

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Благодарности</i>	3
<i>К читателю</i>	5

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОНИМАНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ..... 11

Глава 1.	Прокрастинация: неудобство или судьба?	15
Глава 2.	Страх перед неудачей: суд над прокрастинатором.....	33
Глава 3.	Страх перед успехом: привет, прокрастинация, прощай, успех.....	53
Глава 4.	Прокрастинатор в бою: страх проиграть битву.....	75
Глава 5.	Зона комфорта: страх перед разрывом и страх перед близостью.....	97
Глава 6.	Вы знаете, что такое время? А кстати, какой час?	109
Глава 7.	Современная нейробиология: великие открытия.....	133
Глава 8.	Прокрастинация и мозг	151
Глава 9.	Как становятся прокрастинатором.....	173
Глава 10.	Вперед, к успеху!	201

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ..... 223

Глава 11.	Проводим переучет: инвентаризация прокрастинации.....	235
-----------	--	-----

<i>Оглавление</i>	431
Глава 12. Постановка и достижение целей	253
Глава 13. Учимся определять время	277
Глава 14. Учимся говорить «да» и «нет»	305
Глава 15. Используйте свое тело.....	321
Глава 16. Советы прокрастинаторам с СДВ и исполнительной дисфункцией	333
Глава 17. Ни там ни здесь: прокрастинация и межкультурный опыт	345
Глава 18. Как жить и работать с прокрастинаторами?.....	359
Эпилог	379
<i>Приложение А. Прокрастинация: двадцать пять лет исследований</i>	<i>381</i>
<i>Приложение Б. Краткий перечень техник управления прокрастинацией.....</i>	<i>399</i>
<i>Приложение В. Использованные источники</i>	<i>405</i>
<i>Предметный указатель</i>	<i>427</i>

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы благодарны всем, с кем довелось работать в частном порядке, а также на открытых семинарах по прокрастинации, за углубление и расширение нашего понимания данного явления. Выслушивать их рассказы, понимать их трудности и помогать им было одной из самых больших радостей в нашей профессиональной жизни. Их слова, фразы и истории значительно обогатили нашу книгу.

Мы ценим поддержку своих многочисленных друзей и коллег, которые помогли нам создать эту книгу. Кэрол Моррисон предлагала свои мудрые советы относительно редакторской правки и лично стимулировала нас. Кен Райс щедро делился результатами своих масштабных исследований в вопросе перфекционизма. Барбара Бласдел, Карен Пиплс и Лесли Рассел как представители писательского сообщества наполняли нас вдохновением, поддерживали психологически, помогали нам своим профессиональным писательским видением книги, создавая при этом еще и очень дружную атмосферу. Мы просим прощения у многих друзей, которые продолжали нам помогать даже тогда, когда мы не замечали этого. Барбара Каплан, Герсон Шрайбер, Ингрид Таубер, Кэти Дэ-Витт, Вирджиния Фредерик, Бет Херб, Анна Мёллинг, члены исследовательской группы Линдемманна и книжного клуба женщин-профессионалов

из Стенфорда постоянно помогали нам с открытым сердцем, с пониманием относились к тому, что нам приходилось отменять множество встреч. Наш дорогой друг Таране Разави открыла нам не только сердце, но и двери своего прекрасного дома с видом на Тихий океан, где мы провели так много рабочих уикендов. Таране, мы даже не знаем, как справились бы без вашей щедрости!

Сотрудники редакции Da Capo Press одновременно руководили нашей работой и помогали нам. Наш редактор Джонатан Крове всегда был очень любезен с нами и изначально благосклонно отнесся к нашему проекту; его очень мягкая и добрая поддержка была подарком. В Рене Капуто мы увидели такого менеджера издания, которого и хотели видеть: четкого, эффективного и пунктуального. Дженнифер Сверингон — прекрасный выпускающий редактор, а это в устах двух перфекционисток, мать одной из которых была учительницей английского языка, значит очень многое.

Также наша огромная благодарность Полу и Рис, в которых мы увидели удивительное сочетание родственников и друзей. Вы успокаивали нас, если это было нужно, и всегда желали нам успеха. Благодарим Джона, Ника, Хлои и Оби за терпение, толерантность, предложения по редакции и за то, что вы — лучшая семья в мире. Нам очень повезло жить с вами на одной планете.

