

Содержание

Предисловие 9

1. Что такое прокрастинация? 13

Введение 13

Что мы откладываем на потом? 14

Почему так трудно избавиться от привычки откладывать? 18

2. Прокрастинация — это не лень 21

Когда прокрастинация портит нам жизнь 21

Рациональное и иррациональное откладывание 29

Отложенные дела и сиюминутные соблазны 31

Определение симптомов прокрастинации 32

3. Почему мы откладываем? 37

Зачем затягивать? 37

Типичный прокрастинатор 43

Боятся ли прокрастинаторы совершить ошибку? 44

Мотивационная модель

хронической прокрастинации 47

4.	Работаем с мотивацией по принципу тайм-менеджмента	51
	Вооружимся техниками тайм-менеджмента!	51
	Краткосрочные и долгосрочные цели	52
	Куда уходит время?	57
	Мотивационные техники	62

5.	Изменимся при помощи РЭПТ	69
	Что такое РЭПТ?	69
	АВС рационально-эмоциональной поведенческой терапии	72
	Следующий шаг — D	82
	Упражнения на шаг E	88
	Терпение, только терпение!	89

6.	Учимся на своих достижениях	91
	Что у нас хорошо получается?	91
	На что мы обращаем внимание?	91
	Позитивная психология	93
	Волшебный мир воображения	95
	Заключение	106

Литература 108

Рекомендуемые сайты 109



Предисловие

Когда в 1994 году я защищал диссертацию о прокрастинации в студенческой среде, мало кто относился к этому явлению как к серьезной проблеме. Хотя термин «прокрастинация» был введен в научный оборот уже в 1977 году, большого распространения он не имел. При этом в английском языке само слово «procrastination» («прокрастинация, промедление») в ходу уже несколько веков. Чарльз Диккенс вложил в уста одного из героев своего романа «Дэвид Копперфильд» такую фразу: «Вот мой совет: никогда не откладывайте на завтра того, что вы можете сделать сегодня. Промедление крадет у вас время»*. Но эта мысль принадлежит не Диккенсу, в 1745 году ее высказал английский поэт Эдвард Юнг.

**«Вот мой совет:
никогда
не откладывайте
на завтра того, что
вы можете сделать
сегодня».**

Сегодня, если что-то непонятно, можно открыть «Википедию». В статье «Прокрастинация» на русском, польском, немецком, французском, испанском, португальском и даже на многих неевропейских языках есть много информации об этой проблеме. Значит, теперь ею интересуется весь мир. Двадцать пять лет назад все было иначе.

Вероятно, такой интерес к прокрастинации частично объясняется тем, что начиная с 1999 года попеременно в Америке и Европе раз в два года проходит научная конференция под названием «Консультирование прокрастинаторов в академической среде» (Counseling the Procrastinator in Academic Settings); впервые мы с коллегой из Канады Клэрри Лэй провели ее в Торонто. В 2004 году в издательстве Американской психологической ассоциации вышла наша книга с одноименным названием. Это пособие используется для работы с людьми, страдающими хронической прокрастинацией, и по сей день.

* Пер. А.В. Кривцовой и Е. Ланна.

Возможно, растущий интерес к проблеме объясняется также и тем, что общество ждет от каждого из нас успешности и различных достижений, тем самым оказывая социальное давление. А прокрастинация заметно снижает способность человека к достижениям и вместе с ней его рыночную стоимость. Кроме того, из-за множества отложенных дел мы испытываем на себе еще большее давление и, как следствие, еще больший стресс. Поэтому борьба с прокрастинацией становится в современном мире одним из главных приоритетов.

Вот почему появилась эта книга. В ней раскрываются различные аспекты прокрастинации и задается направление для самостоятельной работы — и это огромное подспорье. С помощью изложенных в книге методик можно научиться планировать свое время, повысить собственную самооценку. И таким образом постепенно распрощаться с прокрастинацией. Так что начинайте, не откладывая, прямо сейчас!

