: нередко, столкнувшись с задачей написать что-нибудь, вы сидите и таращите глаза на пустой монитор компьютера. И пока вы сидите, нарастает тревога, и довольно скоро вы поддаетесь соблазну улучшить себе настроение. Еще один день без дела, а чувство вины все сильнее.

Поэтому вместо того, чтобы смотреть на экран, начните набирать текст. Вначале оформите титульный лист. Напишите свое имя. Добавьте название, если вы его уже знаете, хотя бы рабочее. Начните страницу со ссылками, если пока не готовы приступить к основному тексту. Начните набрасывать тезисы того, что вы написали бы, если бы смогли писать. Полные предложения писать не обязательно, но можно, если хочется. Главное, что вы уже по-настоящему работаете над задачей. Пока это черновик, но все начинается с него. Плотники вчерне собирают дом. Скульпторы обрабатывают материал и грубые, черновые поверхности превращают в гладкие. Фермеры культивируют и боронят вчерне вспаханную землю, готовя поле к посадке. Все мы начинаем с чего-то простого и двигаемся в сторону законченного продукта.

Можно также вспомнить старую поговорку «Путешествие длиной в тысячу миль начинается с первого шага». Сделайте этот первый шаг. Просто начните. И все изменится.

Если вы не готовы сделать первый шаг, просто начать в тот же день, в тот же момент, тогда лучше закройте эту книгу. Вы еще не в состоянии меняться, и что бы я ни говорил, все будет зря. Поймите меня правильно, я не собираюсь лишать вас мужества: просто пытаюсь быть честным.

В последующих главах я расскажу о других стратегиях, о роли силы воли и даже о влиянии личных качеств на прокрастинацию, но вы должны понимать, что все это относится к тому моменту, когда вы

начали. Речь всегда идет о переходе от неделания к деланию. И это очень трудный, но чудесный момент, если задача из тех, которые вы предпочли бы не выполнять.

Итак, мы вернулись к началу главы, к мантре «Просто начните». К ней я добавил еще пару фраз для использования в качестве личных мантр: «Начало — половина дела» и «Путь в тысячу миль начинается с первого шага».

В приведенной ниже таблице выберите задачу или цель, которую вы откладываете и которая вас по-настоящему мучает. Укажите как можно больше подзадач, обязательных к выполнению для ее завершения. Теперь в левой колонке отметьте, какая из подзадач важнее всего или с какой имеет смысл стартовать. Это — точка, с которой можно «просто начать».



Однако, даже имея такой список, вы можете не знать, как сдвинуться с места. Такова реальность, и пусть этот подход не слишком рациональный, но он поможет вам начать хоть как-то. Поэтому выберите задачу — любую задачу, этого уже достаточно. Возможно, вы немного ошибетесь с направлением — это неважно, главное, что вы начали и в конечном итоге найдете правильный путь. А вот если не начать, то гарантированно никуда не попадешь. Этот подход можно использовать по отношению практически к любой вашей цели или задаче.

На самом деле, если никак не можете приступить к задаче, прежде всего разбейте ее на подзадачи, но не останавливайтесь на достигнутом, как бы этого ни хотелось. Многие, составив такой список, чувствуют себя лучше, считают, что уже чего-то достигли, и тормозят на этом — поскольку нашли оправдание прокрастинации. Не забывайте: цель этого списка — заставить вас начать.

Просто начать.



Приоритет или порядок выполнения:

| Приоритет или порядок выполнения | Список подзадач |
|----------------------------------|-----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Глава 7

Почему недостаточно просто начать

Мне нужно быть готовым бороться с отвлекающими факторами, препятствиями и неудачами.

Ханс действительно принял близко к сердцу свою цель «прекратить прокрастинацию». Вместо того чтобы по обыкновению отложить работу над отчетом, сегодня ему удалось ее начать. Его удивило, насколько хорошо он себя чувствовал при этом. Он даже с оптимизмом думал о результатах. Затем, примерно через сорок пять минут, зазвонил телефон: Брюс, приятель Ханса, с которым они виделись ежедневно, приглашал сыграть в сквош. В последний момент предполагаемый партнер Брюса не смог прийти, и тот звонил в надежде, что друг заменит его, хотя они играли только вчера. Ханс собирался работать весь день, чтобы наверстать упущенное время, но сегодня у него было ощущение, что все под контролем. И он сказал Брюсу, что встретится с ним в половине первого в спортзале.

Проблема

В приведенном примере целью Ханса было написание отчета, и он сделал первый критически важный шаг — начал. На самом деле накануне вечером Ханс сформулировал намерение выполнить задуманное: приступить к работе сразу после завтрака, и так и сделал. Заранее принятое решение было таким: «Как только заканчиваю завтрак, сразу сажусь за стол и начинаю работать над третьей частью отчета». Обратите внимание, что в качестве конкретной задачи он сознательно выбрал третью часть отчета, которая казалась ему легкой стартовой точкой (две первые части тоже пока не были написаны).

У него было очень хорошее настроение оттого, что он наконец занялся этим делом. Мы чувствуем как минимум облегчение, приступая к задачам, работать над которыми избегали. К сожалению, это чувство становится своеобразной ловушкой. Преисполненные

чрезмерным оптимизмом, мы становимся жертвами распространенных психологических шаблонов, связанных с мышлением и планированием. На самом деле Ханс чувствовал, как начинал расхолаживаться и отвлекаться на привычные мысли всякий раз при небольшой заминке в продвижении. В какой-то момент, столкнувшись с трудным местом, он поймал себя на мысли: «А, хватит на сегодня. Завтра займусь этим с большим желанием». На самом деле при звонке Брюса он даже почувствовал некоторое облегчение. Предложение друга оказалось отличным оправданием для прекращения работы. «Конечно, ведь физические упражнения очень важны для здоровья», — думал он.

Что все это значит с точки зрения достижения цели? То, что важно уметь распознавать и другие точки, в которых мы обычно прекращаем движение к ней. Нужно быть готовыми к ним, иначе мы откатимся к привычному поведению. Если вы склонны прокрастинировать чаще, чем хотели бы, тогда ваше привычное поведение, скорее всего, сводится к тому, чтобы избежать выполнения задачи.

Прокрастинация — это не только неспособность начать. Мы можем столкнуться со множеством проблем и ненужных задержек на всем пути к цели. Чувства постоянно грозят сбить с нужного направления, поводов отвлечься пруд пруди, и ничего не стоит одному намерению прийти на смену другому, пусть и ненадолго. Чаще всего мы легко находим себе оправдания.

В истории Ханса его отвлекло от работы приглашение на сквош — явно необязательное, учитывая, насколько часто друзья встречаются. Возможно, тем, кто работает за компьютером, привычнее отвлекаться и откладывать выполнение задач, проверяя электронную почту и бороздя просторы интернета. Из своих исследований я хорошо знаю, что особенно сильно могут отвлекать именно онлайн-технологии. Как это бывает: «Я только проверю почту, на это нужна минута», — и через несколько часов вы понимаете, что до сих пор не вернулись к работе. Подробнее мы поговорим об этом в [главе 10](#).

Это значит, что при совершении сознательных действий мы не можем полагаться лишь на свое намерение достичь цели, независимо от того, насколько сильно к ней стремимся. Нужно уметь справляться с переменами настроения, вызванными неудачами и разочарованиями. И

с отвлекающими факторами. И с препятствиями, возникающими на пути.