И наконец, в первом издании данной книги мы выражали свою глубокую благодарность компании Federal Express, которая позволяла нам придерживаться сроков сдачи книги, пусть и в последнюю минуту. А в этот раз мы благодарим тех, кто сделал интернет доступным для всех пользователей, и тех, кто разработал специальную редакторскую программу «Отслеживание изменений» для рукописей. Как же много изменилось за двадцать пять лет!

К ЧИТАТЕЛЮ

Люди, которые пишут книги, должны очень хорошо знать свой предмет. Мы знаем прокрастинацию от А до Я: мы обе провели много бессонных ночей, потратили долгие годы за написанием докторских диссертаций, оплачивали пеню за несвоевременную уплату налогов и выдумывали самые разнообразные истории, оправдывающие наши опоздания (смерть родственника — наш самый экстремальный и показательный пример).

Кроме двух профессиональных жизней личного опыта, мы много лет профессионально работали с прокрастинаторами. Мы начали в 1979 году, когда работали в консультационном центре Калифорнийского университета в Беркли, где, как известно, была создана первая программа группового лечения для прокрастинаторов-студентов. В этих учебных группах мы видели, как модели и темы повторялись снова и снова. Хотя борьба каждого человека с этой проблемой была уникальной, наших студентов объединяло множество удивительно похожих элементов. Например, мы поняли, что организовать учебу в группе в понедельник утром с девяти до одиннадцати было абсолютно нереально. Раньше десяти никто не приходил!

Когда мы предложили тренинги по прокрастинации всем желающим, нам еще раз напомнила о себе дьяволь-

ская природа этой проблемы. За неделю до назначенной даты мы уже были готовы отменить тренинг, поскольку записалось слишком мало людей. А в конце концов вынуждены были снять большее помещение: буквально в последнюю минуту записались две трети участников.

Уже тридцать лет мы индивидуально работаем с людьми в области психотерапии и психоанализа, изучаем проблемы прокрастинации на протяжении долгого времени. Наши пациенты раскрыли нам сердца и умы, а нам в свою очередь посчастливилось стать теми людьми, перед которыми они не постеснялись быть смелыми.

Весь этот опыт только укрепил нашу мысль о том, что прокрастинация — это не столько неспособность управлять своим временем или слабыхарактерность, сколько сложнейшая психологическая проблема. По сути прокрастинация — это проблема отношения к самому себе, отражающая неуверенность человека в самом себе. В нашей первой книге мы назвали — это проблемой самооценки. Теперь мы подчеркиваем, что самооценка опирается на способности принятия — принятия нашей биологии, нашей истории, наших обстоятельств и многочисленных ограничений нашей человеческой природы.

Почему через двадцать пять лет мы решили, что пришло время обновить первую книгу? Мы хотим поместить прокрастинацию в контекст нашей современной культуры и внести новые аспекты в наше видение того, чем на самом деле является прокрастинация. Кроме более глубокого понимания проблемы как таковой, за это время у нас появилась новая информация из таких областей, как, например, нейробиология и поведенческая экономика, что позволяет расширить понимание прокрастинации.

Двадцать пять лет назад исследований по прокрастинации почти не было, но сегодня уже имеются их результаты, проясняющие причины возникновения данного яв-

ления. В 2007 году психолог Питер Стил из университета Калгари опубликовал обзор почти 800 исследований по прокрастинации [1], включая и нашу книгу 1983 года, которая являлась одним из первых цитируемых источников. Стил определил четыре основные проблемы, которые могут привести к прокрастинации: недостаточная вера в успех, нежелание выполнять задания, склонность отвлекаться и импульсивность, а также отдаленность достижения целей и вознаграждения во времени. Мы были рады отметить, что эти результаты исследований подтвердили наши клинические наблюдения и предположения, но считаем, что прокрастинация — это намного больше, чем то, что в ней видят исследователи.

Со времени выхода в свет первого издания этой книги мир очень сильно изменился. В начале 1980-х годов интернет не был доступен людям, и даже персональный компьютер был редкостью. Мы писали карандашом в желтых блокнотах, печатали рукопись на пишущих машинках IBM Selectric (где была изумительная клавиша «стереть») и передавали друг другу главы при личных встречах. Чтобы отправить свою рукопись издателю, нужно было делать несколько сумасшедших перебежек в офис Federal Express, чтобы успеть к ночной доставке. (Если мы пропускали время закрытия офиса в городе в 18:00, то знали, что у нас есть еще возможность отправить ее в 20:00 в аэропорту.) Теперь же у нас есть компьютеры — это и наши записные книжки, и карандаши, и библиотеки для исследования, и почтовые агенты.