Д-р Х. Шувенбург

**«Прокрастинация —
похититель
времени».**

Эдвард Юнг



1. Что такое прокрастинация?

Введение

Эта книга посвящена одной из вредных человеческих привычек — привычке откладывать дела на потом. Она предназначена для тех, кто хочет разобраться с причинами такого поведения, и для тех, кто хочет от этой привычки избавиться.

Опросы показывают, что в Америке от двадцати до девяноста процентов людей постоянно откладывают важные дела «на завтра». Вот это разброс: то ли каждый пятый, то ли девять из десяти! Если быть точным, то в своей прокрастинации признаются в среднем двадцать процентов американцев, а вот среди студентов высших учебных заведений прокрастинаторов уже от восьмидесяти до девяноста процентов.

Конечно, откладывать дела на потом свойственно всем людям за малым исключением, но когда можно говорить о настоящей, хронической прокрастинации? В главе 2 мы рассмотрим, когда «простое» откладывание превращается в проблему; в главе 3 поразмышляем над причинами такого поведения. А если вас больше всего интересует, как изменить ситуацию, то в главе 4 мы предлагаем специальные техники, направленные на то, чтобы побороть свою склонность затягивать выполнение важных дел.

А здесь, в главе 1, мы расскажем, в каких областях может проявляться прокрастинация: ведь люди не откладывают все дела сразу! И заодно обсудим вопрос, почему эту привычку так сложно преодолеть.

Что мы откладываем на потом?

В 1977 году Альберт Эллис, создатель РЭПТ (см. главу 5), в соавторстве с Вильямом Кнаутом написал книгу о прокрастинации «Преодоление прокрастинации» (Overcoming Procrastination). Авторы считают, что люди прокрастинируют не только в разной степени, но и в разных областях жизни. Бывает так, что один и тот же человек в одной ситуации сразу принимается за дело, а в другой без конца его откладывает. Эллис и Кнаут выделяют три основные, частично пересекающиеся области, в которых мы прокрастинируем.

Личностный рост

Это область, важная для нас самих. Здесь мы откладываем нами же сформулированные личные и вполне реальные цели. Например, мы хотим пойти куда-нибудь учиться, но до сих пор ничего не предприняли. Или несколько лет подряд палец о палец не ударяем, чтобы продвинуться по службе, хотя уже давно пора. Или из года в год собираемся всерьез заняться спортом, но почему-то ничего не выходит. Откладывая реализацию своих планов, мы по большому счету делаем плохо только самим себе. И очень жаль, ведь, не прикладывая усилий к достижению личных целей, мы упускаем возможность обогатить свою жизнь.

Йост учится на втором курсе философского факультета. На первом курсе он получил в общей сложности в три раза больше академических баллов, чем на втором. Несмотря на то, что учиться ему очень нравится, у него не получается уделять учебе столько времени, сколько нужно. В начале семестра кажется, что до экзаменов далеко, и гораздо приятнее вечеринки. «Когда звонит будильник, я думаю: можно еще полежать. А потом я хочу в спокойной обстановке выпить кофе. И я сажусь

проверять почту, листать соцсети или иду в магазин за продуктами. А там глядишь — пора обедать. И думаешь: полдня все равно уже прошло. А экзамены еще не скоро, так что лучше приступить к занятиям завтра с утра, со свежими силами... И так продолжается до тех пор, пока времени не остается в обрез. Тогда мне приходится вставать засветло и штудировать учебники до поздней ночи. В итоге мне все равно не хватает буквально пары дней, и я опять получаю тройку с минусом. Мне это ужасно в себе не нравится, потому что я хочу закончить образование. И каждый раз я даю себе обещание не повторять эту ошибку».

Забота о себе

Это область тех дел, которые надо выполнять ежедневно. А мы ждем, пока в раковине вырастет гора невымытой посуды, подолгу не выносим мусорное ведро, не отслеживаем свои расходы. Вполне вероятно, что такие вещи вызывают у нас ощущение полного хаоса. К тому же, когда все-таки приходится «разбирать завалы», потому что так дальше продолжаться не может, мы тратим на это несоизмеримо больше времени! А ведь если заниматься всем этим регулярно, жить становится намного проще.

