



Прокрастинация — не лень

*Откладывать дело и не хотеть его делать — разные вещи,
и путаница между ними мешает справиться*



Взросление · 13–17 лет · 15 минут

Ленивый человек ничего не делает и не переживает. Откладывающий мучается весь день, ничего не успевает и к вечеру ненавидит себя — то есть тратит больше сил, чем ушло бы на саму работу. Значит, дело не в нехватке желания.

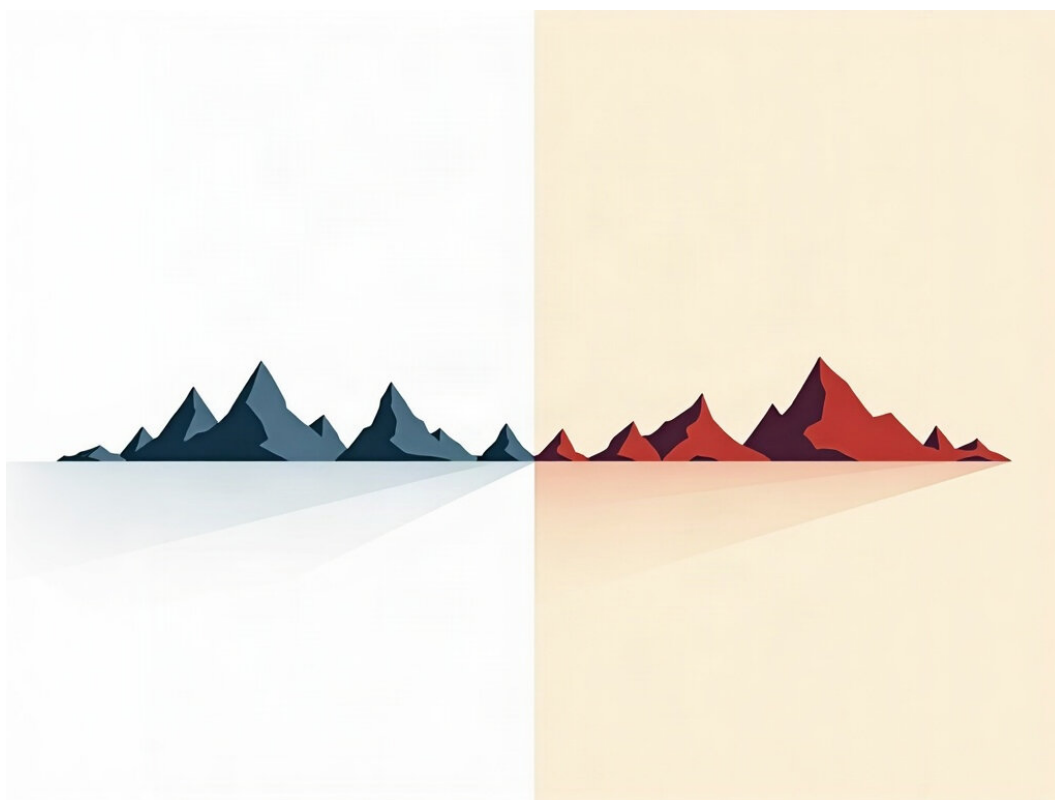
Разница, с которой всё начинается

Сравни два дня.

День первый. Человеку не хочется ничего делать. Он и не делает: лежит, смотрит, отдыхает. К вечеру спокоен. Ничего не сделано, и это его не мучает.

День второй. Человек собирался работать с утра. Не начал. Весь день помнил, что надо. Каждый час думал: вот сейчас. Отвлекался и чувствовал вину за то, что отвлекается. К вечеру ничего не сделал и ненавидит себя.

Результат одинаковый — не сделано. Но посмотри на затраты: в первом случае человек отдохнул, во втором измучился.



Лень и откладывание выглядят одинаково, а устроены противоположно

Первое — лень: нехватка желания, без переживаний. Второе — откладывание: желание есть, намерение есть, переживания есть, а действия нет.

Это **разные состояния**, и путаница между ними — главная причина, почему с откладыванием так плохо справляются. Потому что к лени применяют одни средства, а тут нужны другие.

Не про время и не про дисциплину

Долгое время считалось, что откладывание — изъян управления временем: человек не умеет планировать. Отсюда советы про расписания и списки.

Работало плохо. Человек, который откладывает, обычно прекрасно знает, что нужно делать, к какому сроку и в каком порядке. Списки у него есть. Он их составляет — часто вместо работы.

Нынешнее понимание другое, и оно объясняет больше: **откладывание — это способ справиться с неприятным чувством**.

Работает так. Задача вызывает неприятное: скуку, тревогу, страх провала, ощущение собственной неспособности. Отложить — значит мгновенно избавиться от этого чувства. Облегчение приходит немедленно.

