

Марина Белокурова, психотерапевт

# Отложенная ЖИЗНЬ

**Всем нам знакомо состояние, когда мы оттягиваем выполнение вполне конкретных важных дел, бессознательно отвлекая свое внимание на бытовые мелочи или развлечения. Мы откладываем дела на потом, а когда все сроки уже прошли, либо отказываемся от запланированного, либо пытаемся сделать все «штурмом». Психологи называют такое явление прокрастинацией**



[www.jobsmarket.ru](http://www.jobsmarket.ru)

**Прокрастинация** – термин, вошедший в нашу жизнь сравнительно недавно. Раньше психологи оперировали понятием «психосоматическая дезадаптация», обозначающим несовпадение ожиданий и возможностей, когда у человека очень высокие притязания, но нет ресурсов для их реализации. Чаще всего это возникает потому, что надежды родителей, не вполне состоявшихся в жизни (из-за трудностей послевоенного быта, отсутствия социального лифта и т.д.), перекладываются на плечи ребенка. Не в силах соответствовать одновременно и собственным, и родительским ожиданиям, человек в результате полностью девальвирует свое предназначение и перестает радоваться жизни.

Я всегда говорю своим клиентам: если у вас намети́лась прокрастинация, вы изначально творческий человек. Такие люди постоянно пребывают в задумчивости, состоянии душевного дискомфорта, сложных переживаний. Зачастую душевная смута проявляется и физически – ощущением тяжести, разбитости во всем теле, нарушениями сна, сменой пищевого поведения: человек начинает «заедать» проблемы или, наоборот, вдруг садится на жесткую диету. И конечно, появляются проблемы с самодисциплиной, выражающиеся в отвлечении себя поездками, концертами, походами в гости. При этом он может и высказывать какие-то идеи, придумывать проекты, но не в состоянии все это реализовать.

### **Почему мы откладываем дела?**

Чтобы исследовать глубинные причины прокрастинации, нужно вспомнить, что в каждом из нас живет внутренний ребенок. В детстве мы пробуем себя в разных областях: коньки-лыжи, скрипки-фортепиано... Как в стихотворении Агнии Барто: «Драмкружок, кружок по фото, это слишком много что-то. // Выбирай себе, дружок, один какой-нибудь кружок». Взрослые, нагружая малыша, не всегда задумываются, как он реализует этот огромный ресурс, как сможет с ним управиться. И правильно, зачем об этом думать,

Однако, вырастая, мы сохраняем в себе внутреннего ребенка, и на этом базируется наше творческое начало. Он становится нашими эмоциями, желаниями, намерениями. Внутреннему ребенку, как и физическому, требуются отец и мать. Внутренняя «мать» дает ресурсы и возможности, а внутренняя фигура «отца» направляет в определенную сторону. Те, у кого в детстве были сложные отношения с отцом и матерью, и во взрослом возрасте проходят через кризисы коммуникаций, уже с внутренними ключевыми сторонами своего «я». Детские проблемы становятся кризисными матрицами, и непростые ситуации многократно воспроизводятся в жизни, мешая нашей творческой реализации.

Есть и другая причина того, что мы прокрастинируем все чаще. Историческая особенность нашего времени в том, что мы стали жить лучше, а детей в семьях стало меньше. Когда семья многодетная и на всех порой не хватает еды, вопрос самореализации не стоит на первом месте. Зато когда материальные проблемы решены, он встает в полный рост. Требования и запросы к детям становятся выше, со временем они начинают адресовать эти запросы уже сами себе.

Учителя часто говорят детям: «Ты способный, но много лежишься». На самом деле это упрощенное объяснение ситуа-



ции, когда ребенок пытается проявить свои таланты, но у него не получается доказать свои способности, и взрослые его не поддерживают. Или же сам он не проявляет настойчивости, чтобы закончить начатое, не смотря на давление и насмешки со стороны других людей. Ленивых от природы детей не бывает, им всегда все интересно. Но если пытливому ребенку говорят – брось, у тебя ничего не получится, другие дети умнее, сильнее тебя – он будет постоянно опускать руки, пасовать перед сложными задачами.

Есть и третья причина, не самая главная, но дополняющая первые две: финансовый кризис 2008-2009 годов и развивающаяся компьютеризация привели к тому, что мы все чаще стали работать дома. Нет над нами постоянного присутствия начальства, жесткого графика. Мы свободно можем отправиться на прогулку посреди рабочего дня, отложив дела на потом.

### **Как справиться с прокрастинацией?**

У каждого есть выбор: либо бесконечно себя оправдывать и ползти вниз, либо идти вверх, учась справляться с накопившимися проблемами. Что нас ожидает внизу, мы можем видеть на примере многих пожилых людей, которые за всю жизнь не смогли сделать того, что бы их поддерживало сегодня, в 70-75 лет. Они так и не за-

вели или не смогли сохранить семью, ничего не достигли в профессии, не написали роман, не посадили сад и т.д. У них начинается неисчерпаемый поиск всяческих болезней, они погружаются в эти болезни с головой, теряют интерес к окружающему. Если это уже произошло, то самостоятельно со всеми проблемами им не справиться – приходится объяснять их детям, как помочь родителям. Обычно я призываю детей побуждать своих мам и пап к активности, придумывать им дела, в которых они почувствуют себя уверенно. Пока сохраняется активность, они будут жить.

