**Лекція № 5**

**Прокрастинація і способи її подолання**

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

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

Прокрастинація атакує представників усіх професій. Під постійним тиском оцінок та інших критеріїв перевірки знань студент відкладає написання робіт і підготовку до іспитів, аби потім, коли часу вже не лишається, зубрити від ранку до ночі. Самозайняті люди можуть залишитися в бізнесі, покладаючись тільки на власні сили, — і все ж багато з них запросто відкладають справи, коли ніхто не слідкує за тим, щоби вони доводили почате до кінця. У висококонкурентному корпоративному середовищі деякі люди уповільнюються замість того, щоб намагатися влитись у швидкісний ритм..

Люди, яких дратує бюрократична тяганина, часами залишають необхідні, але нудні й дріб’язкові справи «в режимі розгляду», замість того, щоб завершити їх. А вдома прокрастинувати можна без кінця-краю. Кого з нас не мучить незавершена справа: кому не треба прибрати в підвалі, пофарбувати стіни в спальні чи вирішити питання з новим тарифним планом мобільного оператора?

**Як знати, що я прокрастиную?**

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

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

У кожного із нас бувають моменти, коли здається, що все відбувається одночасно, ми постійно щось не встигаємо — і нема на це ради. У такі моменти стає зрозуміло, що від чогось треба відмовлятися — зробити усе вчасно просто неможливо.

Люди, які визнають, що є певні межі власних можливостей, імовірно, не дуже переживатимуть, що не встигають з усім впоратися.

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

**Внутрішні та зовнішні наслідки**

На іншому краю спектра переживань — люди, чия прокрастинація створює великі проблеми. Прокрастинація створює проблеми двома способами. Люди, що прокрастинують, можуть переживати внутрішні наслідки — діапазон почуттів від роздратування та жалю до глибокого самоосуду і розпачу. Ззовні здається, що у більшості з них усе в порядку. Вони можуть бути дуже успішними, це може бути, наприклад, юрист, який очолює власну фірму, або жінка, яка благополучно доглядає за трьома дітьми, займається волонтерською діяльністю і працює на повний робочий день. Та всередині вони почуваються нещасними. Вони засмучені й злі на себе, тому що прокрастинація не дає їм зробити усього, на що вони здатні. Хоча вони і здаються задоволеними собою, в глибині душі вони страждають.

Прокрастинація може призводити не лише до внутрішніх страждань, а й до вагомих зовнішніх наслідків. Інколи ці зовнішні наслідки шокують. Деякі є помірними, наприклад незначний штраф за протермінований платіж. Багато прокрастинаторів переживали серйозні фіаско в роботі, навчанні, у стосунках або вдома і втрачали чимало того, що було для них важливим. Одну юристку позбавили ліцензії через недотримання процесуальних термінів, встановлених судом.

**Зовнішні наслідки**

• фінансова втрата

• втрата роботи

• нижчі оцінки

• незавершена освіта чи навчальна програма

• втрачені можливості

• конфлікт із керівником, співробітниками

• зменшення робочих повноважень

• нижчий кредитний рейтинг

• напруга в стосунках з рідними чи друзями

• нещасні випадки або фізичні травми

• втрата друзів

• розлучення у подружжі

• штрафи від державних органів (податкова пеня, штрафи за неправильне паркування)

• уникнення романтичних стосунків

• дзвінки від кредиторів

• зловживання шкідливими речовинами (алкоголь, ліки за рецептом чи без рецепта, нелегальні наркотики)

**Внутрішні**

• самокритика

• незручність або сором

• тривожність, відчуття загрози

• брак зосередженості

• провина

• нездатність отримувати задоволення від іншої діяльності

• відчуття шахраювання

• напруга, фізичний біль

• паніка

• депресія

• переживання або мандраж

• фізичне виснаження, стрес

• фізичне захворювання

• безсоння, інші проблеми зі сном

• заперечення

• відчуття некомпетентності

• відчуття постійного переслідування списком справ

• «заблокованість мозку» в останню хвилину

• відчуття ізоляції, відчуження

**Цикл прокрастинації**

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

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

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

**«Цього разу я почну завчасно».**

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

**2.  «Скоро треба починати».**

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

**3.  «А що, як я не почну?»**

Минає час, а ви все ще не розпочали — про ідеальний початок вже не йдеться, як і про поривання розпочати роботу. Той оптимізм, який ще залишався, до цього часу змінився на неприємне передчуття. Ви уявляєте собі, що можете ніколи не розпочати, і, можливо, навіть візуалізуєте жахливі наслідки, які назавжди зруйнують ваше життя. У цей момент вас може паралізувати, й у голові безперервно кружлятиме зграйка думок:

