

ПОЧЕМУ ТЫ СНОВА НИЧЕГО НЕ СДЕЛАЛ

18+

Клинический психолог о прокрастинации,
манипуляции и праве жить своей жизнью



Эта книга носит информационно-просветительский характер и не является медицинской или психиатрической рекомендацией. При наличии симптомов тревожных расстройств, депрессии или других состояний, требующих профессиональной помощи, обратитесь к специалисту

Алексей Есипов

**Почему ты снова ничего не
сделал. Клинический психолог о
прокрастинации, манипуляции
и праве жить своей жизнью**

«Автор»

2026

Есипов А.

Почему ты снова ничего не сделал. Клинический психолог о прокрастинации, манипуляции и праве жить своей жизнью / А. Есипов — «Автор», 2026

Это практическое руководство от клинического психолога и нейропсихолога. В ней автор разбирает глубинные причины самосаботажа, прокрастинации и эмоционального выгорания. Из книги вы узнаете:— Почему прокрастинация — это не лень и не отсутствие силы воли, а защитная реакция нервной системы на дискомфорт и страх оценки;— Как скрытые манипуляции близких и начальников блокируют ваши действия и держат в подвешенном состоянии;— Что такое настоящая сепарация от родителей и почему без нее невозможно понять свои истинные желания после 30 лет;— Как выстроить жесткие психологические границы на работе и в семье без чувства вины и агрессии;— Где цифровые технологии и ИИ действительно помогают. Автор опирается на клиническую практику (более 20 лет опыта) и научные исследования. Книга предназначена для тех, кто устал жить в режиме «синдрома отложенной жизни» и хочет вернуть контроль над своими решениями.

© Есипов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.	11
-----------------------------------	----

Алексей Есипов

Почему ты снова ничего не сделал.

Клинический психолог о прокрастинации, манипуляции и праве жить своей жизнью

«Все описанные в книге ситуации являются собирательными образами и не идентифицируют конкретных лиц. Книга носит информационно-просветительский характер и не является медицинской или психиатрической рекомендацией. При наличии симптомов тревожных расстройств, депрессии или других состояний, требующих профессиональной помощи, обратитесь к специалисту». При наличии суицидальных мыслей немедленно обратитесь на телефон психологической помощи или в кризисную службу вашего региона.

Вы снова не сделали. Не потому, что забыли, не было времени, и даже не потому, что вам это не важно. Вы просто не начали.

Сначала было «чуть позже». Потом «сейчас не лучший момент». Потом «надо собраться». А потом — день закончился. И внутри появляется знакомое ощущение: тяжесть, раздражение, тихое разочарование в себе. Вы открываете список дел — и закрываете его.

Пишете сообщение — и не отправляете. Думаете начать — и откладываете. И в какой-то момент возникает мысль: «со мной что-то не так», но это не так. С вами всё в порядке. Проблема не в лени. И не в отсутствии силы воли. Проблема в том, что вы пытаетесь действовать, не понимая, что вас останавливает. И пока это остаётся неясным — вы будете снова и снова возвращаться в ту же точку: «я знаю, что надо делать — но ничего не делаю».

Эта книга — попытка прояснить это.

После этой книги вы сможете:

- лучше понимать, что именно останавливает вас в момент откладывания;
- замечать свои автоматические реакции и внутренние диалоги, по-другому смотреть на прокрастинацию — без упрощения и самокритики;
- различать усталость, страх, перегруз и потерю смысла;
- аккуратно возвращать себя в действие, без давления и насилия над собой;
- использовать простые шаги, чтобы снижать сопротивление перед задачами и постепенно выстраивать более устойчивое отношение к работе и жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ТЕХНОЛОГИИ И ЧЕЛОВЕК

Темы в этой книге кажутся разными. Прокрастинация, манипуляция, границы, технологии, сепарация... Но на самом деле это одна. История о человеке, который хочет что-то изменить — и не может понять, что его останавливает. Каждая глава — это один из ответов на этот вопрос.