Предположим, вы – человек продуктивного возраста (26-56 лет) – все же решили разобраться со своей проблемой. За последний год практики я выработала такой прием. Выпишите на листе бумаги все важные незавершенные дела. Затем составьте другой список – в него войдут дела, которые вам неприятны и которые вы постоянно откладываете. Например, пусть это будет тяжелый разговор с родственником или другом, перед которым вы чувствуете вину, с начальником о повышении по службе. Смысл этих двух списков в том, что, когда вы сталкиваетесь с необходимостью делать неприятное дело, вы тут же отправляете его в «буфер» – пока он не заполнится. Затем начинает заполняться «буфер» незавершенных дел. На **53**

то, чтобы держать все эти дела в вытесненном состоянии, и уходят все наши силы.

В любой работе с собой сначала надо лицом к лицу увидеть проблему. Представьте себе, что в одной руке вы держите все неприятные, в другой – все незавершенные дела. Когда вы смотрите на них, какой-то из пунктов вызывает некое телесное ощущение – «екает сердце». Зафиксировав таким образом, какое дело в данный момент наиболее срочно, собирайте всю силу воли и старайтесь выполнить именно его. После этого появляется новое чувство колоссальной энергии, высвобожденной для работы над остальной «незавершенкой».

Сделав первый шаг к преодолению проблемы, вы избавляетесь от страха быть «плохими». Преодоление внутренних барьеров – та самая ключевая точка, которая запускает механизм активного действия.

### **Как облегчить себе задачу**

1. Награждайте себя за сделанную работу. Только пусть вашей наградой будет не торт или новое платье, а нечто нематериальное. Например, радуйте себя созерцанием красоты. Можно время от времени любоваться красивой картиной на стене, изображением памятного для вас места, фотографией близкого или просто значимого человека, например любимого артиста или учителя.

2. Организуйте свое пространство так, чтобы оно вас поддерживало. В моем интерьере всегда есть живые деревья. Они не просто украшают помещение, но и настраивают на рост, движение, устремление вверх.

3. Время от времени вносите в интерьер новую деталь. Пусть это будет новая занавеска светлых и радостных тонов, коврик или ваза. Если у человека отсутствует новизна в интерьере, это переносится и на жизнь в целом. Тогда, чтобы он ни начинал делать, он все время попадает в условия застоя.

4. Проследите за тем, как вы просыпаетесь. Это диагностика и одновременно подсказка – как я буду работать, в чем моя особенность, как ее скомпенсировать. Есть люди, которые встают с радостным возгласом – ура, начался новый день, меня ждут великие дела! А кому-то приходится буквально заставлять себя вставать. То же самое происходит, когда вы садитесь за работу. Если вы, просыпаясь, говорите себе – посплю еще пять минут, потом еще пять – значит, точно так же вы станете оттягивать работу до самого «дэдлайна». Попробуйте создать дополнительную поддержку: попросите кого-нибудь из близких разбудить вас и напомнить о чем-то приятном, ожидающем вас, сделайте музыкальное напоминание в телефоне, на худой конец, повесьте



перед кроватью смешной плакат или картинку.

5. Постарайтесь изменить отношение к сложным и рутинным вещам. Рутинная работа требует силы воли, зато какое наслаждение доставляет чувство победы над собой! Перед тем как совершить рутинную работу, скажите себе: я испытываю предвкушение радости, когда я справлюсь! А затем смело садитесь писать на логовую декларацию или принимаетесь гладить белье. Потом вы действительно почувствуете радость – как здорово, что сила воли у меня есть!

Кстати, родители должны помнить, что сила воли у детей формируется до пяти лет. Поэтому в занятиях с ними не стоит бросать начатое на полпути. Пусть это будет всего лишь небольшая часть труда, зато выполненная до конца.

Если вам предстоят важные перемены в жизни – новая работа, переезд, длительная командировка, – с ними надо работать, разделяя на подзадачи. Чаще всего у нашего внутреннего ребенка отсутствует «материнская фигура», которая скажет – не бойся, я с тобой, сейчас все вместе сделаем, у тебя все получится. В роли такой внутренней «матери» может выступать муж (жена), друг (подруга), кто угодно, кто способен подбодрить и одобрить ваши действия.

И еще: результаты труда обязательно должны нравиться, это необходимое условие для его

успешного завершения. Когда-то я изучала вальдорфскую педагогику, время от времени занималась шитьем вальдорфских кукол, и много лет они меня не удовлетворяли. Только совсем недавно мне стало нравиться то, что я делаю. Тогда я открыла мастерскую для женщин, где каждая может сшить такую куклу. Эта кукла не простая: она выражает внутреннее «я» взрослой женщины, некую маленькую девочку, которая живет в душе. Интуитивно мы ищем образ, на который хотели бы быть похожими, подбираем наряды и украшения – и в этом увлекательном процессе растворяются дискомфорт и тревога, все «непричесанные» эмоции приглаживаются, раскладываются по полочкам. Творческая работа, приносящая удовольствие, – лучшее средство от прокрастинации. ■



Психотерапевт М.Белокурова с вальдорфской куклой