а) «Чому я не почав раніше?» Ви можете озиратися на той час, який вже змарнували, усвідомлювати, що його не повернути, і мучитися від докорів сумління. Ви шкодуєте про поведінку, яка привела вас на край цієї безодні, і знаєте, що могли би запобігти цьому, якби тільки почали раніше.

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

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

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

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

**4.  «Час іще є».**

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

**5.  «Зі мною щось не так».**

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

**6.  Остаточний вибір: робити або не робити.**

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

**Шлях перший: не робити**

а) «Я цього не витримаю!»  Часу вже вкрай мало, і виглядає на те, що зробити проект у ті останні лічені хвилини чи години вже неможливо. Через надмір напруження вам здається, що ви не маєте сил і терпіння видобути із себе зусилля й впоратися з роботою. Із думкою «Я більше цього не витримаю!» ви втікаєте.

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

**Шлях другий: зробити — йти до останнього**

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

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

в) «Просто заверши це!» Завершення вже на носі.

У гонитві наввипередки із часом ви вже не можете гаяти й секунди. Коли ви граєте в ризиковану гру балансування на межі, вам не доступна розкіш додаткового часу на планування, шліфування чи покращення того, що зроблено. Ви вже зосереджуєтеся не на тому, як добре могли би це зробити, а на тому, щоб взагалі це зробити.

**7.  «Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»**

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

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

**Корені прокрастинації**

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

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

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

**Найперші спогади**

Чи пам’ятаєте ви, коли вперше відклали щось на потім? За яких обставин це було? Ви відклали якесь шкільне завдання чи щось таке, про що вас попросили батьки? Скільки вам було років? Ви були у старших класах… в молодшій школі? Ще раніше? Як розвивалися події в тій ситуації і що ви відчували з цього приводу?

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

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

***КОДЕКС ПРОКРАСТИНАТОРА***

*Я повинен бути ідеальним. Або вже робити так, як треба, або не робити взагалі.*

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

*Краще вже нічого не робити, ніж спробувати і провалитися.*

*У мене не повинно бути обмежень.*

*Мені краще уникати складних завдань.*

*Якщо у мене вийде, хтось від цього постраждає.*

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

*Слідувати чужим правилам — значить піддатися і втратити контроль.*

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

Можливо, вам знайомі ці твердження або ж ви користуєтеся ними несвідомо. Ці твердження є особистим баченням, яке прокладає шлях до прокрастинації. Якщо ви думаєте, що маєте бути ідеальними, то вам може здаватися, що безпечніше відкласти роботу на потім, аніж докласти зусиль і ризикнути тим, що вас засудять або у вас не вийде.

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

**Страх невдачі: у пошуках досконалості**

Девід — юрист з великої юридичної корпорації. У коледжі він був блискучим студентом, потім вступив до юридичного університету, попри великий конкурс. Він нерідко страждав від прокрастинації і часами до ранку засиджувався над справами чи готувався до іспитів. Та йому завжди вдавалося з усім упоратися.

З величезною гордістю він почав працювати у престижній юридичній фірмі, сподіваючись, що з часом стане там партнером.

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

Людина, яка гальмує себе через власний страх невдачі, дає дуже широке визначення слову «невдача». Коли вона розчарована тим, як справилася із завданням, їй здається, що вона не просто завалила це завдання, а що провалилась як людина.

