

1. Понимание и преодоление прокрастинации

Майкл Нунан

ВВЕДЕНИЕ

Коучинг направлен на то, чтобы помочь людям раскрыть свои лучшие качества и достичь поставленных целей. Однако, несмотря на изобилие литературы о коучинге, обещающей личностную трансформацию, реализацию потенциала и жизнь «мечты» через динамичные планы действий, у этой практики есть и другая, менее захватывающая сторона. Она заключается в работе с типичными психологическими трудностями, хорошо знакомыми терапевтам: перфекционизмом, прокрастинацией, неуверенностью в себе, низкой толерантностью к фрустрации, недостатком настойчивости и склонностью к самоуничтожению. Если эти внутренние барьеры не устранить, существенного прогресса в коучинге достичь вряд ли удастся. Поэтому коучам, особенно тем, кто не имеет профессиональной подготовки в области психологии, важно развивать понимание психологических факторов, которые как мешают, так и способствуют изменениям. Как отмечает Ли (2003):

Расширение сферы деятельности требует от коучей более глубокого понимания психологии. Необходимо развивать навыки и опыт, позволяющие свободно переходить от психологических аспектов к практическим; важно понимать широкий спектр теоретических моделей и концепций, а также уметь соотносить психологические знания с эффективностью бизнеса [и личностными изменениями].

Эффективной теоретической моделью для понимания и преодоления подобных психологических барьеров, в частности прокрастинации, является рационально-эмотивная поведенческая терапия (РЭПТ; Ellis, 1994), созданная американским клиническим психологом Альбертом Эллисом в 1955 году. Этот подход — один из вариантов когнитивно-поведенческой терапии. Далее следует краткое описание этого подхода. РЭПТ исходит из того, что в основе психологических трудностей лежит жесткое и крайнее мышление — иррациональные убеждения. Например, коуч, работающий с клиентом, скептически относящимся к самой идее коучинга, может начать чрезмерно волноваться и тратить слишком много сил на подготовку, рассуждая: «Я должен произвести на него впечатление своими навыками (жесткое убеждение — почему он не может позволить клиенту самому сформировать свое мнение?), иначе он решит, что я некомпетентный коуч» (крайний взгляд на свою роль в случае, если клиент не будет впечатлен навыками коуча). Жесткое мышление часто проявляется в форме категорических убеждений — «должен», «обязан», «нужно», «следует», — внутренних приказов и требований, которые человек предъявляет к себе, другим и обстоятельствам. Из этих негибких убеждений вытекают три основных и крайних вывода: катастрофизация (убеждение, что ничего не может быть хуже и что из плохого никогда не может получиться ничего хорошего); низкая толерантность к фрустрации (восприятие фрустрации и дискомфорта как чего-то невыносимого); и обесценивание себя и/или других (тенденция давать человеку всеобъемлющую оценку — например, считать его «бесполезным», — которая определяет его сущность и ценность). Важно отметить, что обесценивание роли («Я некомпетентный коуч»), как в приведенном выше примере, не переносится автоматически на личность в целом («Следовательно, я никчемный человек»). Проверяйте вместе со своими клиентами, произошел ли у них такой перенос.

Что лежит в основе психологического здоровья? Гибкое и умеренное мышление (рациональные убеждения). Гибкость мышления проявляется в отсутствии догматизма и выражается в предпочтениях, желаниях и стремлениях, не возведенных в абсолют. Из таких гибких убеждений вытекают три ключевых, не крайних установки: антикатастрофизация (всегда может быть хуже, а из преодоления трудностей можно извлечь ценные уроки); высокая толерантность к фрустрации (готовность переносить дискомфорт и неудобства ради достижения целей); и принятие себя и/или других (люди слишком сложны, чтобы давать им единую, глобальную оценку, хотя отдельные аспекты личности могут подвергаться обоснованной оценке: например, плохая пунктуальность не делает человека плохим). Концепции РЭПТ уже несколько десятилетий применяются для решения профессиональных проблем — например, в рабочей среде (Ellis, 1972; Dryden & Gordon, 1993a; DiMattia & IJzermans, 2011), а в последние годы — и в коучинге (Anderson, 2002; Bernard & David, 2018; Neenan & Dryden, 2020).

Когда принципы РЭПТ используются вне терапевтического контекста, этот подход называют рационально-эмотивным поведенческим коучингом (РЭПК). При этом термины «иррациональные убеждения» и «психологические нарушения» заменяются на более нейтральные выражения — «бесполезные убеждения и формы поведения» и «трудные (проблемные) эмоции». В приведенном далее примере клиент уже был знаком с терминологией и пожелал использовать ее в ходе коучинга.

