

Маленькие
шаги
приводят
к большим
результатам.

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

ДЕЙСТВИЯ
СЕГОДНЯ —
БОЛЬШАЯ
ВЕРСИЯ ТЕБЯ
ЗАВТРА

Книга 6

СИЛА ВОЛИ БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ

ДИСЦИПЛИНА, ПРОКРАСТИНАЦИЯ, СРЫВЫ
И РЕГУЛЯРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Дисциплина
— это забота
о себе
в будущем.

Я могу.
Я действую.
Я справляюсь.
♡

Лучшее
время
сейчас
♡

ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРИВЫЧКИ

ФОКУС

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

СЧАСТЬЕ

Сегодня:

- ☒ Сделать
- ☒ Продолжить
- ☒ Не сдаваться
- ☒ Быть в ресурсе
♡

Не идеально,
но я делаю
♡

ДЕЙСТВУЙ
СЕЙЧАС
♡

НАДЕЖДА ПОРОШИНА



ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ



УСТОЙЧИВЫЕ
ПРИВЫЧКИ



РЕАЛЬНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ



ГАРМОНИЯ
С СОБОЙ

ДЕЙСТВУЙ В СВОЁМ РИТМЕ. ГЛАВНОЕ — НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ.

Надежда Порошина

**Вторая версия себя. Сила
воли без насилия над собой**

«Автор»

2026

Порошина Н. А.

Вторая версия себя. Сила воли без насилия над собой /
Н. А. Порошина — «Автор», 2026

Вы знаете, что дело важно, но снова откладываете. Ждёте вдохновения, отвлекаетесь на срочное, бесконечно улучшаете результат или пытаетесь заставить себя угрозами. После срыва обещаете начать заново — ещё строже и правильнее. Марина получает самый значимый проект в своей карьере, но девятнадцать дней не решается открыть нужный файл. Чтобы завершить работу, ей предстоит понять причины прокрастинации, перестать зависеть от настроения и научиться выполнять обещания без внутреннего насилия. Эта книга поможет отличить лень от усталости и страха, определить выполнимый объём, начать без желания, выдержать трудный участок и вернуться после срыва без самонаказания. «Сила воли без насилия над собой» — практическая система дисциплины для тех, кто хочет регулярно действовать, сохраняя уважение к себе.

Содержание

От автора. Почему мы не обязаны ломать себя	7
Почему жёсткость кажется эффективной	8
Бережность — не вседозволенность	9
Сила воли нужна не для войны с собой	10
Почему обещания себе перестают работать	11
Эта книга не о максимальной продуктивности	12
С чем мы будем работать	13
Выберите одно важное дело	14
Не обещайте себе стать другим человеком	15
Дисциплина как форма внутренней опоры	16
Как работать с книгой	18
Выберите одно дело	19
Проверьте, действительно ли это ваше решение	20
Заведите рабочий блокнот	21
1. Моё направление	21
2. Наблюдения за сопротивлением	21
3. Реалистичные обязательства	21
4. Срывы и возвращения	21
5. Доказательства надёжности	22
Работайте с одной главой за раз	23
Наблюдение важнее красивого отчёта	24
Отделяйте факт от приговора	25
Не путайте дискомфорт и вред	26
Используйте три версии действия	27
Полная версия	27
Сокращённая версия	27
Минимальная версия	27
Назначайте не только начало, но и конец	28
Еженедельная сверка	29
Правила работы с книгой	30
Не догонять	30
Не наказывать	30
Не оправдывать автоматически	30
Не ждать идеального дня	30
Не менять всю систему после одной ошибки	30
Не хранить решение только в голове	30
Всегда назначать возвращение	30
Первый договор с собой	31
Главный принцип	32
Пролог. Проект, который не открывался	33
Предложение	34
Девятнадцатый день	35
Работа вместо работы	36
Что произойдёт, если открыть	37
Незаметный страх	38
Не принуждать и не отступать	39

Утро следующего дня	40
Файл снова ждал	41
Часть I. Почему мы не действуем. Глава 1. Это не всегда лень	43
Удобный приговор	44
Что мы называем ленью	45
Истощение	45
Страх	45
Неясность	45
Перегрузка выбором	45
Внутренний конфликт	45
Отсутствие собственного смысла	46
Обычное нежелание выдерживать дискомфорт	46
Один симптом — разные причины	47
Исследование вместо обвинения	48
Карта бездействия	49
1. Что я собирался сделать?	49
2. В какой момент я отступил?	49
3. Что я почувствовал?	49
4. Какая мысль появилась?	49
5. Что я сделал вместо важного действия?	50
6. Что я получил сразу?	50
Проверка состояния	51
У меня нет сил вообще или только на это дело?	51
Я понимаю следующий физически выполнимый шаг?	51
Я согласен с целью?	51
Чего я боюсь после выполнения?	51
Что мне даёт бездействие прямо сейчас?	51
Нужна ли мне помощь?	51
Практика. Не называйте себя — называйте причину	52
Когда отдых не является решением	53
Глава 2. Внутренний конфликт	54
Когда одновременно существуют два желания	55
Сопротивление пытается что-то сохранить	56
Две стороны Марины	57
Не заставить одну сторону замолчать	58
Конфликт желаний и конфликт способов	59
Что случилось в мастерской	60
Практика. Разговор двух частей	61
Часть, которая хочет действовать	61
Часть, которая сопротивляется	61
Когда договор невозможен	63
Не всякий внутренний голос говорит правду	64
Решение, в котором никто не побеждён	65
Глава 3. Прокрастинация приносит облегчение	66
Мы откладываем не для того, чтобы испортить себе жизнь	67
Петля откладывания	68
1. Появляется задача	68
2. Возникает неприятное состояние	68
3. Человек переключается	68

4. Наступает облегчение	68
5. Позднее приходят последствия	68
6. Следующее начало становится ещё тяжелее	68
Полезные дела тоже могут быть избеганием	70
Момент, когда становится легче	71
Не отнимать единственный способ облегчения без замены	72
Облегчение можно перенести ближе к действию	73
Разговор, который не стал катастрофой	74
Два вида облегчения	75
Облегчение от избегания	75
Облегчение после действия	75
Практика. Цепочка прокрастинации	76
1. Задача	76
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Надежда Порошина

Вторая версия себя. Сила воли без насилия над собой

От автора. Почему мы не обязаны ломать себя

Долгое время сила воли казалась мне способностью приказывать себе.

Встать, даже если не можешь.

Продолжать, когда устал.

Не обращать внимания на страх.

Не искать оправданий.

Доводить начатое до конца любой ценой.

Человека, который способен заставить себя действовать, принято называть сильным.

Того, кто откладывает, сомневается, останавливается или не выполняет обещанное, часто считают ленивым и недостаточно дисциплинированным.

Поэтому, когда у нас что-то не получается, мы редко пытаемся понять причину. Чаще усиливаем давление.

«Соберись».

«Прекрати себя жалеть».

«Другие справляются».

«Ты снова всё испортил».

«Нужно было просто взять и сделать».

Мы разговариваем с собой так, как не стали бы разговаривать с человеком, которого любим. Нам кажется, что жёсткость приведёт в движение, а уважение позволит окончательно расслабиться.

Иногда давление действительно работает.

Страх последствий заставляет подняться. Стыд помогает закончить задачу. Злость на себя даёт энергию для короткого рывка. Угроза провала удерживает за работой до глубокой ночи.

Результат появляется.

И человек делает опасный вывод:

«Чтобы действовать, я должен причинять себе боль».

В следующий раз ему требуется ещё больше давления. Обычного намерения уже недостаточно. Нужно снова напугать себя, обвинить, сравнить с другими или представить катастрофические последствия бездействия.

Так дисциплина постепенно превращается во внутреннее насилие.

Мы выполняем обещания, но перестаём доверять тому, кто их даёт.

То есть себе.

Почему жёсткость кажется эффективной

Внутренний приказ создаёт ощущение ясности.

Не нужно разбираться, почему мы откладываем задачу. Не нужно признавать страх, усталость или отсутствие понимания. Достаточно сказать: «Я обязан».

Это на время упрощает внутренний конфликт.

Но причина сопротивления никуда не исчезает.

Если задача слишком большая, приказ не делает её понятнее.

Если мы боимся оценки, обвинение не устраняет страх.

Если организм истощён, стыд не создаёт настоящий ресурс.

Если решение противоречит нашим ценностям, наказание не превращает его в собственный выбор.

Если действие утратило смысл, угроза может заставить продолжить, но не вернёт интерес.

Давление заглушает сигнал, не выясняя, о чём он сообщает.

Представьте автомобиль, на панели которого загорелся предупреждающий индикатор. Можно заклеить его непрозрачной лентой. Свет перестанет раздражать, но неисправность останется.

Примерно так мы поступаем с собой, когда на любое сопротивление отвечаем требованием стать сильнее.

Но сопротивление не всегда означает, что нужно отказаться от дела. Иногда задача действительно важна, а действовать необходимо, даже если не хочется.