Доктор Ричард Бірі, з Консультаційного центру при Каліфорнійському університеті в Берклі, спостеріг, що люди, які бояться невдачі, можуть мати низку установок, котрі перетворюють їхнє прагнення щось здійснити на ризик, який їх лякає. Доктор Бірі сформулював ці припущення у вигляді такого рівняння:

***самоцінність = здібності = успішність виконання роботи***

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

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

Деякі люди радше страждатимуть від наслідків прокрастинації, ніж від приниження через те, що вони спробували і не досягли тих результатів, на які сподівалися. Легше звинувачувати себе через неорганізованість, лінь чи небажання співпрацювати, ніж вважати себе не таким, як треба, чи недостойним, — це та невдача, якої вони бояться глибоко всередині. І саме страх цієї невдачі їм пом’якшує прокрастинація.

**Способи мислення**

Фіксоване мислення породжує страх невдачі, що, своєю чергою, веде до прокрастинації. Коли стає важче, люди з фіксованим мисленням здаються і втрачають інтерес. Вони не бажають робити нічого, що могло би засвідчити, що вони нічого не варті. Прокрастинація захищає людей від необхідності йти на ризик, що може призвести до невдачі, адже, з погляду фіксованого мислення, невдача на все життя закріплює за ними клеймо: не такий, як треба.

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

Наступного разу змоделюйте в голові найгірший розвиток подій у цій ситуації. Чи це найгірше, що може статись взагалі?

**Я стану трудоголіком**.

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

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

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

**Боротьба за контроль**

Хоча нам усім важливо відчувати, що ми певною мірою контролюємо власне життя, не менш важливо для нас — вміти дотримуватися правил, які придумали не ми, та пристосовуватися до вимог інших людей. Люди, яких відчуття їхньої підконтрольності робить особливо вразливими, можуть бунтувати проти будь-яких правил і сприймати в штики будь-які прохання; декому прокрастинація дає певне відчуття контролю.

Подумайте над тим, як ваша прокрастинація впливає на людей довкола вас. Може, є люди, яким ваші затримки спричиняють незручності? А може, комусь ваша прокрастинація ставить палиці в колеса, бо людина не може виконати план через те, що ви не завершили свою частину в належний час? Чи нікому не доводиться брати на себе більше роботи через те, що ви свою роботу не виконали? Як люди реагують на вашу прокрастинацію. Чи не дратують їх ваші спізнення? Чи не розчаровують ваші вибачення? Чи не зляться вони, що ви пообіцяли щось і не виконали? Може, вони вже облишили спроби якось вплинути на вас і дозволяють вам жити так, як вмієте? Поки ви не усвідомлюєте цього, ви можете використовувати прокрастинацію, аби підкреслити власну незалежність. Може, ви боретеся більше, ніж ви думаєте, а прокрастинація — ваш спосіб вибороти контроль.

Деякі прокрастинатори переживають відчуття ризику, коли відкладають справи на останній момент. Вони заходять так далеко, що їхньому життю та добробуту загрожує небезпека. Скільки ще пізніх здач витримають ваші викладачі, перш ніж вас витурять? Як довго ви можете затримувати роботу, яку робите для клієнта, перш ніж вас звільнять з роботи або притягнуть до суду? Скільки ще терпітиме ваш партнер, перед тим як оскаженіє та вирішить від вас піти? Врешті, коли для втечі не залишається жодного шансу, ці прокрастинатори починають діяти. Якщо їм пощастить і вони виживуть, вони тішитимуться й тріумфуватимуть.

Чимало прокрастинаторів живуть із власним баченням того, як швидко плине час, і нерідко уявлення прокрастинатора про час не збігається із «реальним часом».

Древні греки стверджували, що існує два аспекти часу — хронос, або реальний час, та кайрос, «час посередині», важливий та значущий момент поза часом-хроносом. Аналогічний розподіл є і нині. «Об’єктивний час» вимірюється годинником і календарем.

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

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

Деякі люди живуть у стані вічної розгубленості в часі, коли вони ніби розуміють, що показує годинник, та за мить виявляють, що часу майже не лишилося, і це вибиває у них землю з-під ніг, хоча наступного разу вони знову повторюють цей досвід.