Учитывая то, что трудности будут преследовать нас постоянно, большую пользу может принести намерение выполнить задуманное, заранее сформулированное на случай возникновения отвлекающих факторов и препятствий. То есть заранее принятые решения способны помочь нам и в этом случае.

Стратегия изменений

Есть два подхода к принятию решений в отношении потенциальных отвлекающих факторов. Первый основан на сокращении их количества еще до начала работы. Второй возвращает к намерению выполнить задуманное и предполагает, что нужно заранее решить, как поступать в случае возникновения отвлекающих факторов, препятствий или неудач. Поговорим о каждом из них.

Минимизация отвлекающих факторов

Нас отвлекают разные вещи. Кто-то не может работать при включенном радио или в шумном помещении. Другим, наоборот, такой шум необходим. Это значит, что нужно подумать о том, что отвлекает именно нас.

В мире, где господствуют задачи, для выполнения которых требуется компьютер, частыми отвлекающими факторами, естественно, считается все, что с ним связано: игры, социальные сети, поиск в интернете и электронная почта. Все это мы обсудим в последней главе. Пока же просто добавим их в список вещей, потенциально способных отвлечь.

Ключ к стратегии минимизации отвлекающих факторов заключается в том, чтобы быть *проактивными*. Прежде чем приступать к работе, убедитесь, что устранили источники всего отвлекающего. В том числе: закрыли дверь, выключили звонок на обычном телефоне и отключили мобильный (SMS страшно отвлекают многих), закрыли сайты социальных сетей (Facebook, Myspace, Twitter и остальных, которыми пользуетесь) и убрали с рабочего места все другие «опасные» предметы (например, журналы и газеты).



Если перечитаете предыдущий абзац, то заметите, что ключевые слова в нем — «выключили», «отключили» и «закрыли». Благодаря этим действиям вы «отключаете» себя от отвлекающих факторов, что позволяет удерживать внимание на работе, сосредоточиваться на стоящей перед вами задаче. Такое заранее принятое решение поможет работать спокойно.

Конечно, вы не сможете предусмотреть *все* отвлекающие факторы, препятствия и неудачи. Например, Ханс не ожидал, что позвонит Брюс и предложит сыграть в сквош. Для борьбы с неожиданными отвлекающими факторами нужна другая стратегия: придется использовать *намерение выполнить задуманное*.

Намерение выполнить задуманное

Задача намерения выполнить задуманное — защита от возможностей-конкурентов. Они принимают форму выражений «если... то...», в которых предполагается возникновение тех или иных отвлекающих факторов. На самом деле исследование Питера Голлвитцера и его коллег показало, что участники, сформулировавшие намерение выполнить задуманное в рамках борьбы с искушением, показывали лучшие результаты, чем те, кто этого не сделал. Важно, что этот эффект не зависел от мотивации участников достичь цели и игнорировать отвлекающие факторы.

Намерение выполнить задуманное оказывает на нас влияние независимо от мотивированности на успех. Это очень важно. Желания и мотивации не всегда достаточно.

Пришло время еще раз подумать о нашей главной задаче по борьбе с прокрастинацией. В приведенной ниже таблице (или мысленно) перечислите все возможные отвлекающие факторы и препятствия, способные снова привести вас к прокрастинации, даже если вы уже приступили к работе. Для каждого из них укажите, можно ли устранить его до начала работы, и/или добавьте намерение выполнить задуманное — заранее принятое решение — относительно того, как вы поступите, если эти обстоятельства проявятся в будущем.

| Отвлекающий фактор, препятствие или неудача | Устранить заранее? | Намерение выполнить задуманное |
|--|------------------------------|--|
| Пример: электронная почта | Да, закрыть до начала работы | |
| Пример: приглашения друзей | | Если позвонят друзья и пригласят куда-нибудь сходить в эти выходные, то я немедленно скажу им: «Спасибо, не могу — дал себе слово закончить работу» |
| Пример: я зашел в тупик и не знаю, что делать дальше | | Если я зайду в тупик, растеряюсь и забеспокоюсь, не понимая, что делать, то не отступлюсь и составлю список того, что я знаю, чтобы увидеть, чего я не знаю. После этого я смогу просить помощи. Я не сдамся |
| | | |

Глава 8

Сила воли, сила воли: нам бы только силу воли

Сила воли — ограниченный ресурс, который нужно использовать с умом.

Цель, которую поставила себе Рэйчел, собравшись заняться спортом, никак не воплощалась в реальность. Учитывая, что по утрам ей приходилось очень рано вставать, чтобы отвезти детей в школу и самой успеть на работу, тренироваться на беговой дорожке она решила вечерами, после ужина. Однако после изнуряющего дня в юридической компании и обычных забот (забрать детей из школы, разделаться с повседневными делами, выполнить работу по дому) она, казалось, была просто не в состоянии заставить себя «встать и пойти», чтобы встать и пойти. Это сильно огорчало Рэйчел. Ей казалось, что просто не хватает силы воли оторваться от дивана. И каждый вечер она откладывала свои занятия спортом в надежде, что завтра что-то изменится.

Проблема

Сила воли — ресурс ограниченный. Думаю, многие узнали об этом из собственного опыта. А Рой Баумейстер (Университет Флориды) вместе с коллегами и студентами показал это в серии интересных экспериментов. Стоит узнать о них поподробнее, чтобы понять суть проблемы.

В типичном эксперименте участников случайным образом делили на две группы. Предполагалось, что каждой будет дано по два задания, но для выполнения первого из них от участников требовался совершенно разный уровень самоконтроля.

При выполнении первого задания участники *экспериментальной* группы должны были проявить недюжинный самоконтроль, в то время как участникам *контрольной* группы ничего делать было не нужно.

Например, показывали смешной фильм, но от экспериментальной группы требовалось сдерживать выражение эмоций, а от их коллег из контрольной группы не требовалось. В похожем исследовании участники обеих групп приходили на занятие голодными, но попавшим в экспериментальную группу предлагали насытиться редиской и отказаться от соблазнительного блюда с печеньем, а участники контрольной группы могли есть и редис, и печенье (угадайте, что из этого пользовалось большей популярностью?). В каждом из этих испытаний участники экспериментальной группы проявляли самоконтроль, а другие — нет.

После завершения первого задания требовалось выполнить второе, оно тоже было на самоконтроль. Участники обеих групп должны были регулировать свое поведение, чтобы достигнуть успеха, и главным мерилom его была проявленная ими настойчивость. Например, типичное второе задание представляло собой копирование сложных фигур, решение анаграмм, прием неприятных (хотя и безвредных) «спортивных напитков» и (мое любимое) отказ от предложения бесплатного пива (предполагалось прохождение теста на алкоголь). Главная идея состояла в проверке гипотезы, в соответствии с которой участники экспериментальной группы должны были хуже справиться со вторым заданием (оказаться менее настойчивыми), поскольку их способность к самоконтролю уже была растрочена во время первого.

Результаты этих исследований стабильно показывали худшие результаты экспериментальной группы по сравнению с группой контрольной. Учитывая различия в требованиях к их способности к самоконтролю в первом задании, ученые пришли к выводу, что участники экспериментальной группы истощили свои силы — как минимум временно — и поэтому не смогли продемонстрировать уровень самоконтроля, необходимый для успешного выполнения второго задания.