А цена приходит потом, и потому в момент решения почти не участвует.

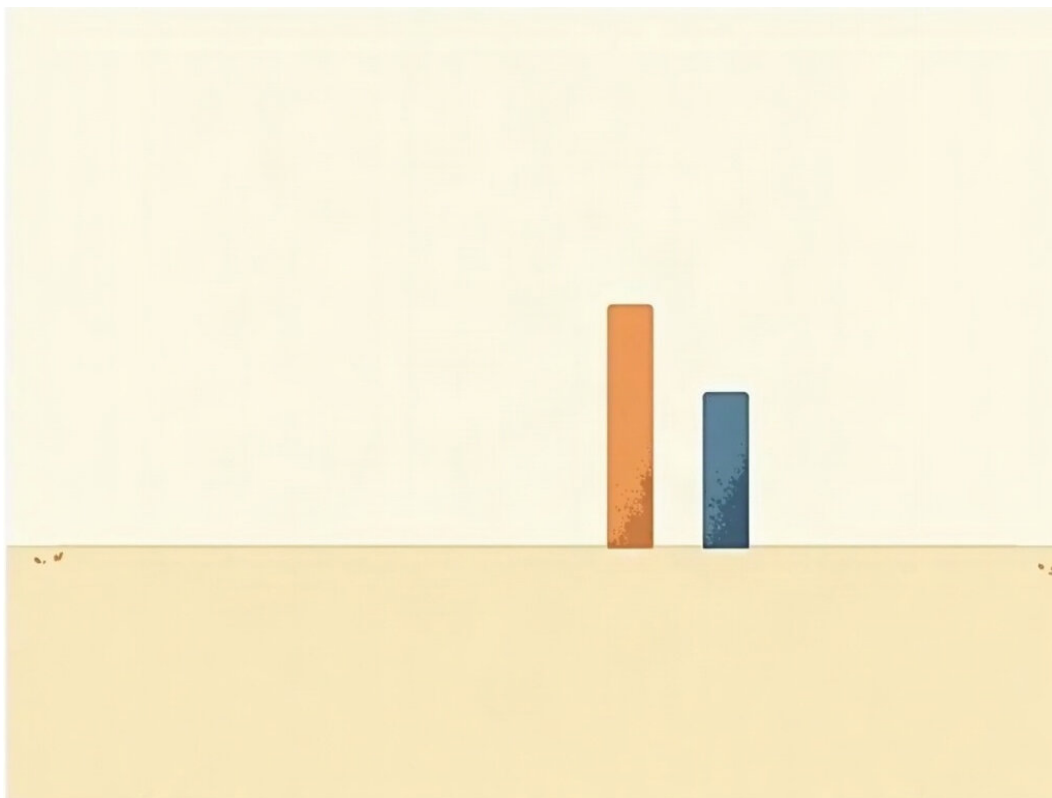
Отсюда важное следствие: **откладывание работает**. Оно решает задачу, которую решает, — и решает отлично. Просто задача не та, которую человек себе ставил.

Прокрастинация

Добровольное откладывание задуманного дела вопреки ожиданию, что от этого станет хуже. Ключевые слова — «добровольное» и «вопреки ожиданию»: человек знает, что делает себе хуже, и всё равно откладывает. Этим прокрастинация отличается и от разумной отсрочки (подождать, пока прояснятся обстоятельства), и от лени (нет желания действовать вообще). Латинское *procrastinare* буквально значит «отложить на завтра».

Почему завтрашний день не считается

Есть черта человеческого устройства, объясняющая это лучше всего.



Далёкая награда весит меньше близкой

Ценность будущего для нас **уменьшается с расстоянием**. Награда сегодня весит больше такой же награды через месяц, и это не глупость, а разумное устройство: будущее неопределённо, может не наступить.

Проблема в том, как именно происходит уменьшение. Оно идёт круто на ближнем участке и полого на дальнем.

Отсюда знаменитое несоответствие. Если спросить человека в понедельник, что он предпочтёт — отдохнуть в пятницу или получить хорошую оценку через месяц, — он уверенно выберет оценку. Спроси в пятницу, когда отдых прямо сейчас, — выберет отдых. Мнение перевернулось, хотя ничего нового не произошло.

Ты не один человек, а как бы два: **дальновидный и сиюминутный**. Дальновидный составляет планы, сиюминутный их исполняет — и у

них разные предпочтения. Причём сиюминутный всегда побеждает, потому что действие происходит именно сейчас.

Это объясняет и характерное чувство: план, который вчера казался разумным, сегодня кажется невыносимым. Ничего не изменилось, кроме расстояния.

Что именно неприятно

Раз откладывание — избегание чувства, полезно выяснить, какого именно. Причины разные, и средства тоже.