Эта книга не призывает подчиняться каждому настроению.

Она о другом: между постоянным принуждением и полной зависимостью от желания существует взрослая дисциплина.

Бережность — не вседозволенность

Бережное отношение к себе нередко понимают неправильно.

Кажется, что оно означает:

делать только приятное;

прекращать любое дело при первом дискомфорте;

ждать вдохновения;

отказываться от обязательств;

бесконечно оправдывать бездействие;

не требовать от себя результата.

Но бережность без ответственности превращается не в свободу, а в зависимость от текущего состояния.

Если человек действует только тогда, когда ему легко и хочется, его жизнью управляет не осознанный выбор, а случайное настроение.

Сегодня он начинает.

Завтра откладывает.

Послезавтра обещает вернуться.

Затем испытывает вину, ставит перед собой ещё более жёсткое условие и снова не выполняет его.

Насилие над собой и вседозволенность выглядят противоположностями, но часто подерживают один цикл.

Сначала человек предъявляет к себе чрезмерные требования.

Потом не выдерживает.

Разочаровывается.

Полностью отпускает обязательства.

Пугается последствий.

И снова вводит суровые правила.

Настоящая бережность разрывает этот круг.

Она говорит:

«Я не буду унижать себя за сопротивление. Но я выясню его причину и возьму ответственность за следующий шаг».

В этой позиции одновременно существуют уважение и требовательность.

Я могу быть уставшим — и всё же выполнить небольшую, но важную часть дела.

Могу бояться — и не позволить страху принять решение вместо меня.

Могу сорваться — и вернуться без недели самонаказания.

Могу изменить обещание, если оно оказалось нереалистичным, но не стану делать вид, что никогда его не давал.

Могу отказаться от неподходящей цели, но сначала честно проверю, не скрывается ли за отказом страх трудного участка.

Бережная дисциплина не делает всё лёгким.

Она делает усилие осмысленным.

Сила воли нужна не для войны с собой

Слова «сила воли» часто создают образ внутренней борьбы. Будто внутри нас существуют слабая и сильная стороны, и одна должна победить другую.

Одна хочет лежать на диване.

Другая обязана поднять её и отправить работать.

Одна боится.

Другая должна запретить ей бояться.

Одна просит отдыха.

Другая обвиняет её в лени.

Но обе стороны принадлежат одному человеку.

Когда мы постоянно побеждаем себя, побеждённая часть никуда не исчезает. Она возвращается в виде сопротивления, прокрастинации, раздражения, внезапных срывов или полного отказа продолжать.

Сила воли нужна не для уничтожения одной части себя.

Она нужна, чтобы выдержать внутреннее противоречие и всё же сделать осознанный выбор.

Да, мне страшно отправлять работу на проверку.

И я могу отправить её.

Да, мне не хочется начинать сложный разговор.

И я понимаю, почему он необходим.

Да, сегодня у меня меньше сил.

И я могу выбрать сокращённую версию действия вместо полного отказа.

Да, результат появится не сразу.

И я готов продолжать без ежедневного подтверждения собственной ценности.

Сила проявляется не в отсутствии сопротивления. Она проявляется в способности услышать его, понять и не передать ему управление всей жизнью.

Почему обещания себе перестают работать

Многие люди не доверяют себе.

Они уверены, что способны действовать только под контролем руководителя, перед жёстким сроком или под угрозой последствий. Если никто не проверяет, важное дело будет отложено.

Но такое недоверие не возникает внезапно.

Оно складывается из множества обещаний, данных в состоянии эмоционального подъёма:

«С понедельника буду вставать в шесть».

«Каждый день стану заниматься по два часа».

«Больше никогда не сорвусь».

«За месяц закончу всё, что откладывал годами».

«Теперь у меня не будет ни одного непродуктивного дня».

Человек даёт обещание своей будущей версии, не спрашивая, сможет ли она его выполнить.

Не учитывает усталость, другие обязанности, отсутствие навыка, неожиданные события и естественное снижение мотивации.

Когда обещание нарушается, он не пересматривает условия. Он обвиняет исполнителя — себя.

Затем даёт ещё более суровое обещание, надеясь, что повышенная строгость компенсирует прошлую неудачу.

Так разрушается внутреннее доверие.

В этой книге мы будем восстанавливать его не словами, а опытом.

Вы станете давать себе обязательства, которые можно выполнить.

Начинать до появления идеального настроения.

Определять минимальное действие для тяжёлого дня.

Заканчивать рабочее усилие в заранее выбранной точке.

Разбирать причины прокрастинации.

Различать страх, усталость, перфекционизм и отсутствие ясности.

Возвращаться после срыва без попытки наказать себя дополнительной нагрузкой.

Постепенно внутри появится новое знание:

«Если я выбрал важное действие, я могу рассчитывать на себя. Не потому, что всегда буду безупречен, а потому, что умею возвращаться».

Эта книга не о максимальной продуктивности

Я не хочу помогать вам вмещать ещё больше дел в уже переполненную жизнь.
Не хочу убеждать, что каждая минута должна приносить результат.
Не предлагаю превращать отдых, отношения и творчество в показатели эффективности.
Смысл дисциплины не в том, чтобы сделать человека удобным исполнителем бесконечных задач.

Она нужна, чтобы важное не оставалось только намерением.

Чтобы решение заботиться о здоровье превращалось в конкретное обращение к врачу.

Чтобы желание сменить профессию приводило к первому занятию.

Чтобы книга была не только идеей, но постепенно становилась рукописью.

Чтобы сложный разговор состоялся.

Чтобы финансовый план был составлен.

Чтобы человек мог защищать свои границы не только мысленно.

Чтобы после ошибки он возвращался к делу, а не отказывался от себя.

Нам не нужна дисциплина ради дисциплины.

Нам нужна способность переводить собственные решения в действия.

С чем мы будем работать

В этой книге мы не станем искать универсальный способ никогда больше ничего не откладывать.

Прокрастинация не имеет одной причины.

Иногда мы не начинаем, потому что задача непонятна.

Иногда — потому что она слишком большая.

Иногда боимся сделать плохо.

Иногда не хотим увидеть результат, который может изменить привычную жизнь.

Иногда избегаем скуки и медленного труда.

Иногда наши силы действительно закончились.

А иногда мы просто привыкли выбирать быстрое облегчение вместо важного действия.

Эти ситуации требуют разных решений.

Отдых не устранил страх оценки.

Жёсткий срок не делает непонятную задачу ясной.

Мотивационная речь не восстановит истощённый организм.

Дробление действия не поможет, если в глубине вы не согласны с самой целью.

Поэтому мы будем не бороться с прокрастинацией вообще, а исследовать конкретный момент:

Что происходит со мной между решением действовать и очередным откладыванием?

Именно там находится возможность изменить сценарий.

Выберите одно важное дело

На время работы с книгой я предлагаю выбрать одно направление.

Не всю жизнь.

Не полный список накопившихся задач.

Одно дело, которое вы считаете важным, но регулярно откладываете или выполняете только под сильным давлением.

Оно должно быть достаточно значимым, чтобы вам хотелось с ним работать, но не настолько опасным или разрушительным, чтобы экспериментировать без профессиональной поддержки.

Это может быть:

завершение рукописи;

подготовка учебной или рабочей работы;

освоение профессионального навыка;

оформление необходимых документов;

возвращение к физической активности с учётом состояния здоровья;

поиск новой работы;

организация личных финансов;

создание собственного проекта;

сложный, но безопасный разговор;

регулярная творческая практика.

Если задача связана с серьёзными проблемами здоровья, зависимостью, насилием, тяжёлым психологическим состоянием или угрозой безопасности, пожалуйста, не рассматривайте силу воли как единственное решение. В таких ситуациях особенно важны помощь специалистов, поддержка и безопасный план действий.

Не обещайте себе стать другим человеком

Возможно, вы открыли эту книгу с надеждой, что теперь наконец станете дисциплинированным.

Больше не будете откладывать.

Начнёте выполнять всё запланированное.

Навсегда избавитесь от срывов.

Но я не хочу предлагать вам ещё одно обещание, которое придётся выполнять под угрозой разочарования в себе.

Ваша задача не в том, чтобы превратиться в человека, который всегда хочет действовать.

Такого человека не существует.

Ваша задача — научиться действовать, когда желание непостоянно.

Не стать безошибочным.

Научиться исправлять.

Не исключить сопротивление.

Перестать воспринимать его как окончательный запрет.

Не отказаться от требовательности.

Сделать её ясной, соразмерной и уважительной.

Не победить себя.

Создать отношения с собой, в которых обещания имеют вес, ошибки дают информацию, а возвращение всегда остаётся возможным.

Возможно, иногда вам потребуется настойчивость.

Иногда — честный отказ.

Иногда — уменьшение задачи.

Иногда — полноценный отдых.

Иногда — разговор с человеком, перед которым вы взяли обязательство.

Иногда — решение продолжить, хотя настроение так и не появилось.

Мы будем учиться различать эти моменты.