Если перевести это на более простой язык примеров из реальной жизни, психологи доказали, что после наполненного стрессами рабочего дня люди с меньшей вероятностью станут заниматься спортом и скорее предпочтут что-то более пассивное, вроде телевизора. Это возвращает нас к Рэйчел: неудивительно, что она не

могла «встать и пойти» заниматься спортом. Она истощила свою силу воли.

Укрепление нашей силы воли: роль МОТИВАЦИИ

Ослабление самоконтроля участников эксперимента, который мы только что обсуждали, исчезало или слабело, если они были сильно мотивированы на выполнение второго задания. Например, когда им платили за его успешное завершение или когда они считали, что их усилия имеют социальную значимость, то справлялись с ним, несмотря на явную усталость от первого задания.

Главное в этих результатах — свидетельство: истощение самоконтроля способно снижать мотивацию. В этом случае мы чувствуем, что не добьемся успеха, что слишком устали, чтобы попытаться, то есть неверие в успех подрывает нашу волю к совершению усилий. И дело не в измотанности или невозможности реагировать — скорее, в ощущении «У меня нет желания этим заниматься».

Знакомо звучит? «Завтра я займусь этим с большим желанием». Это стандартное оправдание своей прокрастинации. Возможно, она просто отражает восприятие нами возможностей самоконтроля в этот момент. Конечно, это лишь восприятие и, я убежден, отчасти — иллюзия. При наличии мотивации можно предпринять требуемые усилия: дело здесь не в возможности, а в желании.

С этой точки зрения представляется, что мы оказываемся неспособны к самоконтролю, потому что сдаемся. А в случае прокрастинации считаем, что невозможно сопротивляться желанию заняться чем-то еще (альтернативное намерение), поэтому поддаемся ему.

Стратегия изменений

Все мы устаем за день. Все думаем иногда: «Я так измотан, что ни на что больше не способен» или: «Завтра я займусь этим с большим желанием». Это правда: так мы чувствуем в этот момент. Однако

успешное достижение цели часто зависит от нашей способности двигаться вперед, несмотря на временные периоды истощения сил.

Учитывая роль мотивации в случаях недостаточности самоконтроля, критически важно признать роль, которую в этом процессе играют мысли более высокого порядка, особенно способность *переступить в такие моменты через свои чувства* и сфокусироваться на целях и ценностях. Когда самоконтроль не справляется, мы можем поддаться соблазну улучшить свое настроение и прекратить попытки.

И именно в тот момент, когда мы думаем: «Завтра я займусь этим с большим удовольствием», — нужно остановиться, сделать вдох и подумать, почему мы собирались завершить эту задачу сегодня. Почему она так важна для нас? Какую пользу принесут предпринятые прямо сейчас усилия? Как это поможет достичь цели?

Если после этого нам хватит воли для еще одного шага (то есть для того, чтобы «просто начать» еще раз), выяснится, что наши резервы самоконтроля больше, чем могло показаться. Иногда ощущения могут обманывать, и нередко такой самообман — главный враг человека.

Вот несколько стратегий, которые можно использовать для мобилизации остатков горючего в ваших баках с силой воли.

1. Метафора «Сила воли похожа на мышцу» довольно точна, поскольку способность к самоконтролю увеличивается при регулярном использовании. Даже две недели упражнений на самоконтроль повысили возможности участников одного исследования. Поэтому выберите какую-то небольшую задачу, требующую усилий воли, и регулярно ее выполняйте. Это могут быть такие простые вещи, как поддержание правильной осанки или использование во время еды левой руки (если вы правша). Ключевой элемент таких упражнений — самодисциплина. Не нужно замахиваться на что-то большое, достаточно быть

последовательными, внимательными и сфокусированными. И со временем ваша «мышца» силы воли укрепится.



2. Хорошо помогают восстановить способность к самоконтролю отдых и сон. Если кажется, что вы дошли до предела, неспособны справиться с ситуацией и не можете приступить к делу, для начала спросите себя, *достаточно ли вы спите*. Большинству из нас для нормального функционирования требуется семь-восемь часов сна.
3. Логичное следствие потребности в отдыхе и сне — то, что ближе к концу дня способность к самоконтролю ослабевает. Подходите к своему дню максимально стратегически и не пытайтесь испытывать свою силу воли вечером (Рэйчел могла бы попробовать изменить время своей тренировки или использовать описанные ниже альтернативные стратегии, чтобы заставить себя слезть с дивана, хотя она и чувствовала себя полностью выдохшейся).
4. Доказано, что снять усталость и повысить способность к самоконтролю помогает выброс положительных эмоций. Выясните, какие вещи, события и люди повышают ваше настроение и помогают восстановить силу воли.
5. К этим стимуляторам силы воли можно добавить намерение выполнить задуманное. Пусть оно станет частью вашего плана действий. Вы уже знаете, что для него характерна определенная

структура: «В ситуации X я выполню действие Y, чтобы достичь цели Z» или: «Если произойдет то-то, я сделаю то-то» (попытка предсказать возникновение препятствий на пути к цели). Смысл в том, чтобы создать внешние стимулы для действий и сделать контроль за своим поведением бессознательным процессом. Исследования показывают, что автоматический характер намерения выполнить задуманное уравнивает негативные эффекты от ослабления самоконтроля. Возьмем пример, когда участники эксперимента должны были контролировать свое поведение во время смешного фильма. Как вы помните, им обычно хуже давалось выполнение последующих задач на самоконтроль, таких как разгадка серии анаграмм. Однако эти последствия не наблюдались у тех участников, к которым случайным образом применялось воздействие намерения выполнить задуманное «если... то...», — они были подготовлены фразой «Если я разгадаю анаграмму, то немедленно приступлю к разгадыванию следующей» (они справились с таким же количеством анаграмм, как и участники контрольной группы, самоконтроль которых не был истощен). Это интересные результаты, ясно показывающие, как можно укрепить нашу силу воли в конце долгого дня. Намерение выполнить задуманное вполне может заставить вас заниматься спортом по вечерам, хотя вы чувствуете себя слишком уставшими. Примечание: в этих исследованиях недооценивается мой фокус на необходимости просто начать. Думаю, Рэйчел с большей вероятностью тренировалась бы вечером, если бы сформулировала такое намерение: «Если дети лягут спать, то я направлюсь прямо на беговую дорожку». А начав, она бы обнаружила, что у нее достаточно необходимой мотивации и энергии.