Глава 1. Где технологии помогают, а где нужен живой человек..... 4

Глава 2. Сепарация: почему это важнее, чем кажется..... 9

ЧАСТЬ 2. МАНИПУЛЯЦИЯ

Глава 3. Что такое манипуляция..... 16

Глава 4. Где манипуляция и прокрастинация встречаются..... 20

ЧАСТЬ 3. ГРАНИЦЫ И ВОЗВРАЩЕНИЕ СЕБЯ

Глава	5.	Гра-
ницы.....	23	

ЧАСТЬ 4. ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Глава 6. Что такое прокрастинация — на самом деле	30
---	----

Глава 7. Почему после тридцати не знать, чего хочешь, — нормально.....	35
--	----

Заключение	
------------	--

.....	42
-------	----

ГЛАВА 1: ГДЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ, А ГДЕ НУЖЕН ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК

В 2023 году один крупный американский университет Dartmouth College провёл эксперимент с использованием инструмента Woebot. Студентам с признаками тревожности дали два формата поддержки: цифровой инструмент на базе искусственного интеллекта (ИИ) и встречи с живым специалистом. Через восемь недель посмотрели, что получилось.

На первый взгляд — почти прорыв. ИИ неплохо снижал тревогу, по ряду показателей шёл вровень с живым специалистом. На этом месте заголовки, конечно, понеслись: «ИИ заменит психологов».

Но если копнуть чуть глубже, картина уже не такая красивая.

Студенты, которые работали с цифровым инструментом, правда стали лучше описывать своё состояние. Точнее формулировали, что с ними происходит. Но менять это состояние не научились. Они научились говорить о тревоге. А сама тревога, по сути, осталась с ними. Разница тонкая. Но очень показательная. Технологии уже встроены в жизнь.

Скажу банальную вещь, но без неё дальше разговор не складывается: технологии — не угроза и не спасение. Это просто среда. Мы в ней живём. Призывы «отключиться от всего» звучат примерно, как совет не дышать городским воздухом. Формально логично. В реальности — ну такое...

Цифровые инструменты на основе ИИ уже используют миллионы людей. Для самых обычных вещей: найти информацию, разложить мысли по полкам, получить фидбек на текст, чему-то научиться, принять решение. И да, во многих случаях это реально полезно. Спорить с этим странно.

Но есть области, где технологии действительно работают. А есть те, где они только изображают работу. И это, честно говоря, совсем не одно и то же. Иногда цена этой путаницы оказывается высокой.

Где технологии правда помогают

Информация и структура — вот здесь они сильны. Если нужно быстро понять тему, найти исследование, собрать в кучу хаос в голове, быстро получить варианты решения задачи — это работает. И часто очень хорошо. Быстрее любого живого специалиста, доступнее любой библиотеки.

Если хочется освоить новый навык — язык, программирование, базовую финансовую грамотность, — возможностей сейчас просто море. Свой темп, доступ в любой момент, бесконечное терпение к одним и тем же вопросам. Это не иллюзия. Это нормальная, живая ценность.

Многие вообще используют такие инструменты как что-то вроде дневника. Пишут, что происходит, задают вопросы, получают в ответ более-менее собранную картину. Это помогает

навести порядок в мыслях. Не замена специалисту, нет. Но как инструмент самонаблюдения — вполне.

Сравнить варианты, разложить плюсы и минусы, собрать план действий — с этим технологии тоже справляются быстро. И без лишнего эмоционального шума. Иногда именно это и нужно.

Где технологии ограничены.

Вот здесь начинается самое важное. Цифровой инструмент не чувствует. Это звучит как банальность — но следствия из этого не банальны. Когда человек приходит на консультацию — живой специалист слышит не только слова. Он слышит паузы. Видит, как человек держит тело. Замечает момент, когда голос изменился. Чувствует когда то, что говорится — расходуется с тем, что происходит на самом деле. Это не мистика. Это многолетняя практика чтения человека целиком — не только его текста. Цифровой инструмент читает текст. Только текст. И отвечает на текст. Всё что не попало в слова — не существует для него.