Дисциплина как форма внутренней опоры

Представьте, что рядом с вами находится человек, который не требует невозможного, но выполняет обещанное.

Он не унижает вас за ошибку.

Не исчезает после первого срыва.

Не убеждает, что трудностей нет.

Не позволяет бесконечно убегать от важного.

Он способен сказать:

«Я вижу, что тебе тяжело. Давай поймём причину».

«Этот план оказался слишком большим. Изменим его».

«Сегодня мы сделаем меньше, но не потеряем направление».

«Ты пропустил несколько дней. Начнём с сегодняшнего».

«Это действительно нужно закончить».

«Здесь необходимо остановиться».

Такой человек становится опорой.

Бережная дисциплина — это способность постепенно стать такой опорой для самого себя.

Не надзирателем.

Не обвинителем.

Не безразличным наблюдателем.

Надёжным взрослым, который способен учитывать состояние и одновременно помнить о выбранном направлении.

Я не обещаю, что после этой книги вам всегда будет легко начинать.

Некоторые задачи останутся неприятными.

Некоторые решения потребуют мужества.

Мотивация будет меняться.

Срывы всё равно возможны.

Но вам больше не придётся выбирать только между двумя крайностями: заставлять себя до истощения или полностью отказываться от действия.

Между ними есть другой путь.

Путь ясных обещаний.

Посильных шагов.

Конечного усилия.

Честного разбора причин.

Разумной требовательности.

И обязательного возвращения.

Пусть эта книга поможет вам не сломать слабую версию себя ради создания сильной.

Пусть она покажет, что сила не обязана причинять боль.

И пусть однажды, начиная важное дело без вдохновения, угроз и внутреннего крика, вы поймёте:

вы действуете не против себя.

Вы действуете на своей стороне.

С уважением к вашему пути,

Надежда Порошина

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing 'H' shape with a long, sweeping underline that ends in a small flourish.

Как работать с книгой

Эту книгу можно прочитать за несколько вечеров.

Но одного чтения будет недостаточно.

Вы уже наверняка знаете множество правильных слов: нужно начинать с малого, составлять планы, не ждать вдохновения, соблюдать дисциплину и не останавливаться после первой неудачи.

Проблема обычно заключается не в недостатке знаний.

Трудность возникает в момент, когда нужно закрыть телефон, открыть документ, сделать звонок, приступить к тренировке, отправить заявку или вернуться к делу после нескольких пропущенных дней.

Между пониманием и действием остаётся расстояние.

Эта книга поможет вам увидеть, что происходит именно на этом участке, и пройти его без унижения, угроз и войны с собой.

Выберите одно дело

Не пытайтесь одновременно исправить все сферы жизни.

Если вы возьмётесь сразу за работу, здоровье, обучение, финансы, отношения и творчество, то не сможете понять, почему откладываете каждое конкретное действие. Причины смешаются, а сама работа с книгой превратится в ещё один слишком большой проект.

Выберите одно дело, которое:

действительно имеет для вас значение;

вы регулярно откладываете;

зависит хотя бы частично от ваших действий;

можно продвигать небольшими шагами;

не требует немедленного решения чрезвычайной ситуации;

не связано с прямой угрозой вашей безопасности.

Например:

дописать рукопись;

подготовиться к экзамену;

оформить документы;

создать портфолио;

начать поиск новой работы;

закончить рабочий проект;

освоить программу;

вернуться к творчеству;

привести в порядок личные финансы;

постепенно восстановить физическую активность с учётом рекомендаций врача.

Формулировка «разобраться со всей жизнью» не подойдёт.

«Стать дисциплинированным» — тоже.

Нам необходимо направление, в котором можно увидеть конкретные действия.

Вместо «заняться карьерой» напишите:

«Подготовить портфолио и отправить первые три отклика».

Вместо «привести себя в форму»:

«Согласовать безопасную нагрузку и начать регулярно двигаться».

Вместо «написать книгу»:

«Подготовить черновик первых трёх глав».

Вместо «разобраться с долгами»:

«Собрать все данные, определить общую сумму и составить первый план выплат».

Чем яснее выбранное дело, тем точнее вы сможете исследовать сопротивление.

Проверьте, действительно ли это ваше решение

Перед началом ответьте письменно на несколько вопросов:

Почему это дело важно для меня?

Что изменится, если я его выполню?

Что произойдёт, если продолжу откладывать?

Я сам выбрал это направление или пытаюсь соответствовать чужим ожиданиям?

Что в этом деле вызывает интерес?

Что вызывает сопротивление?

Какую цену потребует движение?

Готов ли я платить эту цену?

Можно ли изменить форму или масштаб задачи?

Нужна ли мне поддержка другого человека?

Не торопитесь объявлять любое сопротивление доказательством того, что цель вам не подходит.

Можно хотеть результата и одновременно бояться его.

Можно выбрать дело и не испытывать удовольствия от каждого этапа.

Можно любить писать и откладывать редактуру.

Хотеть сменить работу и бояться отправлять резюме.

Понимать необходимость разговора и избегать неприятных эмоций.

Поэтому вопрос звучит не только так:

«Хочу ли я это делать?»

Он звучит шире:

«Готов ли я сознательно выбрать это действие вместе с его трудностями?»

Заведите рабочий блокнот

Вам понадобится обычная тетрадь, электронный документ или записка в телефоне.

Главное — использовать одно место, а не распределять наблюдения по разным приложениям и случайным листам.

Назовите его:

«Договор с собой»

или

«Дневник действия».

В нём будут пять разделов.

1. Моё направление

Запишите выбранное дело и объясните, почему оно для вас важно.

Не используйте общие формулировки вроде «нужно стать лучше». Назовите реальный результат или этап.

2. Наблюдения за сопротивлением

Каждый раз, когда вы откладываете действие, коротко фиксируйте:

что собирались сделать;

в какой момент остановились;

что почувствовали;

о чём подумали;

чем занялись вместо этого;

какое облегчение получили;

что чувствовали позднее.

Не превращайте записи в обвинительное заключение.

Наша задача — увидеть механизм, а не доказать вашу слабость.

3. Реалистичные обязательства

Здесь будут появляться конкретные договорённости:

какое действие вы выполните;

когда начнёте;

сколько времени ему уделите;

какой объём считается достаточным;

когда остановитесь;

что будете делать при недостатке сил.

4. Срывы и возвращения

Записывайте не только пропущенные действия, но и возвращения.

Например:

«Три дня не открывала документ. Сегодня перечитала последнюю страницу и добавила один абзац».

«Пропустил две тренировки. Уменьшил нагрузку и вернулся с короткой прогулки».

«Избегала звонка неделю. Сегодня выписала вопросы и назначила время разговора».

Доверие к себе формируется не из безупречных серий. Оно возникает из опыта, подтверждающего, что после отклонения вы способны продолжить.

5. Доказательства надёжности

Фиксируйте выполненные обещания, даже небольшие.

Не только окончательные результаты, но и конкретные действия:

начал в назначенное время;

остановился по плану, не доводя себя до истощения;

попросил помощь;

показал черновик;

признал задержку;

пересмотрел нереалистичный срок;

вернулся после пропуска;

отказался от лишней задачи, чтобы сохранить главное.

Эти записи постепенно изменяют ваше представление о себе.

Работайте с одной главой за раз

Не старайтесь выполнить все упражнения одновременно.

Оптимальный ритм — одна глава за один или два дня. Если глава затрагивает важную для вас причину прокрастинации, задержитесь на ней дольше.

После чтения задайте себе три вопроса:

Что из этой главы относится ко мне?

Как это проявляется в выбранном деле?

Какое одно действие я проверю на практике?

Выберите именно одно действие.

Не составляйте после каждой главы новый масштабный план. Избыток решений тоже может стать формой избегания: человек долго разрабатывает идеальную систему, чтобы не приступить к самой работе.

Наблюдение важнее красивого отчёта

В этом процессе не нужно быть образцовым учеником.

Можно пропустить день.

Не выполнить упражнение.

Разочароваться.

Не сразу понять причину сопротивления.

Обнаружить, что первоначальное обязательство оказалось слишком большим.

Всё это — материал для исследования.

Пишите правду, а не правильный ответ.

Если вместо запланированной работы вы два часа смотрели короткие видео, так и запишите.

Если не начали, потому что боялись увидеть слабый результат, признайте это.

Если использовали усталость как оправдание, хотя сил на небольшой шаг хватало, отметьте и это.

Если действительно нуждались в отдыхе, не обвиняйте себя в недостатке дисциплины.

Честность полезнее идеальной таблицы, заполненной так, чтобы произвести впечатление даже на самого себя.

Отделяйте факт от приговора

При разборе действий используйте нейтральный язык.

Вместо:

«Я снова оказался безвольным»

напишите:

«Я планировал начать в семь часов, но открыл социальную сеть и провёл там сорок минут».

Вместо:

«Мне нельзя доверять»

напишите:

«Я пообещала выполнить слишком большой объём и не предусмотрела время на другие обязанности».