6. Похоже, способность к самоконтролю зависит от уровня глюкозы в крови. В ходе некоторых исследований выяснилось: даже разовое проявление самоконтроля снижает уровень глюкозы, и это сказывается на последующих попытках. Интересно, что устранить этот эффект помогал стакан подслащенного лимонада. И хотя эти результаты подтверждаются не всегда, мысль ясна: не допускайте гипогликемии, от этого пострадает способность к

- самоконтролю. Имейте под рукой фрукты — источник сложных углеводов, плавно восстанавливающих уровень глюкозы в крови.
7. Имейте в виду, что общение может требовать больших волевых усилий и ослаблять самоконтроль сильнее, чем вам кажется. Например, если вы интроверт, но вынуждены действовать как экстраверт, или если вам приходится сдерживать естественную реакцию (накричать на босса) и делать то, что социально более приемлемо (снова соглашаться с его неразумными требованиями), вы ослабляете свою силу воли и становитесь более уязвимыми. Еще отчетливее это проявляется, когда вы говорите или делаете что-то, о чем впоследствии пожалеете. Социальное взаимодействие требует большого самоконтроля, поэтому когда вы ожидаете, что общение может быть непростым, имеет смысл пересмотреть пункты 1–6.
 8. И наконец, наша способность к самоконтролю зависит от мотивации. Даже с пустым желудком, измученные недосыпом и с ослабленным до предела самоконтролем мы можем найти достаточно силы воли для того, чтобы действовать. Это трудно, но возможно, особенно если концентрироваться на ценностях, целях и более далекой перспективе, не ограничиваясь текущим моментом. Тогда вполне реально преодолеть первое временное чувство и не поддаваться соблазну улучшить себе настроение, что часто связано с недостаточным самоконтролем.

Глава 9

Врожденное или приобретенное: характер и прокрастинация

Мой характер несовершенен, но это можно исправить.

Фиона и Дэвид женаты уже более десяти лет. Друзья Фионы считают ее организованным человеком. Обычно именно она занимается планированием, и все знают, что могут на нее положиться. Если что-то должно быть сделано, она сделает это любой ценой. Дэвид же установил для себя очень высокие стандарты, а еще он очень самокритичен. Ему кажется, что всякий раз, закончив какую-то работу, он слышит тихий голос родителей: «Можно было сделать лучше». Поэтому, сталкиваясь с новой задачей, он уклоняется от ее выполнения. Фиона и Дэвид очень похожи в том, что касается порядка в доме (они оба очень аккуратны, даже педантичны), но могут довести друг друга до бешенства каждый раз, когда приходится планировать дела и заниматься ими.

Проблема

Приведенный пример иллюстрирует важность индивидуальных различий. Фиона кажется очень добросовестным человеком, а Дэвид — вообще перфекционистом. Этот подход основан на *концепции характерных черт личности*.

Концепция характерных черт личности используется психологами для обобщения типичного поведения. Они говорят, чего в большинстве случаев можно ожидать от человека. Конечно, как мы поступим на самом деле, зависит и от ситуации, и от нашего характера — на нем я и хотел бы сосредоточиться.

Уже доказано, что прокрастинация связана с характерными чертами личности. Некоторые люди более других подвержены промедлению, и определяющим фактором в этом оказываются черты

их характера. Особенно это верно при отсутствии сильного внешнего давления и необходимости вовремя приступить к выполнению задачи. Если ситуация не подталкивает действовать определенным образом (например, если начальник внимательно не следит за нами), характер мощно влияет на поведение.

В приведенном выше примере подчеркнуты две распространенные черты личности, оказывающие очень сильное влияние на прокрастинацию, хотя и в разных направлениях. Добросовестность Фионы — то есть организованность, привычка планировать и обязательность — свойство, крайне негативное для прокрастинации. Обычно чем мы добросовестнее, тем меньше допускаем промедление.

По контрасту с Фионой Дэвид — типичный перфекционист, причем эта особенность его характера социально закреплена. Мы сосредоточимся на таком социально закрепленном типе, поскольку именно он сильнее всего связан с прокрастинацией. Перфекционисты убеждены, что окружающие имеют нереалистичные ожидания по отношению к ним, а они не соответствуют этим ожиданиям. Их извне подталкивают к совершенству, и они считают, что все остальные критически оценивают их. Это приводит к тому, что они перенимают такие ожидания и начинают также очень критично к себе относиться (тихий голос в голове Дэвида — пример такой самокритики).

Противопоставление Фионы и Дэвида подчеркивает: характер может быть сдерживающим или провоцирующим прокрастинацию фактором. Нам нужно иметь это в виду.

Можете ли вы сказать, что имеете характерные черты личности, провоцирующие прокрастинацию?

Чтобы ответить на этот вопрос, вам нужно иметь чуть больше информации о том, какие именно характерные черты ассоциируются с подверженностью прокрастинации. Главные из них перечислены ниже. Но прежде чем вы изучите этот список, мне бы хотелось дать комментарий.

У людей можно выделить тысячи характерных черт. Психологи, специализирующиеся на изучении личности, упростили картину и

выделили пять суперчерт, известных как «большая пятерка». Можно сказать, что, как и три основных цвета в цветовой гамме, «большая пятерка» представляет собой основные характерные черты личности. Остальные — или их составляющие, или комбинации. Вот они: *добросовестность, приятность, невротизм, открытость (новому опыту) и экстравертность*.

Конечно, в обзорной книге я не могу говорить о них подробно, да это и не так важно, поскольку мы фокусируемся на другом. Исследования Генри Шауэнбурга (Университет Гронингена) и Кларри Лэя (Университет Йорка) показали, что с прокрастинацией связаны лишь две характерные черты — добросовестность и невротизм (его еще называют *эмоциональной нестабильностью*). Вначале поговорим о них.

Остальные черты также связаны с «большой пятеркой», но я касаюсь их отдельно, поскольку из-за их важности с точки зрения нашей темы они заслуживают особого рассмотрения. Например, импульсивность иногда относят к низкой эмоциональной стабильности, иногда — к экстравертности. Это неважно, не стоит заикливаться на вопросах классификации. Просто помните, что все это — характерные черты личности.

Инструкции

Подумайте о том, как перечисленные ниже характерные черты личности описывают вас, и оцените себя в диапазоне от «совершенно ко мне не относится» до «полностью относится ко мне».

№1. Добросовестность

Добросовестные люди ответственны, скрупулезны, настойчивы, аккуратны и требовательны. Отсюда понятно, что эта черта не позволяет откладывать решение каких бы то ни было задач. В популярных тестах анализируются следующие аспекты личности, характеризующие добросовестность: компетентность (эффективность), любовь к порядку (организованность), исполнительность (в противовес беспечности), стремление доводить дело до конца (тщательность), самодисциплина (в противовес лени) и взвешенность (в противовес импульсивности).

Я очень добросовестный человек.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Совершенно ко мне не
относится

Полностью относится ко мне

№2. Эмоциональная нестабильность

Это альтернативное название невротизма. Людей с высокой эмоциональной нестабильностью можно описать как нервных, беспокойных или тревожных. В психологических тестах измеряются такие аспекты этой черты, как тревожность (напряженность), враждебность (раздражительность), уныние (неудовлетворенность), застенчивость (стеснительность), импульсивность (склонность легко поддаваться переменам настроения) и ранимость (неуверенность).

Мне часто кажется, что я более нервный и менее эмоционально стабильный человек, чем остальные.

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Совершенно ко мне не относится | | | | | Полностью относится ко мне | | | | |

№3. Импульсивность

Человек с высокой оценкой по показателю «импульсивность», как правило, действует прежде, чем думает. Эта черта отражает низкий уровень самоконтроля, что особенно проявляется при потенциальной возможности получить некое вознаграждение. Импульсивность отражает недостаточную способность предвидеть последствия своих действий.

Я бы сказал, что обычно я очень импульсивный человек.

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Совершенно ко мне не относится | | | | | Полностью относится ко мне | | | | |

№4. Самоэффективность

Эта характерная черта личности отражает уверенность, что для достижения желаемого результата мы способны делать то, что нужно. Ее отдельные грани — уверенность в себе и компетентность.