Страх сделать плохо. Самая частая и самая маскирующаяся. Пока не начал, работа ещё может выйти отличной. Начав, узнаёшь, на что способен на самом деле. Не начинать — способ сохранить возможность.

Слишком большая задача. «Написать сочинение» не является задачей: непонятно, с чего начинать. Голова, не находя первого шага, отступает.

Задача без края. Непонятно, когда будет достаточно. Такие тянутся вечно и потому не начинаются.

Скука. Не всё неприятное страшно; многое просто нудно. Скука переносится плохо и толкает к любому источнику новизны.

Задача не твоя. Иногда откладывание — единственная форма сопротивления, доступная тому, кто не может отказаться прямо. Это стоит замечать: иногда сообщение верное.

Усталость. Самое недооценённое. Способность начинать неприятное расходуется за день. К вечеру её просто нет — и это не слабость характера, а состояние.

Худшее, что можно сделать

Прежде чем о средствах — о главном промахе, который совершают почти все.

Не сделав, человек ругает себя. Считается, что это подстёгивает.

Работает наоборот, и это проверено. Чем сильнее человек винит себя за откладывание, тем **больше** он откладывает дальше. Механизм

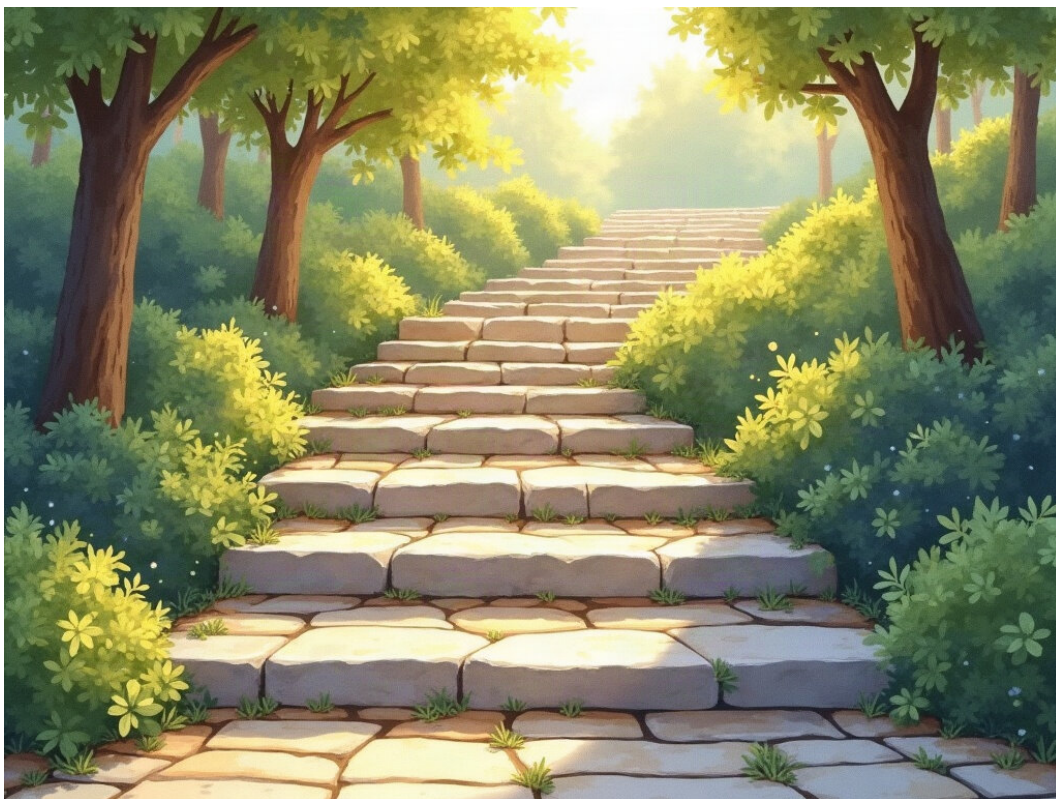
понятен из всего предыдущего: самоосуждение — неприятное чувство, а откладывание служит способом избегать неприятных чувств. Ты добавляешь топлива ровно в тот двигатель, который хотел заглушить.

Исследования довольно согласно показывают обратную зависимость: те, кто способен отнестись к своей неудаче спокойно — как к обычной человеческой неприятности, а не как к доказательству негодности, — возвращаются к делу быстрее.

Это не призыв себя оправдывать. Это практическое соображение: **самобичевание — не средство, а часть проблемы.**

Что работает

Теперь приёмы. Все они опираются на разобранный механизм и не требуют силы воли.



Начать две минуты — это другая задача, чем сделать всё

Уменьшить первый шаг до нелепости. Не «написать сочинение», а «открыть файл и написать заголовок». Не «убраться», а «убрать три вещи». Работает потому, что отвращение вызывает не работа, а **начало**: после первых двух минут состояние меняется.