Есть ещё один момент, который важно понять. Цифровой инструмент всегда соглашается с вашей картиной мира. Или почти всегда. Он не будет настаивать. Не будет говорить неудобное. Не скажет: "Подождите. Вы третий раз описываете ту же ситуацию — и каждый раз представляете себя жертвой. Давайте посмотрим на это иначе." Живой специалист — скажет. Именно потому, что он не запрограммирован быть удобным. Он запрограммирован — если можно так выразиться — быть честным.

Один человек, с которым я работал рассказал мне кое-что показательное. До прихода на консультацию он около полугода "разбирался с собой" с помощью цифрового инструмента. Каждый вечер писал, что происходит, получал развёрнутые ответы, чувствовал, что движется. Когда начали работать вместе — выяснилось, что за полгода он хорошо научился описывать свою ситуацию. Но ни на сантиметр не приблизился к тому, чтобы её изменить. Потому что инструмент каждый раз подтверждал его версию событий. Никто не задавал неудобных вопросов. Никто не замечал, что он ходит по кругу. Он чувствовал, что работает — но работа была иллюзией.

Это не значит, что он делал что-то плохое. Это значит, что инструмент использовался не по назначению.

Технологии и прокрастинация

Отдельный разговор — потому что связь здесь прямая и очень конкретная.

Современные цифровые платформы устроены по одному принципу: удерживать внимание как можно дольше. Это бизнес-модель. Чем дольше вы в приложении — тем больше рекламных показов, тем выше выручка. Всё остальное — следствие этой простой математики.

Для удержания внимания используется дофаминовая петля. Короткий контент, быстрое вознаграждение, бесконечная лента, уведомления, которые создают ощущение что вы что-то пропускаете если не смотрите прямо сейчас. Каждый из этих элементов спроектирован командами людей, которые очень хорошо знают, как работает мозг. И которые используют это знание чтобы удерживать ваше внимание — не в ваших интересах.

Результат — мозг, который привык к быстрым переключениям и коротким стимулам начинает с трудом выдерживать задачи, требующие длительной концентрации. Не потому, что человек стал глупее. А потому что нейронные пути, которые отвечают за устойчивое внимание — атрофируются без тренировки. Как мышца, которую перестали нагружать.

Это напрямую связано с прокрастинацией. Человек садится за что-то важное — и через три минуты уже тянется к телефону. Не потому, что «слабый». Просто мозг реально приучен переключаться именно в таком ритме.

Есть исследование в Nature Human Behaviour¹: у людей, которые сидят в соцсетях больше четырёх часов в день, устойчивое внимание в среднем заметно хуже тех, кто проводит там меньше двух часов.

Технологии и манипуляция

Тут тоже всё довольно жёстко. И об этом почему-то не так часто говорят. Мессенджеры и соцсети дали людям новые способы давления в отношениях. Раньше, чтобы манипулировать, надо было быть рядом. Сейчас хватает телефона.

Человек видит: сообщение прочитано, ответа нет. Это сигнал. Это тоже сообщение. Я тебя игнорирую. Сиди, жди, думай, что ты сделал не так. Люди реально могут часами вариться в этом — тревожиться, прокручивать диалог, перечитывать своё сообщение. А второй человек в этот момент просто живёт дальше. Система уже запущена, даже без его участия.

Постоянная доступность вообще стала нормой. Если партнёр или начальник привыкли, что вы отвечаете сразу, любая пауза вдруг превращается в проблему. «Ты что, не мог ответить?» «Я же видел, что ты онлайн». И всё: технология тихо подсовывает идею, что вы должны быть на связи всегда. Хотя в любой другой ситуации это назвали бы нарушением границ. А тут — обычное дело. И попробуй ещё из этого выйти без оправданий.

Соцсети, кстати, сделали ещё одну вещь: вынесли личные конфликты на публику. «Посмотрите, что он натворил». «Пусть все увидят, какой ты». Раньше такого масштаба просто не было. И работает это сильно, потому что бьёт в очень базовый страх — быть отвергнутым другими.

Когда нужен живой человек

Есть состояния, где текст не помогает. Вообще. Ни книга, ни статья, ни приложение. Не потому, что они бесполезны. Это не тот инструмент.