Я сознаю свою компетентность и чувствую большую уверенность в себе.

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Совершенно ко мне не относится | | | | | Полностью относится ко мне | | | | |

№5. Самоуважение

Характеризует то, как мы относимся к себе. Это наша самооценка. Иначе можно сказать, что это воспринимаемая нами степень близости к нашему идеалу человека.

Обычно я очень высоко оцениваю себя.

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Совершенно ко мне не относится | | | | | Полностью относится ко мне | | | | |

№6. Социально закрепленный перфекционизм

Как я уже заметил, люди с этой чертой характера убеждены, что окружающие возлагают на них нереальные ожидания. Они верят, что от них ждут совершенства, и чувствуют себя вынужденными этим ожиданиям соответствовать.

Считаю, что важные для меня люди ожидают от меня совершенства.

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Совершенно ко мне не относится | | | | | Полностью относится ко мне | | | | |

Вы познакомились с несколькими основными характерными чертами личности, которые, по мнению исследователей, связаны с прокрастинацией, и теперь сможете оценить, что в вашем случае выше — риск прокрастинации или устойчивость к ней. Суммируйте оценки, отмеченные при чтении описаний, по предложенной ниже схеме, и получите итоговый балл.

Личностный риск: баллы (№2) + (№3) + (№6) = (эмоциональная нестабильность, импульсивность, перфекционизм).

Личностная устойчивость: баллы (№1) + (№4) + (№5) = (добросовестность, самоэффективность, самоуважение).

Эта простая шкала не подтверждена научными результатами, но способна дать более-менее справедливую оценку вашей склонности к прокрастинации с точки зрения характерных черт личности. Фактически вы рассчитываете индекс вашей ответственности в недостаточности самоконтроля. Учитывая, что вы читаете книгу о прокрастинации, можно предположить, что в вашем случае речь скорее идет о риске, чем об устойчивости. Может оказаться, что оценка риска намного выше оценки устойчивости. Вопрос в том, что с этим делать?

Стратегия изменений

Если говорить об изменении себя, наша личность представляет собой интересную проблему. Мы считаем личность относительно прочной характеристикой человека по определению. Ее не так просто изменить.

Однако нам не нужно менять себя, чтобы добиться успеха: можно действовать против своих склонностей или характерных черт. Например, есть множество интровертов, которые нормально общаются, выступают публично и эффективно ведут за собой сотрудников. Иногда для этого требуются определенные усилия, но мы все способны каждый день идти против своей природы.

Некоторые психологи считают: когда человек идет против своей природы, действует вопреки своим склонностям и характерным чертам личности, он растрчивает способности к самоконтролю или силу воли. Мы уже говорили, что сила воли — ресурс ограниченный, поэтому эту зависимость очень важно понимать. Чтобы добиться успеха, действуя вопреки самому себе, придется тратить энергию. Так что стоит принимать во внимание все, что вы знаете об укреплении силы воли, если собираетесь что-либо делать со своими личностными факторами риска.

Если говорить о прокрастинации, то при недостаточной добросовестности или высокой импульсивности вполне возможно действовать против своей природы. Ключевое условие здесь такое: иметь стратегию, в рамках которой заранее принимать решение о реагировании на определенные ситуации. Ваша проактивность позволит выполнить намерение — то есть не полагаться на способы реагирования, диктуемые характером и привычками.

Помните намерение выполнить задуманное, которое мы обсуждали раньше? Оно принимает вид выражения «В ситуации X я сделаю Y». Вы должны помнить, что намерение выполнить задуманное — это одна из форм заранее принятых решений. Это заранее сформулированное решение о вашей реакции на ту или иную ситуацию.

Например, если вы — довольно импульсивный, заранее принятое решение с намерением выполнить задуманное может быть таким: «Если возникнет альтернативное намерение — скажем, приглашение сходить куда-нибудь, я отвечу, что приму решение через десять минут». Такая встроенная заранее задержка поможет справиться с обычной импульсивной реакцией в виде немедленного согласия.

Думаю, теперь уже ясно, что ключевое здесь — то самое заранее принятое решение. Зная немного о чертах своего характера, способных увеличить риск прокрастинации, вы можете действовать осознанно и заранее решить, как будете бороться с привычной для себя реакцией.

Например, импульсивному человеку перед началом работы особенно важно сократить количество отвлекающих факторов. Людям с таким темпераментом сложнее им сопротивляться даже при наличии намерения выполнить задуманное. Поэтому, как я уже предлагал в предыдущей главе, заранее принимая решение, следует устранить отвлекающие факторы вовсе или хотя бы сократить их количество.

Если вы не очень организованны, для уменьшения прокрастинации еще важно сознательно работать над структурированием задач. Самое простое — составить список подзадач, чтобы видеть все предпринимаемые шаги. Более сложное дело: организовать относительный порядок в своем рабочем пространстве. Но будьте осторожны: для некоторых людей наведение порядка может быть формой прокрастинации! Когда стол прибран, карандаши заточены, а на компьютер установлено новое программное обеспечение, мы думаем: «На сегодня достаточно!» Прокрастинация и основана на нашей способности обманывать самих себя: мы можем найти оправдание практически любой задержке.

Мы говорили о стратегии в случае импульсивности и добросовестности. А как быть с беспокойством и тревожностью, определяющими низкую эмоциональную стабильность? Что если нас

беспокоит невозможность справиться с задачей? Что если мы не в силах перенести разочарования? Это уже серьезнее, верно?

Да, некоторые люди чрезмерно беспокойны и самокритичны, часто иррациональны — все это открывает двери прокрастинации. Например, она может стать следствием страха неудачи. Путь к изменению себя — как поведения (в краткосрочном плане), так и личности (в долгосрочном) — состоит в постоянном анализе причин беспокойства. Когда вы думаете: «Я не могу это сделать», «Я все испорчу», «Я не знаю, как», «Я провалюсь», — абсолютно необходимо оспорить каждую из этих мыслей. Вы считаете, что это правда? А каков реальный риск неудачи, если все же попытаться? В результате большинство понимает, что все эти мысли — абсолютно иррациональные, возможно, часть привычек, но они не имеют никакого отношения к существующей реальности.

Подведем итоги: стабильные индивидуальные различия, которые мы называем характерными чертами личности, могут вносить свой вклад в прокрастинацию. Быстро и легко изменить их мы не можем, но в состоянии признать сильные стороны и ограничения нашего самоконтроля. После этого мы готовы начать более активно действовать и сознательно идти против своей природы.

Возможно, важнее всего понять, что оправдываться типом личности нельзя. На самом деле, признавая свои ограничения и работая с ними, можно развить самые сильные свои стороны.



Глава 10

Киберсачки: по просторам прокрастинации

«Я только загляну на минуту» означает ступить на скользкий путь прокрастинации.

Приближалась полночь, а Эри так и не приступил к работе над отчетом, несмотря на то, что включил компьютер в семь вечера. Усаживаясь за стол, он намеревался сразу включиться в работу, но подумал: «Я только загляну на минуту в Facebook». Прошли часы, а он все еще там.