У Макса куча непрочитанных писем в электронной почте. Личные сообщения он просматривает с большим интересом. А деловые письма и счета даже не открывает. Как-нибудь потом, думает он. Писем становится больше, сроки поджимают, и настает момент, когда откладывать уже нельзя, и Макс скрепя сердце садится разбирать переполненный почтовый ящик. Все это вызывает у Макса тревогу. «Я перестаяю видеть общую картину



и контролировать положение вещей. И когда я все-таки берусь за дело, на это уходит несколько вечеров. Вдобавок мне частенько присылают повторные напоминания и предупреждения. Иногда в ворохе документов нужные письма теряются, я их просто пропускаю. С трудом закончив, я каждый раз торжественно обещаю себе своевременно читать деловую корреспонденцию. Но приходит очередной счет, а у меня, как нарочно, нет времени. А если честно, мне кажется, что нет необходимости заниматься им прямо сейчас, никуда он не денется...»

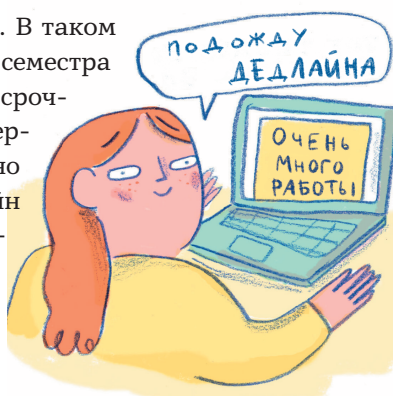
Ответственность перед другими людьми

К этой области относится все то, что причиняет неудобство не только нам, но и другим людям. Нам и самим неловко оттого, что мы срываем дедлайны, опаздываем на совещания, забываем про встречи или без конца их переносим, да еще от окружающих достается!

Надя работает в мэрии. Прошло несколько недель с тех пор, как она обещала написать отчет, и срок сдачи приближается. «Сначала я думала: время еще есть. Заниматься писаниной не хотелось совершенно, поэтому я переключалась на мелкие дела, которые попадались под руку. Теперь я с ума схожу от тревоги: боюсь не успеть. Самое ужасное, что со мной такое случалось и раньше, и коллеги уже открыто проявляют недовольство. Думаю, они могут отказаться со мной работать».

В научных трудах по прокрастинации часто можно встретить и другой способ классификации: откладывание долгосрочных задач, откладывание мелких ежедневных дел и откладывание принятия решений. Данное разделение удобно для большого числа исследований, проводимых в университетской среде на студентах. Для этого даже существует

термин «академическая прокрастинация». В таком случае сдачу экзаменов и курсовых в конце семестра и написание диплома следует считать долгосрочными задачами. (Это задачи сложные и энергоемкие. К тому же их выполнение неизбежно растягивается на длительный срок: дедлайн маячит в каком-то неопределенном будущем.) Однако подобные ситуации характерны не только для учебной деятельности: многие рабочие проекты являются сложными и долгосрочными, и для успешного выполнения ими нужно заниматься систематиче-



ски, без откладываний и срывов. Следовательно, академическую прокрастинацию можно приравнять к некоторым видам рабочих задач в целом. В принципе, она сочетает в себе прокрастинацию в областях «личностный рост» и «ответственность перед другими людьми».

Прокрастинация как откладывание принятия решений не укладывается в классификацию Эллиса и Кнауса, поскольку предполагает другой взгляд на предмет. Согласно исследованиям, такое откладывание нельзя причислять к откладыванию реальных дел. Вероятно, оно связано с недостатком решительности или переизбытком «духа скептицизма», и здесь нужно говорить не о вредной привычке, а об определенном складе личности. Поэтому в дальнейшем эту разновидность прокрастинации мы рассматривать не будем.