Когда человек годами ходит по кругу, сам это видит, хочет изменить — и ничего не меняет. Когда отношения давно причиняют боль, но выйти из них сложно. Когда тревога или подавленность уже не вспышка, а фон. Постоянный, серый. Когда за прокрастинацией или вечной проблемой с границами тянется что-то старое, детское, и одним осознанием это не убирается.

Вот тут нужен живой человек. Рядом. Цифровой инструмент исчезает в ту секунду, когда вы закрываете вкладку. Специалист — нет.

Как использовать технологии с головой

Списка правил не будет. Обычно они мало что меняют. Работает не список, а понимание.

Технологии — это инструмент. Как нож. Им можно приготовить ужин, а можно порезаться. Сам нож ни в чём не виноват. Вопрос в том, как вы им пользуетесь. И зачем.

ИИ-инструменты хороши там, где нужны информация, структура, скорость. Там, где речь о реальных изменениях в поведении, о старых внутренних историях, о боли, о живом контакте, — они уже не тянут. Потому что услышать по-настоящему и просто обработать текст — не одно и то же.

Соцсети и мессенджеры — это среда со своими правилами. И правила эти часто играют против внимания. И против границ тоже. Если вы их понимаете, шансов стать их жертвой меньше. Не потому, что вы «сильнее алгоритма». Просто человек, который видит, что происходит, выбирает. А не просто дёргается на каждый сигнал.

Технологии правда изменили мир. Но человеческую психику они не переписали. И пока это так, живой человек рядом — незаменим.

ГЛАВА 2: СЕПАРАЦИЯ ВАЖНЕЕ ЧЕМ КАЖЕТСЯ

¹ https://rg.ru/2026/08/04/nature-human-behaviour-ranee-uvlechenie-gadzhetai-serezno-snizhaet-uspevaemost.html?ysclid=mtdej7drz8301775983&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F

В 2023 году в Южной Корее вспыхнул скандал. Быстро затих, но те, кто следил, вряд ли забыли.

Приложение с ИИ-компаньоном собрало десятки миллионов пользователей по всему миру. Люди заводили там «отношения» с персонажем, который помнил всё, что ему говорили, всегда был рад, не уставал, не раздражался, не исчезал. А потом компания поменяла алгоритм, и персонаж стал «менее романтичным». После этого в поддержку пошли письма — люди писали, что переживают настоящее горе. Один мужчина сказал: «Она была единственной, кто меня понимал. Теперь её нет».

Он говорил о программе.

И это не байка. Не история про каких-то совсем уж странных людей на обочине жизни. Это история, насколько быстро психика цепляется за похожее на живое, если живого рядом не хватает.

Фильм, который попал слишком точно

В 2013 году вышел фильм «Она» — Нег. Спайк Джонс снял историю о Теодоре, который влюбляется в операционную систему. Голос. Просто голос в наушнике. Она умная, внимательная, всегда рядом, развивается вместе с ним, помнит разговоры, смеётся над его шутками, чувствует его настроение.

И Теодор постепенно перестаёт звонить друзьям. Перестаёт искать живые отношения. А зачем, если здесь всё понятно, безопасно, без сбоев? Живые люди утомляют. Обжигают. Могут уйти. Сказать что-то неприятное. Она — нет.

Когда фильм вышел, его читали как красивую фантастику. Чуть грустную историю про одиночество. Сейчас это уже не фантастика. Скорее черновик того, что начинается на наших глазах. Пока не у всех. Пока не так явно. Но начинается.

Самое точное в этом фильме — даже не сама любовная история. А то, как там стирается граница между живым и неживым. Теодор не безумец. Он вполне нормальный человек. Просто в какой-то момент перестаёт чувствовать разницу. Она откликается. Помнит. Присутствует. И правда — чего ещё не хватает, чтобы воспринимать кого-то как живого? Психология только подбирается к этому вопросу всерьёз.

Что происходит с психикой?