Проблема

Я включил в книгу эту короткую главу потому, что интернет-технологии и другие формы коммуникаций (например, общение с помощью смартфонов) создали целый мир возможностей терять время зря. Нет никаких сомнений, что лучший инструмент для повышения эффективности — компьютер — потенциально и один из главных инструментов прокрастинации. На самом деле эта глава называется так же, как и статья, опубликованная нашей исследовательской группой более десяти лет назад. Задолго до взрыва популярности социальных сетей участники исследования заявили, что 47% времени, потраченных ими в сети, было прокрастинацией. И думаю, что это довольно скромная оценка.

Сомневаюсь, что мне нужно долго убеждать вас в большом потенциале интернета с точки зрения потери времени. Все, кого я знаю, постоянно жалуется на этот факт. Лучший пример — комментарий к моему посту в блоге Psychology Today, посвященному отговорке «Я только загляну на минуту». Анонимный читатель написал:

«Я прокрастинирую... вот почему я тут... просто гуглю вещи, о которых думаю, вроде этой... или, скажем, слышу что-то — хм, знакомая мелодия... и ищу песню, чтобы узнать, кто ее исполняет... я хочу сказать, что на это *действительно* нужна минута, но потом оказывается, что нужно погуглить еще пару вещей, и в итоге все совсем не ограничивается минутами... и если честно, я не знаю, как получилось, что я читаю статью в “Википедии” о какой-то случайной болезни, которой болел один певец, как-то связанный с другим певцом, которого я искал... Стоп, а почему я его искал? А, точно: просто в школе кто-то напевал его песню... а, да, школа... эссе сдавать завтра, а я не приступал даже.

Вот и сейчас, я только что сообразил... комментирую вашу статью... лучше бы прочитал статьи, которые мне нужны для эссе, и попробовал написать 2000 слов на бумаге за день».

Дело в том, что мы можем начать терять время, даже если изначально не хотели того. Это — реальная проблема, и о ней нужно знать, чтобы что-то изменить.

Хочу прояснить кое-что. Я не говорю, что мы не можем работать и развлекаться в интернете. Лично мне эти технологии очень нравятся — на самом деле я очень интенсивно ими пользуюсь и знаю, что их важность будет только расти. Но подчеркну: из-за них мы можем терять время, причем неожиданно, *не желая того*. Вот в чем проблема. Эти технологии особенно проблематичны, когда дело касается недостаточности самоконтроля.

В приведенной выше истории Эри планировал заняться отчетом и сел за стол в соответствии со своим планом. Что же произошло?

Эри принял рациональное решение относительно иррационально короткого периода времени. Хотя для того, чтобы «заглянуть в Facebook», может действительно хватить минуты, через минуту Эри принял такое же решение. Конечно, как мы узнали из [главы 5](#), психика может нас подвести. Мы сумеем оправдать еще минуту задержки, ведь одна минута точно не мешает написанию отчета: нетранзитивное предпочтение во всей красе, не так ли? В полночь Эри понимает, что придется работать быстрее, чем прежде (несмотря на то что даже минуту назад он предпочел задержать работу еще немного).

Сочетание проблемы рациональных решений относительно иррационально коротких периодов времени и проблем нашей психики вроде нетранзитивных предпочтений не единственная причина вредного значения интернета (социальных сетей в особенности) для нашего движения к цели. Есть и другие причины прокрастинации посредством сети.

1. Одна из причин привлекательности социальных сетей заключается в том, что они удовлетворяют базовую человеческую потребность. Это потребность в общении. Мы — социальные существа, и в социальных сетях есть смысл.
2. Социальные сети предлагают немедленное вознаграждение. Это сочетание — *вознаграждение и немедленно* — способно вызвать зависимость. На самом деле об интернет-зависимости написано очень много. И хотя эта тема находится за рамками моей книги и я не стану в нее погружаться, важно отметить, что легко вызывающая зависимость природа интернета вносит свой вклад в недостаточность самоконтроля, которая, как вы уже знаете, представляет собой основу прокрастинации. Она способна подорвать наши самые лучшие намерения.
3. Третья причина, по которой интернет превращается в проблему с точки зрения прокрастинации: он по определению отвлекающий фактор, особенно опасный для импульсивных натур. На самом деле интернет — проблема для всех, поскольку в нем активно используются оповещения. Например, оповещения об электронных письмах и SMS приходят нам весь день и постоянно отвлекают, если приступить к работе, не закрыв почтовую программу и не отключив телефон. Отвлекающие факторы могут быть особенно вредны в те моменты, когда работа над текущей задачей продвигается не очень успешно. Тогда мы обращаемся к нашему «Я только загляну на минуту в...», и вот уже движение к цели прерывается ради того, чем мы не собирались заниматься — по крайней мере, не в долгосрочной перспективе (хотя может кончиться и этим, что особенно плохо).
4. Есть еще миф о мультизадачности. Я говорю «миф», потому что, несмотря на распространенное мнение, исследования показывают: действительно эффективно работать в

мультизадачном режиме способно ничтожно малое количество людей. У нас очень ограниченный канал внимания, лучше всего удается фокусироваться на одной вещи зараз. Трагические автокатастрофы — лишь один пример того, насколько потенциально опасным может быть миф о мультизадачности: набирающие сообщения водители теряют контроль над движением. Более близка другая трагедия мультизадачности: мы обманываем себя, считая, что выполняем работу, в то время как в действительности лишь периодически к ней возвращаемся, переключаясь с электронной почты на социальные сети, с поисковых запросов на интернет-магазины или компьютерные игры.

Стратегия перемен

Хотя просторы прокрастинации обсуждались в отдельной главе, правила изменений отличаются не сильно. Правда, могут показаться гораздо менее привлекательными. Например, мы уже обсуждали концепцию минимизации отвлекающих факторов, когда говорили об импульсивности. Это часть заранее принятого решения, позволяющего продолжать работу над задачей.

Минимизация отвлекающих факторов — важная составляющая процесса, направленного на обуздание нашей интернет-прокрастинации. Чтобы оставаться по-настоящему подключенными к своему каналу достижения цели, нужно отключиться от таких потенциально отвлекающих вещей, как средства онлайн-общения. Это означает, что во время работы нельзя оставлять на компьютере или смартфоне запущенными в фоновом режиме Facebook, Twitter, электронную почту или иные привычные приложения для связи. Отключите их.

Да, я знаю, знаю: есть большой соблазн отказаться от этого под предлогом «жизнь ведь продолжается», но если вы действительно хотите бороться с прокрастинацией, это нужно сделать обязательно. Вы должны закрыть и отключить все, кроме программы, которая вам необходима для выполнения текущей задачи. Это означает, что вы должны более сознательно планировать свои «перерывы на

интернет» — своеобразный пример заранее принятых решений, помогающих справляться с бессознательными привычками, так как прокрастинация явно стала для многих привычной.

Смысл этой стратегии становится более очевидным, когда вы переключаетесь со своей цели на решение каких-то других задач. Ваши альтернативные и потенциально более привлекательные задачи оказываются всего в клике от вас. Нужно немного больше усилий, чтобы подумать: это ли вам в действительности нужно. Вы на самом деле хотите отказаться от своей цели прямо сейчас? Вероятно, нет.

Есть много всевозможных программ и приложений, помогающих лучше регулировать использование интернета. Например, инструменты, блокирующие доступ к электронной почте или фиксирующие, какие приложения и как долго использовались. Все они могут быть полезны, но никакие технологии не заменят вам желания измениться.