Вашу склонность откладывать важные дела можно отнести к одной или нескольким описанным областям, не так ли? На самом деле если она не мешает вам жить, то ничего страшного. Нам всем такое свойственно. Если человек что-то откладывает, это не значит, что он ленивый или плохой. Если мы прокрастинируем, то, скорее всего, потому, что в данный момент нас больше волнует что-то другое, а не то, чему, казалось бы, следует отдать предпочтение. Некоторым людям удастся откладывать дела на потом и не ощущать никакого дискомфорта (хотя окружающие, наверное, испытывают другие чувства). Но если вам надоело постоянно затягивать до последнего и кажется, что вы стали заложником привычки откладывать важные дела, то эта книга для вас.

Почему так трудно избавиться от привычки откладывать?

В самой постановке вопроса скрывается парадокс: чтобы избавиться от привычки отвлекаться и отлынивать от работы, надо сосредоточиться и очень-очень постараться! Разве это возможно? Может, такими уж мы родились и ничего тут не поделаешь?

Основное внимание в нашей книге уделяется избавлению от склонности к прокрастинации. Это значит, что мы исходим из того, что эту склонность можно преодолеть. Утверждение «мы такими родились» в корне неверно. Мы убеждены, что прокрастинация — приобретенная привычка. Скорее всего, когда-то в прошлом вы обнаружили, что подобный образ действий приносит какую-то выгоду. Мало того, откладывая не особо приятные дела, вы даже иногда избавлялись от необходимости их выполнять. Прекрасный способ решения проблем! И в освободившееся время вы наверняка занимались гораздо более интересными вещами. Таким образом, вы не раз находили подтверждение тому, что откладывание на потом неплохо вознаграждается, и в результате сформировалась привычка.

Также вполне вероятно, что на данный момент плюсы прокрастинации для вас уже не перевешивают минусы (иначе зачем вам от нее избавляться?). Радует то, что эту привычку, как и любую другую, можно не только приобрести, но и побороть. Но предупреждаем: будет непросто. Это как сесть на диету или бросить курить — не ждите, что вам будет легко. Во всяком случае в самом начале вы точно будете чувствовать желание вернуться к прежней модели поведения.

Победить прокрастинацию сложно, но можно. Благодаря изложенным в этой книге примерам и техникам вы наверняка достигнете своих целей. Но даже если вы не захотите использовать наши рекомендации, мы надеемся, что вас утешит мысль, что прокрастинация не является чем-то аномальным и что люди прокрастинировали во все времена!

Начните сегодня!



2. Прокрастинация — это не лень

Когда procrastination портит нам жизнь

Раньше все было понятно: есть люди «работающие», а есть «ленивые». Кто откладывает дела, тот ленивый, а лениться «грешно». Виноват врожденный недостаток, и его следует осуждать. В настоящее время отношение к этому вопросу изменилось: procrastination теперь отличают от лени. К тому же сама по себе procrastination еще не обязательно проблема. В данной главе мы подробно остановимся на таких понятиях, как «лень», «procrastination» и «признаки procrastination». А в конце главы вы найдете определение «характерных симптомов procrastination» и сможете пройти тест, который покажет вам, когда и как сильно вы procrastinate.

Procrastination и лень: взгляд из прошлого

Уже много веков философы и психологи ломают голову над феноменом procrastination: почему люди не могут «просто» сделать то, что им надо? Греческие мыслители Еврипид и Платон затрагивали эту тему в своих сочинениях еще за четыре века до нашей эры. Общий вывод был таков: люди откладывают дела на потом из-за лени. Аристотель усматривал причину проблемы в особой черте характера — *akrasia*, то есть «слабоволии». По мере развития философии, и особенно в XX веке, все более актуальным становилось изучение этого «недостатка силы воли». На человеческую привычку все откладывать сетуют в том числе писатели: или описывают в своих произведениях «ленивых людей», или же, наоборот, в письмах знакомым жалуются, как им сложно выполнить ту или иную работу. Русский писатель Гончаров посвятил

такому «ленивому человеку», Обломову, целый роман. А вот о каких наблюдениях от первого лица писал Марсель Пруст: «Так как решение мое было бесповоротным... и благие мои намерения представлялись мне легко осуществимыми, то я предпочитал пропустить сегодняшний вечер, раз я чувствовал, что еще не готов... К сожалению, завтра оказывалось не тем существующим помимо меня, просторным днем, какого я страстно ждал. Когда этот день кончался, то обнаруживалось, что моя лень и тяжелая борьба с внутренними препятствиями продлились еще на сутки, только и всего»*.