ЧТО ТАКОЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Термин «прокрастинация» происходит от латинского *procrastinare*, что означает «отложить до утра». Это откладывание на потом того, что, по нашему лучшему суждению, желательно или следует сделать сейчас, — откладывание, которое

неизбежно приводит к нежелательным последствиям. Человек прокрастинирует потому, что стремится избежать дискомфорта или трудностей, связанных с выполнением задачи, и переключается на более приятные или интересные занятия. Прокрастинацию важно отличать от **осознанной задержки действий**, когда откладывание имеет рациональные причины — например, необходимость собрать дополнительную информацию перед принятием серьезного решения. Однако такая отсрочка может перерасти в прокрастинацию, если человек начинает тревожиться о возможности ошибиться. Не следует также путать прокрастинацию с ленью. Лень — это нежелание прилагать усилия, тогда как прокрастинация часто сопровождается активной деятельностью: человек может быть занят другими делами, лишь бы избежать приоритетной задачи, требующей немедленного внимания. Весслер и Весслер (1980) отмечают, что «практически любое поведение может стать объектом прокрастинации».

Прокрастинацию часто называют «вором времени». Поскольку она является проявлением недостатка самоконтроля, можно сказать, что, продолжая бездействовать, человек крадет собственное время (Neenan & Dryden, 2020). В другом, более личном смысле можно представить, что прокрастинатор добровольно отдает свое время — то самое, за которое, оказавшись на смертном одре, он, возможно, заплатил бы любую цену, чтобы прожить еще немного. Такое отношение ко времени создает иллюзию, будто впереди несколько жизней, а не одна. Люди, все больше разочаровывающиеся в своей привычке к прокрастинации, осознают, что теряют жизнь впустую, но продолжают избегать того, что помогло бы использовать время продуктивно. Это явление Кнаус (1998) называет «фундаментальным парадоксом прокрастинации»: *«Пытаясь выиграть время с помощью прокрастинации, мы его лишь теряем»*.

По данным некоторых исследований, до 20 % взрослого населения страдает хронической прокрастинацией (Persaud,

2005). Она, как правило, проявляется в трех основных сферах (Dryden, 2000a; Кнаус, 2010):

1. **Личная** саморегуляция — откладывание действий, связанных со здоровьем, гигиеной, бытовыми делами, финансами, административными обязанностями и уходом за имуществом.
2. **Саморазвитие** — откладывание задач, касающихся работы, образования, личных интересов, социальных контактов и поиска партнера.
3. **Обязательства перед другими** — избегание выполнения обещаний в надежде, что о них забудут, когда их исполнение кажется обременительным.

Драйден (2000a) различает два типа хронической прокрастинации: связанную с конкретной ситуацией — например, постоянное опоздание со сдачей налоговой декларации — и более общую, когда избегаются любые утомительные или скучные задачи, требующие значительных усилий. Последняя форма особенно изнурительна и дорого обходится человеку.

Прокрастинация тесно связана с депрессией, чувством вины, тревожностью, невротизмом, иррациональным мышлением, низкой самооценкой и склонностью к самообману. Она может приводить к низким академическим результатам и снижению профессиональной эффективности. В результате многие люди так и не реализуют свой потенциал, и прокрастинация становится для них психологическим состоянием, серьезно ограничивающим развитие (Persaud, 2005).

По сути, хроническое избегание ведет к хроническим страданиям (Lazarus et al., 1993).

Основная сложность в преодолении прокрастинации заключается в том, что она сама по себе является «препятствием для самоисправления» (Кнаус, 2016). Это означает, что прокрастинация сопротивляется собственному изменению, потому

что работа, необходимая для изменений, — это именно то, чего не хватает человеку для преодоления привычки откладывать. Из-за этого проблема кажется непреодолимой, однако при достаточной решимости возможно разработать индивидуальную программу постепенного изменения собственных мыслей, эмоций и поведения, связанных с прокрастинацией.

ЧТО МЕШАЕТ ПРОДУКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ?

Хаук (1982) отмечает, что слабая самодисциплина — вполне естественная человеческая черта, поскольку «избегание сложных ситуаций кажется самым естественным поступком: нас слишком легко соблазнить сиюминутным удовольствием». Фримен и Девульф (1990) метко подытоживают: «Сиюминутное удовольствие — это и есть прокрастинация. Мороженое вместо борьбы». Драйден (2000b) указывает, что прокрастинация часто выступает в качестве поведенческого способа защитить себя от неприятных эмоциональных состояний, возникающих при необходимости выполнить скучную или нежелательную задачу. Вместо того чтобы столкнуться с раздражением, скукой или страхом, человек предпочитает отсрочку и тем самым избегает эмоционального дискомфорта. Согласно своим исследованиям, Сападин (2013) определил шесть типичных личностных стилей, склонных к прокрастинации:

1. Перфекционист откладывает начало или завершение задачи, если она не может быть выполнена идеально, опасаясь быть воспринятым как неудачник — в собственных или чужих глазах.
2. Мечтатель стремится к легкости и гармонии, избегает сложных задач и живет в мире грандиозных идей, не превращая их в достижимые цели.
3. Беспокойный человек боится, что события выйдут из-под контроля; его мышление наполнено вопросами «А что,