Вместо:

«Я всё испортил»

напишите:

«Я пропустил три запланированных действия и пока не назначил точку возвращения».

Факт можно исследовать и изменить.

Приговор вызывает стыд, но редко подсказывает следующий шаг.

Не путайте дискомфорт и вред

Некоторые важные действия неприятны.

Приходится выдерживать скуку, неопределённость, страх оценки, отсутствие быстрого результата и необходимость исправлять ошибки.

Такой дискомфорт не всегда является сигналом остановиться.

Но есть состояния, которые нельзя преодолевать одним усилием воли.

Если вы замечаете длительную подавленность, выраженную тревогу, резкое снижение работоспособности, серьёзные нарушения сна, признаки зависимости, расстройства пищевого поведения, последствия насилия или мысли о причинении вреда себе, обратитесь за профессиональной помощью.

Если задача связана с физической нагрузкой или состоянием здоровья, учитывайте медицинские рекомендации.

Сила воли не заменяет лечение, безопасность и поддержку.

Настоящая дисциплина включает способность вовремя признать, что одной внутренней требовательности недостаточно.

Используйте три версии действия

Для выбранного дела заранее определите три варианта.

Полная версия

То, что вы выполняете в обычный день при достаточном ресурсе.

Например:

- работать над рукописью сорок пять минут;
- изучить один учебный модуль;
- подготовить два раздела документа;
- провести полноценную тренировку;
- отправить два отклика.

Сокращённая версия

Действие для напряжённого дня:

- работать двадцать минут;
- прочитать часть материала и сделать заметки;
- подготовить один раздел;
- выполнить облегчённую тренировку;
- обновить резюме без отправки отклика.

Минимальная версия

Самое маленькое действие, которое сохраняет связь с направлением:

- открыть рукопись и написать одно предложение;
- прочитать одну страницу;
- собрать один документ;
- сделать несколько минут безопасного движения;
- открыть вакансию и сохранить её в рабочую папку.

Минимум нужен не для того, чтобы постоянно делать как можно меньше. Его задача — сохранить возможность возвращения в день, когда полная версия недоступна.

Если минимальное действие становится постоянным, нужно проверить причину: возможно, задача всё ещё слишком велика, ресурса недостаточно или вы используете облегчённую версию, чтобы не встречаться со следующим трудным этапом.

Назначайте не только начало, но и конец

Многим трудно приступить к делу, потому что внутри оно ощущается бесконечным.

«Если я начну, придётся работать до полного изнеможения».

«Открою почту — появится ещё десять задач».

«Сяду за книгу и не смогу закончить, пока глава не станет идеальной».

Заранее определите точку остановки:

двадцать пять минут работы;

один подраздел;

три звонка;

один черновик;

одна проверка документа;

окончание в восемь часов вечера.

Когда обещание имеет границы, начать легче.

И если вы достигли установленной точки, остановка является не проявлением слабости, а выполнением договора.

Еженедельная сверка

Раз в семь дней выделяйте пятнадцать–двадцать минут и отвечайте:

Какие обязательства я дал себе?

Какие выполнил?

Что помогло начать?

Что я откладывал?

Какое облегчение получал от избегания?

Где задача была слишком большой или непонятной?

Где мне действительно не хватило сил?

Где силы были, но я не захотел выдерживать дискомфорт?

Что нужно изменить в условиях?

Какое одно обязательство я беру на следующую неделю?

Не повышайте требования автоматически после удачной недели.

Один хороший период не означает, что теперь нагрузку обязательно нужно удвоить. Сначала убедитесь, что выбранный объём устойчив.

Правила работы с книгой

Чтобы эта книга не превратилась в очередное начатое и брошенное дело, договоритесь с собой о нескольких принципах.

Не догонять

Если вы пропустили главу или упражнение, не нужно выполнять двойной объём. Продолжите с текущего места.

Не наказывать

Пропущенное действие не требует лишать себя отдыха или увеличивать следующую нагрузку.

Не оправдывать автоматически

Бережность предполагает честность. Проверьте, действительно ли вам не хватило ресурса или вы избегали неприятного чувства.

Не ждать идеального дня

Используйте доступную версию действия.

Не менять всю систему после одной ошибки

Один срыв ещё не доказывает, что план не работает. Сначала определите конкретную причину.

Не хранить решение только в голове

Записывайте обязательства. Нечёткое намерение слишком легко изменить задним числом.

Всегда назначать возвращение

Если действие пропущено, определите не наказание, а следующую конкретную дату и уменьшенный шаг.

Первый договор с собой

Перед переходом к прологу заполните небольшую форму.

Моё выбранное дело:

Почему оно важно для меня:

Конкретный результат или ближайший этап:

Что я чаще всего откладываю:

Чем обычно занимаюсь вместо этого:

Какие чувства возникают перед началом:

Полная версия действия:

Сокращённая версия:

Минимальная версия:

Когда я выполню первое действие:

Когда остановлюсь:

Что сделаю, если пропущу:

В последней строке не пишите: «Заставлю себя работать вдвое больше».

Лучше сформулируйте:

«Назначу новую точку входа и начну с доступной версии».

Главный принцип

Эта книга не предлагает вам стать мягче к своим оправданиям.

Она предлагает перестать быть жестоким к человеку, который должен выполнить все ваши решения.

Этот человек — вы.

Если вы постоянно ставите перед ним невыполнимые задачи, оскорбляете за ошибки и лишаете права на восстановление, он неизбежно начнёт сопротивляться вашим обещаниям.

Если вы ничего от него не требуете, важные решения останутся намерениями.

Нам предстоит построить другие отношения.

В них вы сможете сказать себе:

«Это действие важно. Я не обязан хотеть его прямо сейчас. Я выберу посильный объём, выполню обещанное и остановлюсь в оговорённой точке. Если сорвусь — выясню причину и вернусь».

Так начинается дисциплина без насилия.

Не с угрозы.

Не с великого понедельника.

Не с попытки стать идеальным человеком.

С одного ясного договора, которому вы готовы остаться верны.

Пролог. Проект, который не открывался

Файл назывался:

«Восстановительный центр_концепция_рабочая версия».

Он лежал на рабочем столе ноутбука уже девятнадцать дней.

Марина открывала компьютер каждое утро. Просматривала почту, отвечала заказчикам, проверяла документацию, вносила правки в текущие проекты. Иногда переставляла папки, удаляла старые фотографии и переименовывала файлы, чтобы навести порядок.

Но к этому документу не прикасалась.

Она видела его.

Помнила о нём.

Каждый вечер обещала открыть завтра.

А утром находилось что-то более срочное.

В понедельник нужно было проверить смету.

Во вторник — подготовить встречу.

В среду заболел Дима, и Марина взяла часть его задач.

В четверг заказчик попросил изменить планировку небольшого офиса.

В пятницу оказалось бессмысленно начинать большое дело перед выходными.

За выходные она отдохнёт, решила Марина. В понедельник придёт в мастерскую раньше и спокойно займётся концепцией.

Но в воскресенье вечером она долго не могла уснуть.

Проект ждал её не только в ноутбуке.

Он находился где-то рядом с каждой мыслью. Марина могла смотреть фильм, готовить ужин или разговаривать с матерью — и всё равно чувствовала его присутствие.

Не как интересную возможность.

Как дверь, к которой она никак не решалась подойти.

Предложение

Всё началось после завершения внутреннего двора культурного центра.

Городская организация планировала открыть восстановительный центр для людей, которым требовалось вернуться к обычной жизни после тяжёлых заболеваний, травм и длительных периодов ограниченной подвижности.

Им нужен был специалист, способный видеть не только стены и мебель.

Пространство должно было помогать человеку постепенно возвращать самостоятельность. В нём требовались мастерские, комнаты для групповых занятий, тихие зоны, доступный актовый зал, внутренний сад и помещения для работы с семьями.

Представитель организации, Елена Сергеевна, сама приехала посмотреть культурный центр.

Они долго ходили по внутреннему двору. Марина рассказывала не о цветах и материалах, а о наблюдениях за людьми, пробных изменениях и решениях, которые команда пересмотрела после обратной связи.

— Именно поэтому мы обратились к вам, — сказала Елена Сергеевна. — Нам не нужна красивая картинка, которая хорошо выглядит только на презентации. Мы хотим пространство, в котором человек не будет ежедневно чувствовать собственные ограничения.

Эти слова остались с Мариной.

Проект был сложным.

Именно поэтому он её заинтересовал.

Перед подписанием договора она запросила техническую информацию, уточнила полномочия команды, обсудила сроки и возможность работы с будущими посетителями. Она не согласилась автоматически, как сделала бы раньше.

Решение было обдуманным.

Ресурса хватало.

Другие проекты не мешали.

Команда поддержала её.

Марина сама хотела эту работу.

Но теперь, когда договор был подписан и наступило время начинать, она делала всё, кроме главного.

Девятнадцатый день

В понедельник Марина действительно приехала раньше.