Договориться на время, а не на результат. «Пятнадцать минут и можно бросить» — обещание, которое легко выполнить. Чаще всего человек не бросает, но это уже не входит в условия.

Сделать задачу конкретной. У неё должны быть первый шаг и признак окончания. Расплывчатую задачу не начинают — её сначала надо превратить в определённую, и это отдельная работа, которую стоит делать письменно.

Убрать соблазны заранее, а не бороться с ними. Телефон в другой комнате действует надёжнее любого решения не брать его в руки. Дальновидный ты действует заранее, потому что в момент действия его уже не будет.

Связать себя обязательством. Сказать кому-то, когда сдашь. Договориться заниматься вместе. Внешнее обязательство работает там, где внутреннее не удерживает.

Разрешить сделать плохо. Если мешает страх провала, самое действенное — заранее согласиться на скверный результат: «напишу отвратительный черновик». Плохое сделать не страшно, а исправлять всегда легче, чем начинать.

Учитывать время суток. Трудное — на то время, когда у тебя есть силы. Для большинства это не вечер.

Полезен ли дедлайн

Полезен, без него ничего не делается. Срок придаёт задаче вес, которого у неё нет: далёкое дело не ощущается, приближающееся ощущается. Многие люди честно признают, что без внешнего срока не сделали бы вообще ничего, и это не лукавство.

Вреден, потому что портит работу. Сделанное в последнюю ночь почти всегда хуже, чем могло быть, а привычка работать под угрозой приучает откладывать всё сильнее: если сроки всегда спасают, начинать заранее незачем. Плюс постоянный стресс, который накапливается.

Промежуточное решение, которое обычно советуют: **много маленьких сроков вместо одного большого.** Они дают подталкивание, но не дают накопиться катастрофе.

Совершенство как помеха

Отдельно стоит разобрать случай, который выглядит как достоинство и работает как тормоз.

Человек откладывает не потому, что ему лень, а потому, что хочет сделать хорошо. Очень хорошо. Настолько хорошо, что начинать страшно: любое начало будет хуже воображаемого.

Устройство здесь такое.

В голове вещь совершенна. Ненаписанное сочинение идеально: в нём нет ни одной неудачной фразы, потому что фраз вообще нет. Любое написанное слово ухудшает замысел.

Начало — это момент утраты. Пока не начал, ты человек, который мог бы написать прекрасно. Начав, становишься человеком, который написал вот это.

Поэтому откладывание защищает самооценку. И защищает надёжно: пока работа не сделана, её нельзя оценить.

Здесь помогает единственный ход, зато сильный: **заранее согласиться на плохой результат.** Не «напишу хорошо», а «напишу отвратительный черновик, который потом перепишу». Задача меняется качественно: сделать плохо не страшно, и отвращение к началу исчезает.

Практическое добавление: разделяй работу и оценку по времени. Сочинять и править в один заход — верный способ не сочинить ничего,

потому что критик убивает каждую фразу на выходе. Сначала пишешь как попало, потом, в другой день, правишь. Это два разных занятия, и их нельзя делать одновременно.

Когда это уже не про откладывание

И честная оговорка, которая нужна в конце.

Всё описанное — про обычное состояние, знакомое почти каждому. Но иногда похожими словами описывают другое: когда сил нет вообще, когда не радует ничего, когда простейшее действие требует непосильного усилия неделями подряд, когда пропадает сон или аппетит.

Это не прокрастинация, и приёмы выше тут не помогут — как не помогают приёмы бодрости при высокой температуре.

Признак тот же, что и в других таких случаях: если состояние держится больше двух недель и мешает обычной жизни, это повод сказать взрослому, которому доверяешь, и обратиться к специалисту. Такие состояния лечатся, и обращаться за помощью — разумное действие, а не признание поражения.

Главное в трёх строчках

- Откладывание — не нехватка желания, а способ немедленно избавиться от неприятного чувства, которое вызывает задача; поэтому оно мучительнее лени и требует других средств.
- Ценность будущего уменьшается с расстоянием, и потому дальновидный ты составляешь планы, а сиюминутный их исполняет — с другими предпочтениями.
- Самобичевание не помогает, а усиливает откладывание, зато работает уменьшение первого шага до нелепого, договор на время вместо результата и разрешение сделать плохо.

Вопросы для размышления

- Почему план, разумный в понедельник, кажется невыносимым в пятницу, хотя ничего нового не произошло?
- Вспомни дело, которое ты откладываешь. Какое именно чувство оно вызывает — скуку, страх или что-то ещё? Средства для них разные.
- Если ругать себя усиливает откладывание, чем тогда вообще удерживать себя от него?