Насправді, ваше суб’єктивне відчуття часу може спантеличувати або дратувати інших людей, котрі мають власне, унікальне відчуття часу, яке, можливо, дуже відрізняється від вашого. Дружина може спитати в чоловіка: «Чому ти завжди приходиш вчасно на софтбольні матчі, але спізнюєшся в оперу?» А чоловік може відповісти: «Ти приходиш в оперу за двадцять хвилин до підняття завіси і думаєш, що я спізнився, хоча я сідаю на місце якраз перед тим, як оркестр починає увертюру!» Одного прокрастинатора, що поспішав на пошту вночі 15 квітня, запитали, чому він так пізно подає свою податкову декларацію; у відповідь він заявив: «До півночі ще п’ять хвилин — ще не пізно!»

Коли двоє людей по-різному ставляться до часу — і до того, що значить «бути вчасно», — можна здуріти, поки щось заплануєш. «Коли я домовляюсь про те, щоб вийти з дому о дев’ятій, я маю на увазі “приблизно о дев’ятій” (що може означати “о пів на десяту чи якось так”), і за стільки років моя дружина вже мала б це зрозуміти», — каже архітектор, чия дружина закипає о 9:05, бо вона була готова виходити та нетерпляче зиркала на годинник ще о 8:45.

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

**Як побороти прокрастинацію**

Чинники, які призводять до прокрастинації:

**1.  Низька впевненість у своїй здатності досягнути успіху**

Щоби розвинути свою впевненість у тому, що ви можете стати успішним, радимо вам обрати ціль — реалістичну, досяжну і легко вимірювану. Тоді розбийте її на маленькі, контрольовані частинки і почніть із чогось, що ви можете зробити протягом короткого періоду часу.

**2.  Непринадність завдань: очікування складного процесу або неприємного результату**

Те, що завдання здаються вам важкими і неприємними, мало стосується самих завдань. Завдання неприємне, тому що в його основі лежать страх або тривога; і саме дискомфорт, спричинений цими відчуттями, робить його неприємним, і тому ви зволікаєте з ним. У міру того, як ви розумієте власні страхи і приймаєте себе, ви можете зі здивуванням помітити, що завдання стають якимись наче приємнішими. Якісь завдання можуть набути нейтрального забарвлення, а якісь — навіть стати веселими!

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

Аби віддалена ціль чи винагорода здавалися реальнішими і яскравішими, радимо вам виконувати роботу короткими інтервалами і часто себе винагороджувати.

**4.  Труднощі самоконтролю: імпульсивність і схильність відволікатися**

Потрібно використовувати техніки для розвитку самоконтролю, які допоможуть вашому тілу й мозку розслабитися, щоб ви могли керувати власними емоціями і переривати шлях до відволікання.

Як братися до цих технік

1. Пробуйте одну вправу за один раз

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

1. Рухайтеся повільно

Багато хто відразу стрімголов кидається на боротьбу з прокрастинацією. І все ж, намагання зробити забагато — це частина проблеми, тож сповільніться.

Ви не припините прокрастинувати раз і назавжди завтра чи наступного тижня, чи наступного місяця, як би сильно ви цього не хотіли і скільки би зусиль не докладали.

1. Інвентаризація прокрастинації

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

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

**Як ви виправдовуєте прокрастинацію**

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

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

• Мені спершу треба підготуватися; у мене немає всього, що мені потрібно.

• Зараз у мене немає на це часу, тож нема сенсу починати.

• Сьогодні надто гарний день, аби витрачати його на це.

• Я працював так багато — я заслуговую на перерву.

• Ця робота може бути недостатньо хорошою.

• Якщо я зачекаю, то зможу зробити роботу першокласно.

 Я почекаю, коли до мене прийде натхнення.

• Я почуваюсь недобре; я зараз такий втомлений; я не в настрої.

• Це не займе багато часу, а в мене його ще ціла купа.

• Мені так весело, я просто продовжу цей настрій ще трохи.

• Спершу мені потрібно позайматися (поспати, поїсти тощо).

• Важливо бути в курсі всіх подій у світі, тому я краще почитаю новини.

• Цього тижня вже надто пізно починати.

• Навіщо відправляти це у п’ятницю? Ніхто не дивитиметься цього до понеділка.