В начале 1900-х годов французский психолог Бине, автор теста для оценки уровня интеллекта, задался вопросом, корректно ли говорить о «лени» и «недостатке силы воли». Он провел исследование среди большой группы школьников, заслуживших репутацию «ленивых» в связи с привычкой прокрастинировать, и решил разобраться, что же скрывается за этим ярлыком. На основе своих наблюдений он выделил два типа лени.

Случайная лень

Такая лень, по мнению Бине, является следствием определенных обстоятельств. Она отмечается у школьников, у которых желание учиться пропало из-за плохих оценок или насмешек одноклассников. Здесь имеет место временное, вызванное обстоятельствами нежелание что-либо делать, отсюда и симптомы прокрастинации.

Прирожденная лень

Такая лень, как полагает Бине, проистекает из недостатка инициативы. Она свойственна школьникам, которые не испытывают удовольствия от учебы и ведут себя инертно или нерешительно. Вероятно, это то самое «слабоволие» или же «греховная лень» в характере. Однако такая разновидность лени встречается на удивление редко: по наблюдениям Бине, не чаще, чем в двух процентах случаев!

* Пруст М. Под сенью девушек в цвету. Пер. Н. Любимова. — М.: Художественная литература, 1976.

Таким образом, Бине считает, что прокрастинация обычно объясняется временной потерей мотивации. Лишь в очень редких случаях причиной избегания деятельности выступает лень (или «инертность»).

Прокрастинация или лень: взгляд из настоящего

Итак, первым понятия «лень» (как врожденное качество) и «прокрастинация» (как ситуативное поведение), по сути, разграничил Бине. Откладывание дел — не изъян характера, его вызывает временное исчезновение мотивации. Чтобы лучше различить прокрастинацию и лень, попробуем разобраться, что именно происходит с того момента, как вы берете в работу проект (или приступаете к выполнению какой-либо задачи). На реализацию проекта (выполнение задачи) у вас есть определенный запас времени. От начала до дедлайна можно выделить несколько опорных пунктов:

- A** момент принятия заказа или официальный старт работы над проектом;
- B** оптимальный момент для начала работы (в зависимости от сложности проекта, вашего опыта и возможностей);
- C** момент, когда вы решаете начать работать;
- D** момент, когда вы принимаетесь за работу;
- E** момент, к которому работа должна быть сделана (дедлайн).

Вообще-то у вас в распоряжении есть все время от A до E, но практика показывает, что на первых порах люди часто не делают ничего.

Лень (долгий путь от A до C)

Вы уже знаете, что работу надо выполнить (A), но проходит еще немало времени, прежде чем вы решите к ней приступить (C)? Тогда это не прокрастинация, а «медленный старт». Можно, конечно, сказать, что вы ленивы или инертны. Но может быть и так, что вы умеете эффективно работать или просто несколько недооцениваете объем и сложность предстоящей работы.

Йоке работает в научно-исследовательском институте. В ее обязанности входит написание заявок на участие в исследованиях. «Такие заявки нужно подавать вовремя, чтобы успеть получить финансирование. Но почему-то я всегда выбираю в ежедневнике такую дату для начала работы, которая оставляет мне слишком мало времени. Логичнее было бы взяться за дело на несколько дней раньше, и я прекрасно это осознаю. Но мне просто не хочется. Обычно мне удается подать заявку в самый последний момент. Но два раза было так, что я опоздала и наша команда осталась ни с чем».