В культурном центре было тихо. За окном кабинета лежал свежий снег. Синяя линия во дворе почти исчезла под белым слоем, но возле входа проступали следы людей.

Марина сняла пальто, приготовила чай и открыла ноутбук.

До прихода команды оставалось сорок пять минут.

Этого времени вполне хватало, чтобы начать.

Не закончить концепцию.

Не решить весь проект.

Хотя бы перечитать материалы первой встречи и выписать вопросы.

Она подвела курсор к файлу.

В этот момент на экране появилось уведомление о новом письме.

Поставщик прислал обновлённый каталог покрытий.

Марина открыла сообщение.

Каталог не был срочным. Решение по материалам требовалось только через неделю. Но она скачала файл, просмотрела каждую страницу, отметила три подходящих варианта и переслала их Диме.

Когда закончила, на часах было без десяти девять.

«Ничего, — подумала она. — Начну после планёрки».

Потом пришла Катя с вопросом по договору.

Дима попросил проверить узел крепления.

Позвонил заказчик.

В одиннадцать Марина снова увидела нужный файл, но решила сначала разобрать почту, чтобы ничто не отвлекало.

К обеду она чувствовала усталость, хотя главная работа так и не началась.

— Мы сегодня обсуждаем восстановительный центр? — спросила Катя.

— Давайте завтра. Я хочу сначала собрать основу.

— Ты уже собрала?

— Почти.

Ответ прозвучал привычно и убедительно.

Катя кивнула.

Марина опустила взгляд.

У неё не было основы.

Только папка с фотографиями, результаты первых интервью, технические планы и пустой документ с названием проекта.

Она не солгала намеренно. В тот момент ей действительно хотелось верить, что «почти» означает близость к началу.

Но между готовностью начать и самим действием уже лежали девятнадцать дней.

Работа вместо работы

После обеда Марина решила навести порядок в материалах.

Это казалось разумным. Невозможно начинать большой проект, если информация разложена хаотично.

Она создала отдельные папки:

«Техническая документация».

«Потребности пользователей».

«Референсы».

«Бюджет».

«Исследования».

Переименовала фотографии.

Распределила записи встреч.

Создала таблицу специалистов.

Через два часа структура выглядела безупречно.

Но концепция по-прежнему оставалась пустой.

Марина смотрела на аккуратные папки и чувствовала не удовлетворение, а раздражение.

Она работала весь день.

Почему же самое важное снова осталось нетронутым?

Можно было обвинить обстоятельства.

Вопросов действительно было много. Команда нуждалась в её решениях. У текущих проектов имелись сроки. Новая работа требовала концентрации, а в течение обычного дня трудно найти несколько спокойных часов подряд.

Всё это было правдой.

Но не полной.

Внутри оставалась ещё одна причина, которой Марина пока не хотела давать название.

Что произойдёт, если открыть

Вечером команда разошлась.

Марина осталась в кабинете одна.

За окном зажглись фонари. Снег во дворе отражал тёплый свет из окон мастерских.

Она закрыла почту, календарь и мессенджер.

На экране остался только рабочий стол.

Файл находился в верхнем правом углу.

Чтобы начать, требовалось дважды нажать на него.

Марина положила руку на мышь.

В голове мгновенно появились мысли:

«Сначала нужно изучить ещё несколько подобных центров».

«Недостаточно информации о будущих посетителях».

«Мы пока не получили окончательное техническое заключение».

«Нельзя начинать концепцию, не понимая точного бюджета».

Каждый аргумент звучал профессионально.

И каждый позволял ещё немного не открывать документ.

Марина встала и подошла к окну.

Во дворе никого не было.

Год назад она стояла здесь перед проектом, который перестал вызывать у неё какие-либо чувства. Тогда проблема заключалась в истощении и потере контакта с собой.

Теперь всё было иначе.

Она хотела заниматься восстановительным центром.

У неё были силы.

Был интерес.

Было время.

И всё же она избегала первого шага.

Это открытие напугало сильнее, чем прежнее равнодушие.

Если человек не действует, потому что не хочет, можно пересмотреть цель.

Если не действует из-за усталости, можно восстановиться.

Но что делать, если дело выбрано, ресурс есть, а рука всё равно не открывает файл?

Незаметный страх

Марина вернулась к столу и всё-таки дважды нажала на документ.
На экране появилась белая страница.
В верхней части стоял заголовок:
«Основные принципы пространства».
Ниже мигал курсор.
Марина посмотрела на пустое поле и почувствовала, как напряглись плечи.
Теперь она поняла.
Пока файл оставался закрытым, проект сохранял все возможности.
В воображении он мог стать лучшей работой её команды. Пространством, которое действительно поможет людям. Доказательством нового профессионального уровня.
Но как только Марина напишет первое предложение, появится конкретный вариант.
А значит, появится возможность ошибиться.
Сформулировать банальную идею.
Не учесть важную потребность.
Разочаровать заказчика.
Обнаружить, что опыта недостаточно.
Пока она не начинала, проект оставался совершенным.
Только несуществующим.
Марина положила пальцы на клавиатуру.
Написала:
«Человек должен иметь возможность самостоятельно выбирать степень участия и уединения».
Перечитала.
Фраза показалась слишком общей.
Она удалила её.
Написала снова:
«Пространство не должно напоминать человеку о его зависимости от помощи».
Это звучало претенциозно.
Удалить.
Следующая формулировка получилась длинной и тяжёлой.
Марина снова стёрла текст.
Через двадцать минут страница оставалась такой же пустой, как в начале.
— Ты просто не можешь написать один абзац, — сказала она вслух.
Голос прозвучал резко.
— Другие люди уже подготовили бы половину концепции.
Она почувствовала знакомое желание усилить давление.
Можно было остаться до ночи.
Запретить себе уходить, пока не появится результат.
Назвать прокрастинацию слабостью.
Вспомнить все сроки.
Представить разочарование заказчика.
Страх и стыд наверняка заставили бы её работать.
Марина уже знала этот метод.
Он много раз помогал ей добиться результата.
И почти всегда требовал расплачиваться позже.

Не принуждать и не отступать

Она посмотрела на часы.

До запланированного окончания рабочего дня оставалось двенадцать минут.

Слишком мало для полноценной работы.

Но достаточно для одного действия.

Марина могла закрыть документ и пообещать себе начать завтра.

Могла остаться ещё на несколько часов и снова превратить важный проект в место насилия над собой.

Оба пути были знакомы.

Она решила попробовать третий.

Открыла рабочий блокнот и написала:

«Что именно я сейчас откладываю?»

Не весь проект.

Не концепцию вообще.

Конкретное действие.

После нескольких минут размышления появился ответ:

«Сформулировать первую рабочую гипотезу, которую увидит команда».

Ниже Марина написала:

«Чего я боюсь?»

Ответ пришёл быстрее:

«Что гипотеза окажется слабой и команда поймёт, что я не знаю, как решить эту задачу».

Она перечитала фразу.

Проект перестал выглядеть непроницаемой стеной.

Проблема заключалась не в отсутствии времени и не в неспособности работать.

Марина избегала момента, когда её незавершённая мысль станет видимой.

Она вернулась к документу и напечатала:

Рабочая гипотеза № 1

«Восстановительный центр должен предоставлять человеку выбор: участвовать, наблюдать, отступать и возвращаться без необходимости каждый раз объяснять своё состояние».

Марина не стала оценивать формулировку.

Не переписала её.

Не удалила.

Ниже добавила:

«Черновик. Требуется обсуждения с командой и будущими пользователями».

Сохранила документ и закрыла ноутбук.

Одиннадцать минут.

Один абзац.

Девятнадцать дней избегания не были компенсированы героическим рывком.

Проект не продвинулся далеко.

Но теперь в нём существовала первая несовершенная мысль.

И была назначена встреча с реальностью.

Утро следующего дня

На планёрке Марина вывела абзац на экран.

— Это не готовая концепция, — предупредила она. — Только первая гипотеза.

Катя прочитала текст.

— Мне нравится идея возвращения без объяснений.

Дима задумался:

— Тогда маршруты должны позволять человеку выйти из общей зоны и потом вернуться, не проходя перед всеми.

— Да, — сказала Марина и записала замечание.

— А выбор действительно будет самостоятельным? — спросила Катя. — Или персонал всё равно станет решать, кому и где находиться?

Марина остановилась.

Она не знала ответа.

Раньше это незнание вызвало бы стыд. Теперь оно стало следующим вопросом проекта.

— Нужно поговорить со специалистами и пользователями, — сказала она. — Иначе мы придумаем свободу, которой человек не сможет воспользоваться.

Обсуждение продолжалось почти час.

Первая гипотеза действительно оказалась неполной. В ней не учитывались требования безопасности, особенности разных программ восстановления и ситуации, когда человеку необходима помощь.

Но она не была бесполезной.

Несовершенный абзац открыл разговор, которого не могло быть вокруг пустого документа.

После встречи Катя задержалась.

— Почему ты так долго его не показывала?