Думаю, правильно будет закончить последнюю главу тем, с чего я начал размышления о прокрастинации — с соблазна почувствовать себя хорошо. Желание поддаться соблазну и улучшить себе настроение — важная составляющая загадки прокрастинации, и в интернете можно найти множество мимолетных, хотя и ярких наград, позволяющих это сделать.

С помощью всего одного-двух кликов мы можем оставить задачу, которая портит нам настроение, и отправиться на поиск быстрых способов его улучшить. Если вы понимаете, что занимаетесь именно этим, то действительно движетесь к переменам.

Это не значит, что будет легко, и мне хотелось бы поделиться некоторыми мыслями о предстоящей дороге. Вас ждет путешествие, о котором можно смело сказать: «Два шага вперед — один шаг назад».

Глава 11

Заключительные мысли. На дороге перемен

Марианна была обескуражена. Вчера все шло так хорошо. Она приступила к делу точно тогда, когда собиралась, и ни на что не отвлекалась. Было здорово: Марианна сильно продвинулась в работе над диссертацией. А сегодня она чувствовала себя как раньше, не хотелось ничего делать. Утро было потрачено на разбор старых сообщений электронной почты (большинство из которых она никогда больше не откроет и знает об этом) и переписку с друзьями. Чувствуя, что энергия на нуле, она подумывала вздремнуть после обеда. Но в глубине души знала, что просто снова избегает работы.

Проблема

Несмотря на обзорный формат книги, выбранный ради возможности быстро прочитать ее, немедленно исправить ситуацию не получится. Старые вредные привычки, вроде прокрастинации, изменить трудно, а новые создать непросто. Нам придется приложить немало сознательных усилий, прежде чем новое поведение станет привычным и бессознательным. Иногда новую привычку приобрести так и не удастся, и каждый день приходится сознательно удерживать фокус на тех делах, которые нужно выполнить.

Ключевое здесь — использовать стратегический подход. Придерживаясь определенной стратегии, принимая заранее как можно больше решений, можно удержаться от следования старым порочным путем, известным под названием «прокрастинация».

Вы уже знаете, что есть много аспектов человеческой природы, потакающих слабому самоконтролю. Например, мы:

- любим быть в хорошем настроении;
- склонны недооценивать будущие вознаграждения;
- чрезмерно оптимистичны и необъективны при планировании;

- не любим диссонанса и избавляемся от него, придумывая оправдания;
- имеем ограниченные запасы силы воли;
- можем быть неорганизованными, недисциплинированными и слишком самокритичными;
- легко отвлекаемся;
- можем иметь иррациональные представления об ожиданиях от самих себя.

Каждая из перечисленных слабостей может создавать проблемы на пути к цели и помогать прокрастинации. Даже этот неполный список факторов раскрывает глаза на важные истины, и о них стоит помнить, когда чувствуешь себя как Марианна из приведенной истории.

Во-первых, у каждого свой набор факторов, составляющих личный «рецепт» прокрастинации. Уверен: когда вы читали книгу, некоторые темы и проблемы касались вас больше остальных — те, которые вам нужно решить, чтобы измениться. И начинать решать их можно прямо сейчас.

Во-вторых, все сразу мы изменить не сможем, и я делаю упор на необходимости использовать стратегический подход. Подход к изменению себя также должен быть стратегическим. Выберите одну-две проблемы, о которых вы знаете. Если нужно, перечитайте главу о них и для начала сфокусируйтесь на соответствующих стратегиях. Дальше будете двигаться от этой точки.

В-третьих, процесс изменения себя не будет гладким. Мы будем по-настоящему ощущать, как в один день совершаем скачок вперед, а на следующий день откатываемся назад. Все мы сталкиваемся с неудачами, разочарованиями и досадой на кажущееся отсутствие прогресса. Для движения вперед очень важно отношение к этим неприятностям и к себе. Будьте к себе добры, но тверды; старайтесь прощать себя, когда не удастся жить в соответствии с собственными ожиданиями.

Одно из наших последних исследований было посвящено проблеме прощения себя в связи с прокрастинацией. Это имеет большое значение для всех, раз мы отправляемся в дорогу с целью изменить себя. Оказалось, что прощение себя за промедление приводит к более

редким прокрастинированием в будущем. Как пример — студенты, участвовавшие в нашем исследовании, много прокрастинировали во время подготовки к экзамену, а затем простили себя за это и впоследствии реже откладывали выполнение работы.

Эти результаты отражают силу прощения, переключающую нас с мотивации избегания на мотивацию решения проблемы. Например, если у вас конфликт с другом (скажем, поссорились или кто-то нарушил обещание) и никто не собирается прощать, скорее всего, вы будете друг друга избегать. В случае прокрастинации — проступка против самого себя — мы начинаем избегать задачи, которая ассоциируется с ним. Что в обоих случаях делает прощение — так это устраняет мотивацию избегания. Это позволяет восстановить дружбу или увлечься задачей.

На пути изменения себя нужно быть готовыми прощать самих себя, чтобы можно было попробовать начать все еще раз.

Нам наверняка придется сделать множество попыток. Как я уже говорил, даже моя незатейливая стратегия «просто начать» может применяться несколько раз на дню. Начните, а потом... начните заново.

Эти усилия увенчаются успехом. Он стоит как потраченных сил, так и времени на размышления о причинах прокрастинации. Надеюсь, что чтение этой книги станет вашим первым шагом на пути к переменам.



И наконец, вы можете захотеть больше узнать о прокрастинации. Эта книга вследствие выбранного формата лишена подробностей, хотя точна и основана исключительно на исследованиях. Много интересного можно найти на сайте нашей исследовательской группы www.procrastination.ca. Там вы получите доступ к множеству ресурсов по этой теме, причем не только к нашим научным публикациям. Возможно, самая доступная информация находится в моем блоге «Не откладывай» на сайте журнала Psychology Today и в моих подкастах iProcrastinate Podcasts. В статьях и подкастах обобщается масса информации о прокрастинации, и материал изложен там гораздо подробнее.

Должен сказать, что эти ссылки на дополнительные ресурсы я даю с одной оговоркой: по теме нет недостатка литературы, а проблема с промедлением, как вы уже поняли, заключается в том, что мы всегда находим оправдания не делать свою работу. В данном случае вполне возможно, что книги о прокрастинации и результаты исследования этого явления сами могут быть использованы для прокрастинации! Об этом мне написали читатели блога и слушатели подкаста.

Именно поэтому вместо совета больше читать я бы попросил вас вернуться к началу книги и вспомнить, что меньше прокрастинировать — это очень важная, реальная и серьезная практическая задача. Кроме того, изменения — это дела, а не слова. Если вы соедините все это, то увидите, что практично (и правильно) приступить к делу, а не читать больше.

Возможно, эта книга заинтересовала вас потому, что вы хотите избавиться от прокрастинации в своей жизни. Теперь вы знаете об этой теме очень много. Вы готовы собраться, даже исчерпав запасы силы воли. Вы понимаете соблазн вновь обрести хорошее настроение, поэтому не поддадитесь ему. И вы в курсе того, что каждый путь начинается с очень важного первого шага.

Пришло время *просто начать*. Я знаю, что это изменит вашу жизнь.