• У мене буде більше часу на вихідних.

• Якщо я ще трохи почекаю, вони про це забудуть.

• Який сенс навіть докладати зусиль, аби щось запитати? Я все одно отримаю відповідь «ні».

• Я вже зробив найважчу частину; останній крок буде легесеньким.

• Хіба це матиме значення через двісті років?

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

Спробуйте визначити, що відбулося перед тим, як у вас з’явилася причина прокрастинувати. Про що ви думали, що відчували чи що робили у попередній момент? Якими були обставини і що пробудилось у вас?

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

 Ця робота може бути не дуже хорошою, та я все одно спробую.

• Я втомлений. Я попрацюю якихось п’ятнадцять хвилин, а тоді піду спати.

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

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

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

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

4.  Постановка і досягнення цілей

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

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

**Поведінкова ціль**

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

• вона видима вам та іншим людям;

• вона конкретна та детальна;

• її можна розбити на маленькі кроки;

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

**Конкретна та детальна**. Прокрастинатори схильні мислити надто розмитими поняттями і врешті доходять висновку, що бути конкретними дуже складно.

Що саме ви робитимете, коли досягнете своєї цілі? Коли конкретно ви це робитимете? Хто там буде?

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

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

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

**Практична № 2**

**Тижневий експеримент** **Вибір цілі**

**Обирайте лише одну ціль.**Які речі ви хотіли би зробити наступного тижня? Яку дату ви встановите кінцевою для кожної цілі? Пам’ятайте, що поведінкова ціль має бути видимою, конкретною і піддаватися розбивці на кроки. Запишіть собі три можливі цілі і коли ви хотіли б їх завершити.

Із можливих цілей, які ви розглянули, оберіть одну — і єдину, — що буде вашою поведінковою ціллю протягом тижневого експерименту. Вибір однієї-єдиної цілі має зробити цей експеримент менш неприємним і тому більш досяжним. Це не мусить бути найважливіша ціль у вашому житті чи найважче завдання, яке перед вами стоїть. Те, яку ціль ви обрали, має не таке велике значення, як процес її визначення і рух до неї, до неї однієї.

**Перелічіть кроки.** Розбийте вашу поведінкову ціль на складники. Кожна частина — це один крок, дрібна ціль. Починайте із першого кроку і рухайтеся вперед або ж починайте з останнього і рухайтеся назад. Приклад того, як один прокрастинатор розбив свою тижневу ціль на менші кроки, показано нижче.

Запишіть свою єдину поведінкову ціль і кроки, потрібні для її досягнення, а тоді заплануйте, коли наступного тижня зробите кожен крок. Не забудьте взяти до уваги інші часові затрати та зобов’язання, які у вас є на наступний тиждень.

**Отримайте зворотний зв’язок.**

Ваша тижнева поведінкова ціль може здаватися вам чіткою і реалістичною. Однак ми пропонуємо попросити ще когось оцінити ваш план. Тоді може з’ясуватися, що те, що здавалося чітким, насправді надто розмите; те, що здавалося реалістичним, насправді надто велике; те, що здавалося одним кроком, насправді надто масштабне. Попросіть також цю людину допомогти вам зрозуміти, чи ціль, яку ви обрали, — це справді ваша мінімальна прийнятна ціль. У прикладі, поданому вище, можливо, було би краще виділити на досягнення цілі одну годину в суботу або в неділю, аніж прагнути знайти по дві години кожного дня.

**Підвищуйте свої шанси**

. Навіть якщо у вас добре накреслена поведінкова ціль і зрозумілий перший крок, час і місце початку вашої роботи можуть мати критичне значення. Обставини, які ви встановили, можуть або значно підвищити, або суттєво знизити ймовірність успіху. Тревор, двадцятирічний студент бакалаврату, вирішив у рамках своєї поведінкової цілі написати семестрову роботу з політики Близького Сходу. Як перший крок він запланував читання однієї книжки — з 21-ї до 22-ї години наступного вечора. Все. Він планував читати цю книжку в кімнаті гуртожитку. Вже гірше. Гуртожиток був напрочуд гучним середовищем, яке тільки відволікає, і коли надходила дев’ята вечора, Тревору зручніше було весело розважатися з друзями, аніж іти в кімнату і читати там на самоті. Він відклав це до дев’ятої тридцять, потім до десятої і до десятої тридцять, а тоді здався, бо «на той час було вже запізно». Тревор ускладнив собі перший крок тим, що намагався зробити його за не зовсім сприятливих обставин