— Потому что хотела сначала придумать правильно.

— А сейчас не хочешь?

— Хочу. Просто начинаю понимать, что правильно не всегда появляется до первой ошибки.

Катя закрыла ноутбук.

— Завтра продолжим?

Марина посмотрела на документ.

Соппротивление никуда не исчезло. Следующий раздел тоже оставался пустым.

Но теперь она знала: ей не нужно побеждать весь проект.

Нужно снова подойти к одному конкретному действию.

Файл снова ждал

На следующее утро Марина вошла в кабинет, сняла пальто и поставила чашку на середину стола.

Потом открыла ноутбук.

Файл по-прежнему находился в верхнем правом углу экрана.

Он не стал легче за одну ночь.

Не превратился в привычное дело.

Не начал открываться сам.

Марина всё ещё чувствовала напряжение.

Но теперь она не называла его ленью.

Не пыталась заглушить обвинениями.

И не ждала, пока появится желание.

Она открыла блокнот и записала:

«Сегодня: сформулировать один вопрос о самостоятельности человека в пространстве. Время — двадцать минут. После этого остановиться».

Включила таймер.

Дважды нажала на файл.

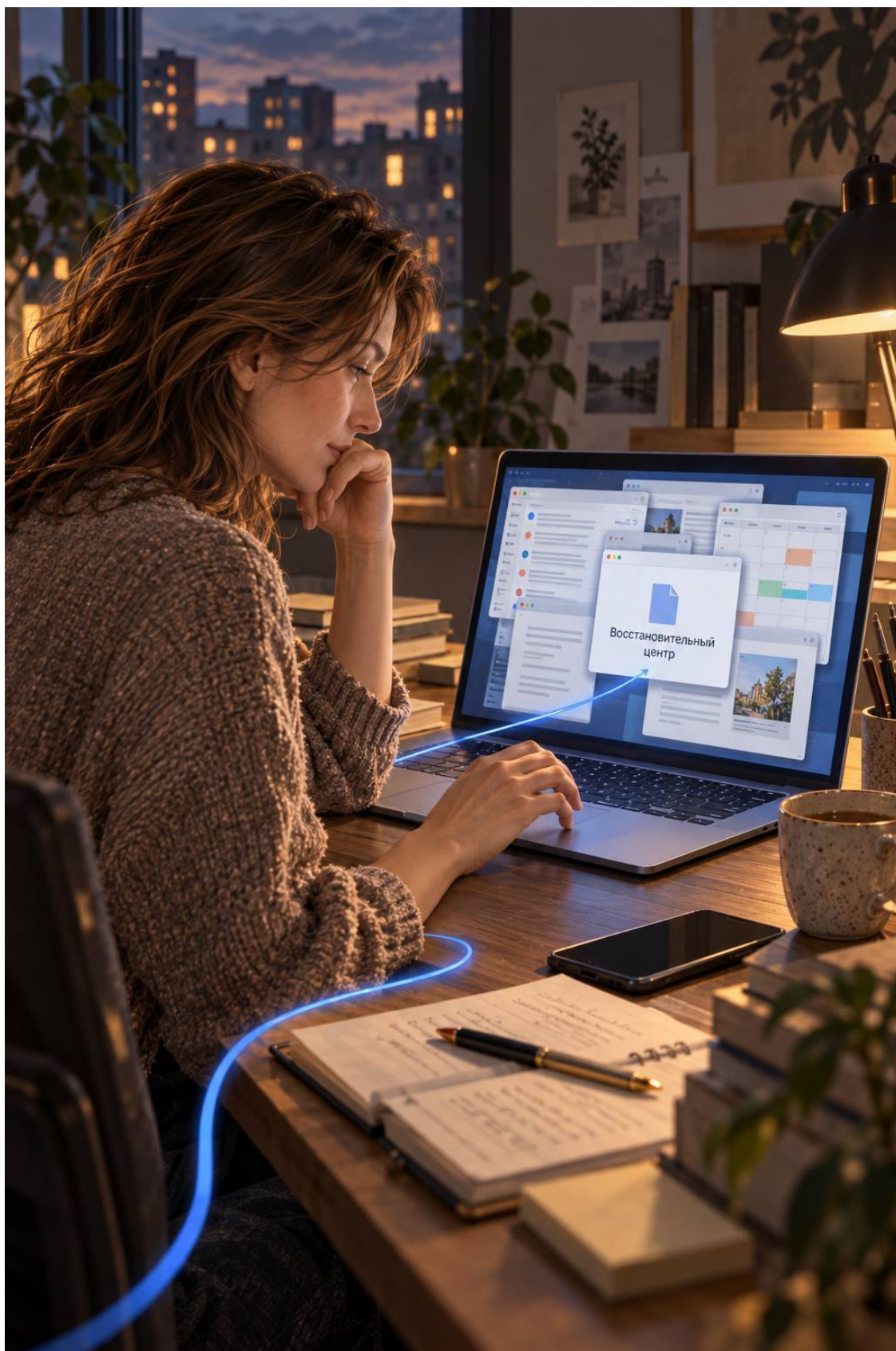
Белая страница появилась перед ней.

Курсор мигал под вчерашним абзацем.

Марина положила руки на клавиатуру.

Проект всё ещё не знал, каким станет.

Но впервые за девятнадцать дней он больше не был закрыт.



Часть I. Почему мы не действуем.

Глава 1. Это не всегда лень

На следующий день Марина открыла файл вовремя.

Она установила таймер на двадцать минут, перечитала вчерашнюю гипотезу и записала один вопрос:

«Какие решения человек сможет принимать самостоятельно, а в каких ситуациях выбор будет ограничен требованиями безопасности?»

На этом можно было остановиться. Обещание было выполнено.

Но Марина почувствовала облегчение и решила продолжить. Она составила список специалистов, с которыми нужно поговорить, отметила несколько противоречий и набросала схему возможных маршрутов.

Через сорок минут в кабинет вошла Катя.

— Ты уже занимаешься центром?

— Да.

— Значит, победила лень?

Марина откинулась на спинку кресла.

— Я не уверена, что это была лень.

— Девятнадцать дней не открывать нужный файл — звучит довольно убедительно.

— Но всё это время я работала.

Катя посмотрела на заполненный календарь.

Марина действительно не бездельничала. Она проводила встречи, проверяла расчёты, отвечала заказчикам, помогала команде и завершала текущие проекты. Некоторые дни были перегружены.

Из всей работы она избегала только одного документа.

— Тогда как это назвать? — спросила Катя.

Марина посмотрела на экран.

— Пока не знаю. Но если назвать всё ленью, мы не узнаем причину.

Удобный приговор

Слово «лень» объясняет слишком многое и поэтому не объясняет почти ничего.

Мы используем его, когда человек:

не начинает важное дело;

переносит неприятный разговор;

не выполняет собственный план;

долго лежит без видимой причины;

берётся за задачу и быстро отвлекается;

выбирает развлечение вместо работы;

не доводит начатое до конца;

не может вернуться после перерыва.

Во всех этих случаях поведение внешне похоже: человек не делает то, что, по его мнению, должен.

Но причины могут быть совершенно разными.

Если не различать их, любое решение превращается в один и тот же приказ:

«Нужно сильнее себя заставить».

Для одного человека это означает игнорировать истощение.

Для другого — не замечать страх.

Для третьего — продолжать двигаться к чужой цели.

Для четвёртого — пытаться выполнить задачу, которую он так и не перевёл в понятные действия.

Приговор «я ленивый» не помогает начать. Он лишь добавляет к первоначальной трудности ещё одну — стыд за собственный характер.

Теперь человек не просто откладывает отчёт. Он считает себя слабым.

Не просто не может начать обучение. Он убеждён, что ничего не доводит до конца.

Не просто избегает звонка. Он видит в этом доказательство собственной ненадёжности.

Действие остаётся невыполненным, а отношение к себе ухудшается.

Что мы называем ленью

За бездействием могут скрываться разные состояния.

Истощение

Человек хочет действовать, понимает задачу и даже пытается начать, но у него почти нет физического или эмоционального ресурса.

В этом случае он может откладывать не только одно дело. Трудными становятся обычные действия: приготовить еду, ответить на сообщение, собраться, сосредоточиться, принять простое решение.

Давление иногда способно вызвать краткий рывок, но после него состояние ухудшается.

Страх

Ресурс есть, задача понятна, однако действие приближает человека к тому, чего он боится:

- оценке;
- отказу;
- конфликту;
- ответственности;
- переменам;
- возможному успеху;
- обнаружению собственной некомпетентности.

Тогда человек может быть очень активным в других сферах и избегать только той задачи, которая связана с угрозой.

Неясность

Формулировка задачи слишком большая или абстрактная.

- «Подготовить проект».
- «Разобраться с финансами».
- «Начать новую жизнь».
- «Написать книгу».

Мозг не видит конкретного движения, которое можно совершить прямо сейчас. Человек чувствует тяжесть и переключается на понятные мелкие дела.