В то время не было ни техники Blackberry, ни электронных блокнотов, ни мобильных телефонов и смартфонов. Современные технологические изобретения позволяют нам работать круглосуточно семь дней в неделю, но они же и подталкивают нас к круглосуточной прокрастинации! Не важно когда и где, на работе или дома, мы

можем «потеряться» в интернете, читая новости, ведя бесконечные поиски интересующей нас информации, а также блоги, просматривая спортивные события, фантазируя насчет отпуска или порнографии. Для каждого что-нибудь найдется.

На самом деле в последнее время проявляется поведение избегания, и причиной этого стал именно интернет [2]. Информация теперь не только безграничная, но и мгновенно доступная; информации теперь стало гораздо больше, чем мы можем обработать, не говоря уже о том, чтобы ее использовать. Слишком много информации, слишком много решений, слишком много вариантов — эта перегруженность информацией приводит многих из нас к прокрастинационному параличу.

Сегодня мы видим, что прокрастинация намного более сложное явление, чем мы когда-то думали: она вплетается не только в психологические, поведенческие и эмоциональные проблемы, но и в социальную, культурную и технологическую динамику, биологические и неврологические предрасположенности и общечеловеческие тенденции. Поэтому к сложному комплексу современной прокрастинации мы относимся с еще большим уважением.

Теперь, как и двадцать пять лет назад, при написании данной книги мы верили в то, что для ослабления влияния прокрастинации на вашу жизнь нужно прежде всего понимать, что именно заставляет вас откладывать свои дела, и находить способы побороть эту напасть. Вы, должно быть, уже понимаете, как прокрастинация действует *против* вас, но, как нам кажется, вы гораздо меньше понимаете, каким образом она может работать *в вашу пользу*. И пока вы не увидите, какую роль прокрастинация играет в вашей жизни, вероятно, будете откладывать использование наших приемов так же, как уже отложили множество других дел. Если вы не поймете, почему все время откладываете свои

дела, ни один из практических приемов вам не поможет. При этом, даже если вы исследовали весь свой внутренний мир и считаете, что прекрасно понимаете причины своей прокрастинации, вы не продвинетесь ни на шаг, если не будете *делать* хоть что-то для ее преодоления. (Чтение о приемах может быть интересным, но чтение — это не действие.) Поэтому чрезвычайно важно понять, как действовать по-новому.

В первой части данной книги мы распутываем множество самых разнообразных корней прокрастинации, а во второй — даем рекомендации, которые могут помочь вам действовать. Мы не стремимся к тому, чтобы вы раз и навсегда забыли о прокрастинации. Очень часто вы сами заинтересованы в том, чтобы отложить выполнение чего-то на какое-то время. Мы просто надеемся, что данная книга даст вам свободу выбора, основанного на принятии самого себя. И все же мы хотели бы, чтобы наши читатели стали менее склонными к вечному откладыванию своих дел, полюбили себя, приняли свои сильные и слабые стороны и дружили сами с собой, гордясь такой дружбой. Мы не предлагаем вам отказаться от амбициозных целей, стремления быть лучше или принятия новых вызовов и задач. Но страх, стыд, боязнь и неуверенность в себе, которые идут рука об руку с попытками перейти к делу, точно необходимо забыть.

Лично мы прокрастинируем уже не так, как раньше. Хотя Ленора каждый год пишет заявление с просьбой отложить заполнение налоговой декларации, но ее поведение не лихорадочное, не отчаянное. Это не решение, принятое в панике в последнюю минуту. Это планируемое действие. И несмотря на то, что Джейн пять месяцев не могла забрать на почте свой новый электронный блокнот, она все же его забрала и теперь справляется с большинством обязанностей заранее, а не с опозданием. И если нашу первую книгу

мы сдали с двухлетним опозданием оговоренного срока, то теперь нам понадобилось всего четыре недели! Мы уверяем вас: измениться в лучшую сторону — это вполне реально. Хотя и знаем: это непросто.