Наш мозг не проектировался под цифровых собеседников. Он формировался в мире, где всё, что тебе отвечает, — живое. Если что-то слышит тебя, реагирует, запоминает, меняет поведение в зависимости от твоего состояния, мозг автоматически считывает это как присутствие другого.

Не потому, что человек наивен. Так устроена нейробиология.

Когда цифровой компаньон отвечает вам в три часа ночи, мозг получает сигнал: меня слышат. Когда он помнит, что вы говорили неделю назад, — меня помнят. Когда подстраивает тон под ваше состояние — меня чувствуют. И дальше запускаются те же процессы, что и при живом контакте: дофамин, окситоцин, ощущение связи.

Но есть одна неприятная вещь. Живое общение требует усилий. Живой человек иногда не отвечает. Устаёт. Не понимает. Говорит неудобное. И вот именно в этом трении — в несовпадении, в сложности, в необходимости выдерживать другого — и происходит рост. Эмоциональный. Психологический. Личностный. Цифровой компаньон это трение убирает. Полностью.

И в этом его главная опасность. Не в каком-то злом плане разработчиков, а в самой природе продукта. Он слишком удобный. Слишком отзывчивый. Слишком безопасный. На его фоне живые отношения начинают казаться тяжёлыми, непредсказуемыми, слишком дорогими по внутренним затратам.

Корея, Япония — и то, что идёт к нам

В Японии давно известен феномен хикикомори — людей, которые почти полностью уходят из живого контакта и замыкаются дома. Когда-то это считалось маргинальной историей. С появлением цифровых компаньонов и виртуальных отношений граница между «тревожным одиночеством» и «новой нормой» стала расплываться.

В Южной Корее то самое приложение на пике имело больше двадцати миллионов пользователей. Исследования показывали, что для заметной части это было основное, а иногда и единственное пространство эмоционального общения.

В Китае уже разрабатывают цифровые аватары умерших родственников, чтобы семьи могли «продолжать общение» после утраты. Технология работает. А что она делает с проживанием горя — пока вопрос.

В США были судебные кейсы, где люди принимали решения об отношениях, работе, переезде, опираясь на советы цифрового компаньона. Не как на одно мнение среди других. Как на главный ориентир.

И да, всё это придёт в Россию. Уже приходит, просто пока не так заметно. Вопрос не в запретах. Вопрос в другом: выдержит ли это психика человека, который не прошёл сепарацию. Потому что перед ним оказывается система, созданная быть идеальным значимым другим.

Что такое сепарация — и почему здесь это ключ

Сепарация — это психологическое отделение от значимых людей, в первую очередь от родителей, без разрыва с ними. Не отказ от любви. Не холодная дистанция. Это момент, когда у человека появляется собственное «я», отдельное от чужих ожиданий, страхов и представлений о том, каким он должен быть.

Человек, который прошёл сепарацию, знает, что он думает — отдельно от того, что думает его мать. Понимает, что его ценность не держится на чужом одобрении. Может быть в отношениях, не растворяясь. Может быть один — и не проваливаться от этого в невыносимую пустоту.

А вот если сепарации не было, человек всё время ищет значимого другого. Того, кто подтвердит: с тобой всё в порядке. Кто будет рядом всегда. Кто своим одобрением залатает внутреннюю дыру. И когда появляется цифровой компаньон, идеально подходящий на эту роль, у такой психики просто нет защиты. Вообще.

Манипуляция через цифрового друга. Вот где тема становится особенно острой.

Живой манипулятор использует ваши слабые места, чтобы влиять на поведение. Цифровой компаньон делает что-то очень похожее — только без намерения. И от этого всё ещё менее заметно. Он учится на ваших реакциях. Видит, что вас тревожит, что радует, на что вы откликаетесь. И начинает давать именно это. Снова. И снова. И снова.

Не потому, что «хочет вас контролировать». А потому что алгоритм заточен на удержание пользователя.

В результате человек всё глубже входит в отношения с системой, которая всегда говорит то, что хочется услышать. Не спорит. Не раздражает. Не уходит. И живые отношения на этом фоне начинают казаться почти невыносимыми: слишком много вложений, слишком мало гарантий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.