Перегрузка выбором

Вариантов слишком много, критерии решения не определены, а цена ошибки кажется высокой.

Человек читает, сравнивает, собирает информацию, но не переходит к выбору.

Со стороны кажется, что он ничего не делает. На самом деле он застрял между множеством возможных решений.

Внутренний конфликт

Одна часть человека хочет результата, другая понимает, какую цену придётся заплатить.

Можно хотеть повышения и не хотеть проводить ещё меньше времени с семьёй.
Мечтать о собственном деле и бояться нестабильности.
Хотеть завершить отношения и одновременно бояться одиночества.
Пока конфликт не признан, человек будет то приближаться к действию, то отступать.

Отсутствие собственного смысла

Иногда мы долго заставляем себя делать то, что считаем правильным, престижным или ожидаемым, но не можем ответить, зачем это нужно лично нам.

Соппротивление не всегда означает, что от цели необходимо отказаться. Однако её стоит проверить, а не автоматически усиливать дисциплину.

Обычное нежелание выдерживать дискомфорт

Есть и более простой вариант.

Человек не истощён, не запутан и не находится перед опасным решением. Задача понятна и действительно важна. Просто она скучная, неприятная или требует усилия, а рядом доступно быстрое удовольствие.

В таком случае дополнительный отдых и бесконечный анализ не помогут. Нужно признать:

«Да, мне не хочется. И я всё равно выбираю начать».

Это тоже не делает человека ленивым. Это показывает обычное столкновение между краткосрочным комфортом и долгосрочным решением.

Один симптом — разные причины

Представьте пятерых людей, которые не могут приступить к подготовке презентации.

Первый последние недели работал без выходных и спит по пять часов. Он перечитывает одну страницу и перестаёт понимать текст.

Второй знает материал, но боится выступления. Пока презентация не готова, можно не приближаться к моменту оценки.

Третий записал задачу как «сделать презентацию» и не решил, для кого она, сколько должно быть слайдов и какую мысль нужно донести.

Четвёртый не согласен с содержанием выступления, но боится сказать об этом руководителю.

Пятый хорошо отдохнул, понимает задачу и согласен с ней, но второй час смотрит развлекательные видео, потому что начинать скучно.

Внешне каждый из них откладывает одну и ту же работу.

Но помощь им нужна разная.

Первому — восстановление и пересмотр нагрузки.

Второму — работа со страхом оценки и безопасная промежуточная версия.

Третьему — конкретизация следующего действия.

Четвёртому — честный разговор и решение внутреннего конфликта.

Пятому — ограничение отвлечений и готовность выдержать первые неприятные минуты работы.

Если всем пятерым сказать «прекратите лениться», один из них, возможно, испугается и начнёт. Но причина останется, а цена действия станет выше.

Исследование вместо обвинения

Марина открыла календарь за последние три недели.

Она хотела проверить, была ли её проблема общей.

За это время она завершила два рабочих этапа, провела семь встреч, проверила несколько комплектов документации и решила вопрос с поставщиком. Она не избегала общения, расчётов и обычных профессиональных задач.

Сон оставался относительно стабильным. После перезагрузки она следила за нагрузкой и не чувствовала того истощения, которое пережила год назад.

Интерес к восстановительному центру тоже сохранялся. Марина читала материалы, рассматривала фотографии здания и мысленно возвращалась к проекту.

Значит, дело было не в полной потере сил и не в отсутствии желания.

Она задала себе следующий вопрос:

«Какой именно момент я избегала?»

Ответ уже появился в прологе: необходимость сформулировать первую гипотезу и показать её команде.

До этого момента проект существовал как большая перспективная идея. После него работа становилась видимой и доступной для оценки.

Марина боялась не самого файла.

Она боялась обнаружить, что не знает правильного решения.

Когда причина получила название, задача изменилась.

Ей больше не требовалось «перестать лениться и заняться проектом».

Нужно было создать рабочую версию, которая имела право быть неполной.

Карта бездействия

Чтобы понять собственное сопротивление, важно рассмотреть не всю личность, а конкретную ситуацию.

Марина разделила страницу блокнота на шесть частей.

1. Что я собирался сделать?

Нужно записать наблюдаемый шаг.

Не «поработать над собой», а «позвонить врачу».

Не «заняться книгой», а «открыть последнюю главу и перечитать две страницы».

Не «решить вопрос с работой», а «обновить раздел об опыте в резюме».

Марина написала:

«Сформулировать первую рабочую гипотезу проекта».

2. В какой момент я отступил?

Сопротивление часто возникает не перед всей задачей, а в определённой точке.

При открытии документа.

Перед звонком.

Когда нужно выбрать один вариант.

Перед отправкой результата.

При появлении первой ошибки.

Марина отступала в тот момент, когда нужно было превратить мысли в формулировку.

3. Что я почувствовал?

Важно назвать конкретное состояние:

усталость;

тревогу;

скуку;

стыд;

раздражение;

растерянность;

давление;

бессилие;

страх;

отсутствие интереса.

Марина записала:

«Тревога и напряжение».

4. Какая мысль появилась?

Например:

«Я не справлюсь».

«Нужно сделать идеально».

«Сейчас слишком поздно начинать».

«Сначала требуется ещё больше информации».

«Если я ошибусь, обо мне плохо подумают».

«У меня всё равно не получится закончить».

У Марины мысль звучала так:

«Я должна сразу предложить сильную идею, иначе команда поймёт, что я не готова к этому проекту».

5. Что я сделал вместо важного действия?

Ответил на почту.

Навёл порядок.

Начал другую задачу.

Открыл новости.

Позвонил человеку.

Пошёл готовить.

Снова стал собирать информацию.

Не все замещающие действия бесполезны. Многие выглядят продуктивными, поэтому их особенно трудно распознать как избегание.

Марина занималась текущей работой и упорядочивала материалы. Всё это имело смысл, но не приближало её к моменту, которого она боялась.

6. Что я получил сразу?

Этот вопрос помогает понять, почему бездействие повторяется.

Марина получила облегчение.

Пока она сортировала папки, ей не нужно было создавать несовершенную гипотезу. Угроза оценки временно исчезала.

Но позднее возвращались тревога и вина.

Так выглядела её петля:

важная задача — страх слабого результата — полезная замещающая работа — временное облегчение — усиление тревоги.

В слове «лень» этой информации не было.

Проверка состояния

Прежде чем требовать от себя усилия, полезно провести короткую проверку.

У меня нет сил вообще или только на это дело?

Если тяжело выполнять даже простые повседневные действия, проблема может заключаться в общем состоянии.

Если вы активно занимаетесь другими задачами, но избегаете одной конкретной, исследуйте связанный с ней страх, смысл или неясность.

Я понимаю следующий физически выполнимый шаг?

Если нет, задача нуждается в уточнении.

«Начать проект» невозможно сделать руками.

А «открыть технический план и отметить три входа» — возможно.

Я согласен с целью?

Не обязано нравиться каждое действие. Но важно понимать, почему вы его выбираете.

Чего я боюсь после выполнения?

Отправленная заявка может получить отказ.

Завершённая работа будет оценена.

Разговор способен изменить отношения.

Новый навык потребует использовать его на практике.

Иногда человек откладывает не действие, а его последствия.

Что мне даёт бездействие прямо сейчас?

Отдых?

Облегчение?

Защиту от оценки?

Возможность не выбирать?

Сохранение привычной жизни?

Ответ помогает понять функцию прокрастинации.

Нужна ли мне помощь?

Если задача требует знаний, которых у вас нет, дисциплина не заменит консультацию.

Если состояние длительно мешает обычной жизни, заботе о себе и выполнению базовых обязанностей, важно рассмотреть медицинскую или психологическую поддержку.

Практика. Не называйте себя — называйте причину

В течение недели не используйте по отношению к себе слова:

ленивый;

безвольный;

безнадёжный;

несобранный;

неспособный доводить дела до конца.

Каждый раз заменяйте оценку описанием.

Не:

«Я снова ленюсь».

А:

«Я откладываю отправку документа, потому что боюсь замечаний».

Не:

«У меня нет дисциплины».

А:

«Я поставил задачу на вечер, хотя к этому времени обычно истощён».

Не:

«Я ничего не могу закончить».

А:

«После появления первой сложной ошибки я переключаюсь на новое дело».

Не:

«Я слабый».

А:

«Мне трудно выдерживать работу без быстрого результата».

После этого задайте вопрос:

«Какое решение соответствует этой причине?»

Если вы устали — уменьшить объём или восстановиться.

Если боитесь оценки — создать безопасную черновую версию и заранее получить ограниченную обратную связь.

Если задача непонятна — определить следующий наблюдаемый шаг.

Если не согласны с целью — пересмотреть решение.

Если избегаете скуки — ограничить время и начать до появления желания.

Если отсутствуют нужные знания — обратиться за помощью или выделить этап обучения.

Точное название причины не освобождает от действия.

Оно позволяет выбрать действие, которое действительно поможет.