Прокрастинация (долгий путь от С до D)

О прокрастинации правильно говорить тогда, когда вы уже приняли решение приступить к работе (С), но она еще долго не движется с места (D). Вы начинаете выполнять работу намного позже, чем рассчитывали. В таком случае очевидно расхождение между намерениями и поступками.

Ибрагим работает бухгалтером. Год назад он решил пройти заочное обучение. «Программа поделена на несколько модулей. У меня в шкафу уже полгода лежат учебники для первого модуля, и чуть ли не каждый день после работы я собираюсь сесть позаниматься. Но, придя домой, я ужинаю, а после еды как-то “сдуваюсь”. Смотрю сериал, то да се, а потом уже нет смысла начинать. И мне ужасно жаль, что так вышло, и я торжественно обещаю себе, что на следующий день обязательно возьмусь за учебу...»

Лень против прокрастинации

Лень — это нежелание что-то делать или принимать решение.

Прокрастинация — это бездействие (временное), когда решение действовать уже принято.

Когда прокрастинация становится проблемой?

Теперь вы понимаете, когда можно говорить о прокрастинации: если существует расхождение между *намерением* что-то сделать и *реальным началом* действия. Остается вопрос, когда симптомы прокрастинации перерастают в хронические и начинают негативно влиять на вашу жизнь. Можно считать, что прокрастинация превратилась в проблему, если она приносит вам ощутимые неудобства или если ваше окружение перестает мириться с таким поведением. Неужели все так просто? В принципе, да, но есть нюансы. Представьте себя в описанных ниже ситуациях.

Ситуация 1

В пятницу вечером вы приносите домой недоделанную работу, которую надо закончить за выходные. А в субботу вас неожиданно приглашают в гости друзья. И получается, что в субботу времени поработать уже не будет. Ладно, не страшно, думаете вы. Если полностью сосредоточиться на работе в воскресенье, можно все успеть. И вы решаете принять приглашение, а взятую на дом работу откладываете на воскресенье.





Ситуация 2

Вы так же приносите домой недоделанную работу, вот только объем ее очень существенный. По вашим подсчетам, на работу придется потратить оба выходных. Вас опять-таки приглашают в гости. И вы знаете, что вряд ли вам удастся выкроить часть субботы, но соблазн слишком велик. Вы принимаете решение все же пойти к друзьям и откладываете работу на воскресенье.

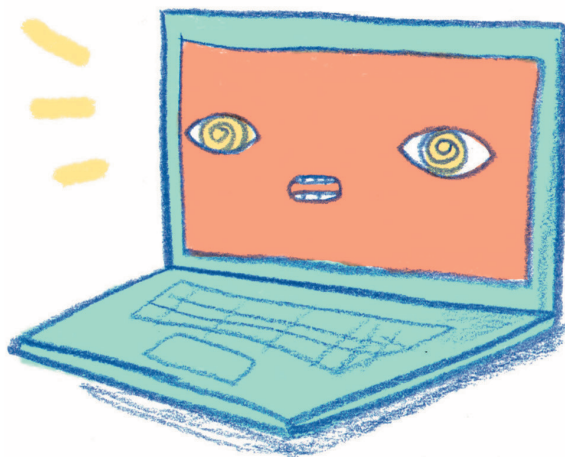
В обеих ситуациях вы откладываете работу на день и делаете выбор в пользу более приятного занятия. Оба раза этот выбор осознанный: в первом случае, потому что вы считаете, что можете себе это позволить, а во втором — просто потому, что не хотите думать о последствиях. Стоит ли здесь говорить о симптомах прокрастинации? Вообще-то, нет. В первом случае ваш план на воскресенье

вполне может сработать, а во втором вы осознанно выбираете удовольствие, несмотря на последствия. Такое поведение кто-то посчитает глупым или неправильным, но это не хроническая прокрастинация, а нечто другое.

Теперь рассмотрим две ситуации, которые лучше раскрывают нашу тему.