Мы хотели бы, чтобы данная книга стала вашим гидом в путешествии по сложному миру прокрастинации и привела вас в мир психологического роста, принятия и действия. Мы дали возможность высказаться многим людям, с которыми работали. Из соображений конфиденциальности мы изменили все имена и идентифицирующую информацию; прокрастинаторы, о которых мы говорим, это, скорее, собирательные образы нескольких людей. Делясь их историями, мы надеемся, что вы лучше поймете свои. Понимая собственную историю, рассказывая о собственной жизни, вы найдете контекст и собственной прокрастинации. Мы считаем это очень важным, потому что, принимая себя такими, какие мы есть, а не такими, какими хотели бы быть, мы способны действовать в своих собственных интересах, не попадая в зависимость от прокрастинации.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОНИМАНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ

ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

Приблизительно после четырех недель работы нашей первой группы прокрастинации в Калифорнийском университете в Беркли один студент с удивлением заметил: «А ведь прокрастинация как одуванчик. Вы его вырываете и думаете, что все в порядке, но потом оказывается, что у него настолько глубокие корни, что он просто вырастает снова». Возможно, для некоторых прокрастинация и похожа на цветок, который легко вырвать, но для многих это целая поляна с одуванчиками, у которых глубокие и спутанные корни. Мы можем говорить об этих корнях по отдельности, поэтому их приходится разделять искусственно. Но в жизни эти корни растут одновременно, перепутываются и влияют друг на друга по мере роста. Человеческий опыт не менее запутан, чем некоторые сорняки.

Эмоциональные корни прокрастинации — в наших внутренних чувствах, страхах, ожиданиях, воспоминани-

ях, мечтах, сомнениях и разного рода давлении. Но многие прокрастинаторы не признают всего того, что происходит внутри, потому что используют прокрастинацию как раз для того, чтобы избежать неудобных чувств. Погружаясь в дезорганизацию и откладывание дел на потом, большинство прокрастинаторов просто боятся, что окружающие воспримут их неправильно. И хотя судить себя за прокрастинацию больно, самокритику переносить все же легче, чем чувствовать уязвимость и незащищенность, которые появляются, когда мы делаем все возможное, а потом оказываемся наедине со своими страхами. Естественно, это неприятный момент. Но, избегая своих чувств, вы перестаете жить в гармонии с собой и будто наощупь пробираетесь по минному полю эмоций, боясь того момента, когда взорвется очередная эмоция. Поэтому мы приглашаем вас вместе с нами исследовать эту территорию, посмотреть на страх неудачи, страх успеха, страх оказаться под контролем и страх интимной близости или разрыва отношений. Когда вы будете знать, что чувствуете, и понимать, почему это чувствуете, вы станете более уверенными, более целостными и гармоничными, что позже позволит вам жить без прокрастинации.

Еще один корень прокрастинации — сложные отношения со временем. В своих отношениях со временем прокрастинаторы часто принимают желаемое за действительное или рассматривают его как противника, которого нужно перехитрить, переиграть или пережить. Такое отношение ко времени только подливает масло в огонь прокрастинации. Если ваше «субъективное время» находится в конфликте со «временем на часах» [1], то вам сложно принимать предельные сроки, уверенно идти к цели или планировать, сколько времени вам потребуется на выполнение задачи. Кроме того, ваше ощущение времени может усложнить ваши отношения с людьми, чье ощущение

времени более естественно связано со временем на часах. А когда у вас конфликты с другими людьми в вопросах времени, вы можете поддасться искушению еще больше откладывать дела.

Биологические корни прокрастинации — в вашем теле, мозгу и генетической наследственности. Во всем этом сразу. Огромное количество интересных открытий в нейробиологии могут помочь вам понять прокрастинацию по-новому. То, что происходит у вас в мозгу, влияет на то, чего вы избегаете, а то, чего вы избегаете (или не избегаете), влияет на структуру и функционирование вашего мозга. Благодаря этой «нейропластике» мозг постоянно меняется, поэтому ваши биологические особенности не должны быть постоянным препятствием для вашего прогресса [2].

Межличностные корни прокрастинации охватывают историю вашей семьи, ваши социальные отношения, ваше место в культуре, в которой вы сейчас живете. Семейные традиции из прошлого переходят в настоящее, а вместе с ними — и прокрастинация, которая вам абсолютно не нужна. Социальные и культурные проблемы тоже могут быть причиной появления у вас привычки откладывать все на потом. Важно понять их влияние на ваше ощущение самого себя и отношений с другими людьми.

Мы призываем вас исследовать и принимать эти эмоциональные, биологические и социальные влияния без какой-либо критики или обвинений в свой адрес. Надеемся, что наша книга будет вам интересна с точки зрения изучения вашего опыта, а не его отрицания, попыток забыть или осудить его. Надо принять его и взять на вооружение таким, каков он есть. Изучение основ вашей привычки откладывать все на потом — это первый этап пути. Второй этап — освоение приемов преодоления прокрастинации, которые мы предлагаем во второй части книги.