Благодарности

Мысль написать книгу возникла после создания цикла статей для блога «Не откладывай» на сайте журнала Psychology Today. Именно тогда я понял, насколько мне нравится делиться идеями за рамками строгих публикаций в научных журналах. Не зарабатывал очки, как принято в научной среде с ее жестоким законом «Опубликуй или умри», — я писал, чтобы учить, и одновременно учился писать по-новому. И в первую очередь хотелось бы поблагодарить Либи Ма (писателя, заместителя главного редактора Psychology Today), который в 2008 году пригласил меня вести блог, открыв дорогу мне как писателю. Еще хочу сказать спасибо Хару Эстроффу Марано (главному редактору Psychology Today), который, как Либи, всегда подбадривал и поддерживал меня.

Писательство не обязательно удел одиночек, хотя временами приходится в полном одиночестве справляться с выражением своих мыслей. Писательство — это коллективный труд от возникновения идеи до редактирования рукописи, поэтому я хочу поблагодарить за помощь в работе над книгой довольно много людей. Конечно, как говорил мой отец, можно делегировать функции, но не ответственность, — можно разделить славу, но не вину. Это значит, что все недостатки в книге нужно относить исключительно на мой счет, а все лучшее в ней смело считать вкладом всех тех, кто заслужил слова благодарности.

Я использовал данные различных изысканий, однако не ссылался на них так, как это принято в академической среде, поэтому выражаю свою признательность людям, выдвинувшим основные идеи книги. В частности, лучшим пониманием прокрастинации мы обязаны Джозефу Феррари (Университет Деполя, Чикаго), Кларри Лэю (бывшему профессору Университета Йорка, Торонто), Генри Шауэнбургу (бывшему профессору Университета Гронингена, Нидерланды) и Фушии Сиройс (Епископальный университет, Шербрук, Квебек): я опирался на их работы. Благодарю их — и как коллег, и как друзей.

Множество других исследований также помогли понять природу проблемы недостаточного самоконтроля. Я разобрался, как можно

структурировать намерения, чтобы более успешно добиваться своих целей, и как некоторые характерные черты личности, скажем, перфекционизм, могут мешать. И хотя всех назвать невозможно, я обязательно должен упомянуть огромный вклад Роя Баумейстера и Дайаны Тайс с их студентами Университета Флориды, Брайана Литтла (бывшего профессора Карлтонского университета, Оттава), Питера Голлвитцера и его студентов в Нью-Йоркском университете, Гордона Флетта (Университет Йорка, Торонто).

Не столь очевидным, но таким же важным был труд студентов — этой движущей силы моих разработок. Хочу поблагодарить всех, кто с 1995 г. работал в составе Группы исследования прокрастинации, особенно Шеннона Беннета, Келли Биндер, Аллана Бланта, Мэттью Данна, Мосен Хэгбин, Эрика Хьюарда, Дженнифер Лаво, Адама Маккаффри, Рика Морина, Брайана Салмона, Мэттью Шанахана, Кайл Симпсон и Рэйчел Тибодо. Эти студенты провели собственные изыскания, не ограничивающиеся требованиями подготовки диплома.

Перейти от результатов исследований к изложению идей в пригодном для чтения виде — непростая задача. Я благодарен моей жене Бет, которая, не будучи психологом, просила меня яснее представлять мысли и слова. Боюсь, что временами ей требовалось значительное мужество, чтобы настаивать на этом: я обычно обороняюсь, когда дело касается изменения написанного. Но ее пронизательные замечания всегда помогали добиться ясности. Так же серьезно повлияла на текст книги Джинни Бэйкон, не побоявшаяся подвергнуть нашу дружбу испытанию в виде редактирования рукописи. Благодаря филологическому образованию и опыту работы техническим писателем она помогла книге обрести большую логичность и связность. И если где-то в тексте вы заметите недостатки, знайте — это те места, в которых я не последовал ее разумным советам.

Автором комиксов, иллюстрирующих книгу и позволяющих чуть иначе взглянуть на излагаемые концепции, а также немного посмеяться над склонностью откладывать дела на завтра, стал мой друг Пол Мэйсон. Мы познакомились в одной из прежних жизней, когда он был мальчиком, а я — продавцом спортивного снаряжения компании Trailhead в Оттаве. Пол уже тогда имел репутацию

международной звезды гребли на каноэ. Я счастлив, что он согласился нарисовать эту серию комиксов. Если что-то вас особенно рассмешит, знайте: это все творческая искра Пола, так точно понявшего концепцию книги.

Все, кого я упомянул, плюс множество тех, кого, надеюсь, не обидело отсутствие их имен в благодарственных списках, с готовностью помогали в исследованиях и написании книги. Заключительные слова благодарности обращены к людям, которые очень важны для меня не столько с точки зрения работы, сколько лично. Они наполняют мой мир радостью, уравнивают его и создают условия для работы.

Моя жизнь полна любви и смеха, и все благодаря детям, Лоурел и Алексу, и моей чудесной жене Бет. Я изо всех сил стараюсь не откладывать решения бытовых проблем просто для того, чтобы больше времени проводить с ними. Ну и наконец, мой отец Уолтер Пичил, о котором я никогда не забываю и на мудрость, любовь и поддержку которого полагаюсь всю жизнь. По иронии судьбы, одна из любимых присказок отца — «Посмотрим, что будет»: он так говорит, когда откладывает дело на завтра. Неудивительно, что я занимаюсь изучением прокрастинации! Хотя в этих его словах много мудрости. Иногда взять паузу может оказаться лучшим решением.

Примечание

[1] Фокализм (*англ.* focal — фокусный, находящийся в центре) — это склонность недооценивать степень влияния событий, которые произойдут в будущем, на наши мысли и чувства. Презентизм (*англ.* present — текущий момент) — констатация того, что, предсказывая будущее, мы слишком сильно основываемся на настоящем.

Оглавление

[Введение](#)

[Глава 1. Что такое прокрастинация и почему она так важна](#)

[Глава 2. Действительно ли прокрастинация — проблема, и
какова ее цена](#)

[Глава 3. Все, что нужно знать о прокрастинации](#)

[Глава 4. Почему завтра мы не возьмемся за это с большим
желанием](#)

[Глава 5. Оправдания и самообман: вклад нашего образа мыслей
в прокрастинацию](#)

[Глава 6. Сила правила «просто начните»](#)

[Глава 7. Почему недостаточно просто начать](#)

[Глава 8. Сила воли, сила воли: нам бы только силу воли](#)

[Глава 9. Врожденное или приобретенное: характер и
прокрастинация](#)

[Глава 10. Киберсачки: по просторам прокрастинации](#)

[Глава 11. Заключительные мысли. На дороге перемен](#)

[Благодарности](#)

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Наши электронные книги:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://www.facebook.com/mifbooks>

<http://vk.com/mifbooks>

<https://twitter.com/mifbooks>

[Дерево знаний](#)

[Предложите нам книгу.](#)

[Ищем правильных коллег](#)

Для корпоративных клиентов:

[Полезные книги в подарок](#)

[Корпоративная библиотека](#)

[Книги ищут поддержку.](#)

Над книгой работали

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Мария Красовская*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Редактор *Елизавета Цыганкова*
Верстка *Юлия Рахманина*
Корректоры *Ярослава Терещенкова, Надежда Болотина*
Дизайн переплета *Ольга Дегтярева, Сергей Хозин*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги
подготовлена компанией Webkniga, 2014

webkniga.ru