Ситуация 3

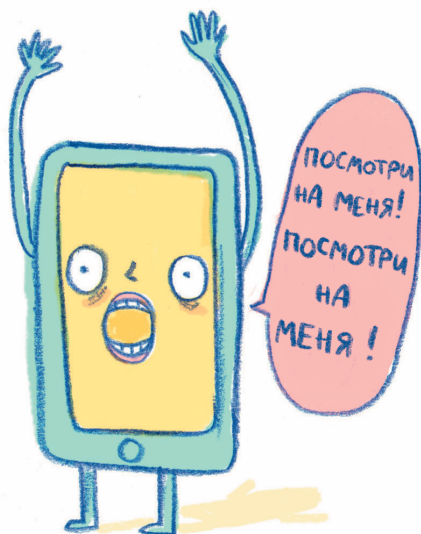
Вы переводчик, работаете на дому. По договору у вас есть еще несколько дней до сдачи готового перевода, но работы еще много. При этом хлопоты по хозяйству никто не отменял — дома всегда найдется чем заняться. Вы идете в магазин, потом понимаете, что надо срочно приниматься за уборку, а вечером становится ясно, что времени на перевод уже не осталось. Будем надеяться, завтра время появится!



↓
ГИПНОТИЧЕСКИЙ
ИНТЕРНЕТ

Ситуация 4

Вы также работаете переводчиком, а дедлайн по контракту наступит через несколько дней. Вы знаете, что работы осталось еще очень много. И решаете, что после ужина сначала посмотрите сериал, а потом уже сядете переводить. После сериала вы читаете новости в интернете и как-то незаметно просиживаете за этим занятием весь вечер. Работа над переводом «сама по себе» откладывается на завтра...



Во всех четырех ситуациях у вас есть деятельность, приносящая плоды в отдаленном будущем (работа), и дела, которые дают удовлетворение в краткосрочной перспективе. Но в отличие от первых двух примеров в последних двух вас, скорее всего, «накрыло» прокрастинацией. Потом вы наверняка будете недоумевать или даже ругать себя: как же так, потратить целый день на неважные дела, которые вовсе не обязательно было начинать и можно было в любой момент бросить? Это же нерационально!

Рациональное и иррациональное откладывание

Внимательный анализ примеров приводит нас к выводу, что откладывание дел на потом может быть «рациональным» и «иррациональным».

Рациональное откладывание — следствие сознательной расстановки приоритетов. Пусть даже выбор окажется не самым взвешенным, такое откладывание, как в ситуациях 1 и 2, редко создает серьезные проблемы.

В случае иррационального откладывания выбор не является осознанным: вас как будто затягивает определенная схема поведения (ситуации 3 и 4). Иррациональная прокрастинация часто влечет за собой негативные последствия и вызывает у других людей по отношению к вам гнев и обиду. Если у вас проявляются симптомы иррациональной прокрастинации, от этого тяжело не только вам, но и окружающим. Психологи Сильвер и Сабини утверждают, что при иррациональной прокрастинации происходит следующее:

- Вы излишне драматизируете случившееся, хотя в вашем поведении, по сути, ничего страшного нет. Кто угодно может предпочесть вместо работы провести время с друзьями. Проблемы начинаются только тогда, когда вы не в силах противостоять таким соблазнам в принципе и раз за разом выбираете краткосрочные удовольствия во вред долгосрочным планам. Тогда прокрастинация становится хронической.
- Вы «тонете» в неадекватном поведении. Образ действий по принципу «переключусь-ка я на что-нибудь» становится проблемным, если использовать его в качестве оправдания, чтобы не приниматься за работу, которая сейчас необходима. В ситуации 3 человек перескакивает с одного дела на другое, чтобы не начинать переводить. Это называется «страусиная политика».
- Вы не делаете сознательный выбор в пользу работы. В ситуации 4 человек вроде бы и хочет приступить к делу, но все время на что-нибудь отвлекается. Просто вы забываете закрыть вкладку с сериалом, чтобы наконец начать работать.

**«Нельзя избежать
ответственности
завтра, уклоняясь
от нее сегодня».**

Авраам Линкольн