**Дотримуйтеся часового ліміту**. Інший спосіб зробити початок менш неприємним — це встановити часові обмеження для роботи над вашими поведінковими цілями та дотримуватись їх. Не виходьте за часовий ліміт. Якщо ви вирішили витратити тридцять хвилин на свій проект і займались ним протягом цього часу, то ви досягнули успіху, незалежно від того, скільки ви зробили або наскільки це вам, на вашу думку, вдалося. Ваш успіх базується на дотриманні ваших намірів і домовленості, яку ви уклали із самим собою. Це формує довіру й упевненість у собі — цінні відчуття, які багато прокрастинаторів втратили.

Що вужчі задані вами часові рамки, то простіше вам почати. Більшість прокрастинаторів погоджуються, що найкращим є часовий проміжок від п’ятнадцяти хвилин до півгодини. І якщо п’ятнадцять хвилин — це більше, ніж ви можете витримати, встановіть собі рамки на десять хвилин, на п’ять хвилин чи навіть на хвилину!

Обов’язково треба зупинитися, коли завершиться ваш часовий ліміт. Виникне спокуса подумати: «Я гарно справляюся, мені варто витягти з цього якомога більше користі». Та якщо ви ввійдете в азарт і з першого ж разу працюватимете протягом двох годин, добряче перевищивши встановлений ліміт, то наступного разу ви вважатимете, що знову повинні працювати дві години. А це — налаштування на протидію та уникнення.

**Не чекайте, поки буде саме час**. Якщо ви чекатимете відчуття, що саме зараз час почати, то можете не почати ніколи.

**Доведення до кінця**

Остерігайтеся своїх виправдань. Багато з тих виправдань, про які ми говорили, неминуче проявлять себе упродовж вашого тижневого експерименту. Пам’ятайте, що виправдання означає, що ви стоїте в моменті вибору: ви можете прокрастинувати або можете діяти. Замість того, щоб автоматично відкладати на потім, ви можете трансформувати своє виправдання — змінити свій висновок «тому я зроблю це пізніше» на «тому я зараз витрачу на це тільки п’ятнадцять хвилин».

**Зосереджуйтеся тільки на одному кроці.**

Якщо ви зосереджуєтеся зараз тільки на одному кроці, ви скорочуєте час до вашої проміжної цілі, а це є одним із важливих чинників зменшення прокрастинації.

**Обходьте перешкоди.**Навіть якщо на початку справи йдуть легко, в якийсь момент ви точно зауважите якусь заваду на шляху до вашої цілі. Наприклад, людина, з якою ви хочете поговорити, недосяжна, або ви не знаєте, як вирішити проблему логістики, або першого ж дня, коли ви надумали почати бігати вранці, йде дощ, або ж вам просто це не подобається. Це точка, коли ви дійшли до критичного моменту, — перша перешкода, перша із багатьох. Прокрастинатори зазвичай буксують, хоча перепону можна легко усунути або подолати.

Іноді, коли ви стикаєтесь із перешкодою, найкраще, що ви можете зробити, — це зробити перерву.

**Нагороджуйте себе, коли ви трохи просунулися.**

**Гнучко сприймайте свою ціль**. Коли ви робите рухи в напрямі до цілі, то можете виявити, що ваша попередня перевірка реальних даних була далекою до реальності. Може, ви забули виділити час на важливі зустрічі, як, приміром, директорка театру, яка поставила собі амбітну тижневу ціль, однак забула, що її давня подруга, сусідка по кімнаті зі студентських часів, приїздить до неї погостювати.

Перегляд цілі може бути відповіддю на обмеження реальності і свідчити про вашу здатність оцінити, що дійсно можливо, і пристосуватися до цього, а не триматися за недосяжний ідеал.

**Це не мусить бути бездоганним**.