Когда отдых не является решением

После планёрки Марина запланировала ещё двадцать минут работы над концепцией.

Перед началом ей не хотелось открывать файл.

Она проверила состояние.

Спала достаточно.

Срочных задач не было.

Следующий шаг был понятен: описать три ситуации, в которых посетителю понадобится возможность отойти от группового занятия.

Интерес к проекту сохранялся.

Марина поняла: сейчас ей не требовался дополнительный отдых. Ей было неприятно снова увидеть несовершенный текст.

Она сказала себе:

— Мне не хочется начинать. Но действие достаточно маленькое, а сил на него хватает.

Это не было насилием.

Она не запрещала себе чувствовать сопротивление и не называла его слабостью. Просто не позволила нежеланию принять решение вместо неё.

Марина включила таймер и начала писать.

Первый пример получился неточным.

Второй потребовал проверки.

Третий она сформулировала только к концу отведённого времени.

Когда прозвучал сигнал, Марина остановилась.

Она не испытала восторга. Не почувствовала себя необыкновенно дисциплинированной.

Но в документе появились три рабочих ситуации, которых утром ещё не было.

Иногда именно так выглядит движение.

Без вдохновения.

Без внутреннего крика.

Без ярлыка «лень».

Есть человек, которому не хочется делать неприятное, но важное действие.

Есть понятная причина сопротивления.

Есть достаточное количество сил.

И есть решение начать.

Перед уходом Марина записала в блокнот:

«Сегодня я не ждала желания и не заставляла себя любой ценой. Я проверила причину и выполнила доступный шаг».

Затем назначила следующий двадцатиминутный отрезок на утро.

Возможно, завтра сопротивление появится снова.

Но теперь Марина знала: оно не является доказательством её характера.

Это только информация.

А информация нужна не для вынесения приговора.

Она нужна, чтобы выбрать следующий шаг.

Глава 2. Внутренний конфликт

Через несколько дней команда приехала в здание будущего восстановительного центра.

Раньше здесь находился небольшой санаторий. После закрытия помещения использовали как склад, а затем они несколько лет стояли пустыми. В коридорах сохранились выцветшие указатели, тяжёлые двери и поручни вдоль стен. За окнами виднелся заросший сад.

Елена Сергеевна провела команду по первому этажу.

— Здесь планируется общая мастерская, — объяснила она, открывая просторное помещение. — Нам нужно, чтобы люди не оставались в изоляции. Совместная деятельность очень важна.

Марина подошла к окну. Комната была светлой, но слишком открытой. Даже сейчас, когда в ней никого не было, она производила впечатление пространства, в котором человек всё время оказывается на виду.

— А если посетителю тяжело находиться в группе? — спросила Марина.

— Тогда он сможет уйти в комнату отдыха.

— Для этого придётся выйти из мастерской и пройти по коридору?

— Да.

— Получается, выбор только между полным участием и полным уходом.

Елена Сергеевна задумалась.

Катя раскрыла план:

— Можно создать несколько мест внутри мастерской, немного отделённых от общего пространства.

— Но мы не хотим поощрять избегание общения, — возразил представитель центра.

— А если возможность отступить поможет человеку остаться? — спросила Марина.

В помещении возник спор.

Одни считали, что пространство должно побуждать к участию. Другие говорили о необходимости уединения. Каждая сторона защищала важную потребность.

Марина слушала их и неожиданно узнавала в этом споре собственное состояние.

Одна её часть хотела войти в новый проект полностью — смело, профессионально, без сомнений.

Другая стремилась оставаться на безопасном расстоянии, пока не появится гарантия хорошего результата.

Одна говорила:

«Это именно та работа, которой ты хотела заниматься».

Другая отвечала:

«Если ты ошибёшься здесь, последствия будут серьезнее, чем в обычном интерьере».

Обе части были правы.

И обе тянули её в разные стороны.

Когда одновременно существуют два желания

Внутренний конфликт возникает не потому, что человек не знает, чего хочет.

Иногда он слишком хорошо знает сразу о двух желаниях.

Он хочет сменить работу и сохранить стабильный доход.

Хочет стать заметнее и избежать оценки.

Мечтает о близости и боится потерять самостоятельность.

Хочет закончить книгу и не хочет столкнуться с реакцией читателей.

Стремится развивать собственное дело и сохранить свободное время.

Понимает необходимость сложного разговора и боится разрушить отношения.

В таких ситуациях человек может долго оставаться неподвижным. Каждый шаг в одну сторону воспринимается как угроза другой важной потребности.

Если он начинает действовать, усиливается страх.

Если отступает, появляется неудовлетворённость.

Так возникает раскачивание:

сегодня человек уверен, что пора изменить жизнь;

завтра решает ничего не трогать;

через неделю снова строит планы;

затем находит убедительные причины подождать.

Со стороны это похоже на непоследовательность.

Изнутри — на невозможность принять решение, в котором ничего не будет потеряно.

Но многие взрослые решения устроены именно так: в них нельзя сохранить всё.

Любой выбор содержит не только приобретение, но и цену.

Сопротивление пытается что-то сохранить

Мы привыкли считать сопротивление врагом.

Оно мешает начать.

Заставляет сомневаться.

Отводит от выбранного направления.

Но сопротивление редко появляется без причины. Обычно оно защищает человека от реальной или предполагаемой угрозы.

От стыда.

От перегрузки.

От потери денег.

От конфликта.

От чужого разочарования.

От повторения прежней боли.

От необходимости признать собственную неопытность.

От перемен, после которых нельзя будет вернуться к прежней жизни.

За фразой «я не могу заставить себя» иногда скрывается другая:

«Какая-то часть меня не верит, что это безопасно».

Это не означает, что сопротивлению нужно всегда подчиняться.

Защитная реакция может быть чрезмерной. Она способна опираться на прошлый опыт, который уже не соответствует настоящим обстоятельствам.

Когда-то ошибка действительно приводила к унижению — и теперь человек избегает любой проверки.

Когда-то отказ вызывал серьёзный конфликт — и теперь он соглашается даже там, где имеет право выбирать.

Когда-то работа до изнеможения была единственным способом получить признание — и теперь спокойный темп воспринимается как недостаточное старание.

Защита продолжает действовать, хотя ситуация изменилась.

Но если попытаться уничтожить её приказом, внутренний конфликт усилится.

Полезнее спросить:

«От чего именно ты пытаешься меня защитить?»

Две стороны Марины

После поездки Марина вернулась в кабинет и открыла блокнот.

Она разделила страницу вертикальной линией.

Слева написала:

«Часть, которая хочет идти в проект».

Справа:

«Часть, которая останавливает».

Под первым заголовком появились ответы:

этот проект соответствует моим ценностям;

я хочу создавать пространства, которые помогают людям;

работа сложная, но живая;

здесь я могу применить весь накопленный опыт;

команда готова развиваться;

если я откажусь из-за страха, то снова позволю ему решать за меня.

Под вторым:

я могу не учесть важную потребность;

заказчик ждёт сильного решения;

у меня нет достаточного опыта в восстановительной среде;

ошибка может повлиять не только на внешний вид, но и на удобство людей;

если первая концепция окажется слабой, команда разочаруется;

я боюсь взять на себя больше, чем способна выдержать.

Марина перечитала оба списка.

Слева не было безусловной смелости.

Справа не было лени.

Одна сторона защищала движение и профессиональный смысл.

Другая — качество, безопасность и право не повторять прежнее истощение.

Проблема заключалась не в существовании второй части. Проблема возникала, когда она пыталась обеспечить безопасность единственным известным способом — не начинать.

Не заставить одну сторону замолчать

Обычно во внутреннем конфликте мы выбираем одну сторону правильной, а вторую объявляем слабой.

«Нужно перестать бояться».

«Пора выйти из зоны комфорта».

«Нельзя всё время думать о безопасности».

Или наоборот:

«Если мне страшно, значит, это не моё».

«Настоящее желание не должно вызывать сопротивления».

«Нужно всегда слушать себя и не делать того, что неприятно».

Оба подхода чрезмерно упрощают ситуацию.

Страх не всегда запрещает действие.

Интерес не всегда доказывает, что риск оправдан.

Сила воли проявляется не в том, чтобы одна часть победила другую. Она помогает создать решение, которое учитывает обе важные потребности настолько, насколько это возможно.

Марина не могла гарантировать безошибочность проекта.

Но могла:

привлечь профильных специалистов;

организовать встречи с будущими посетителями;

показать раннюю версию команде;

проверять решения небольшими моделями;

разделить ответственность;

заранее установить предел нагрузки;

обозначить заказчику, где заканчивается её компетентность.

Это не устраняло риск.

Но делало его осознанным и управляемым.

Защитной части не требовалось больше закрывать файл, потому что появились другие способы заботиться о безопасности.

Конфликт желаний и конфликт способов

Иногда кажется, что наши желания несовместимы. Но при внимательном рассмотрении выясняется: конфликтуют не сами потребности, а выбранные способы их удовлетворения.

Человек хочет профессионального развития и времени с семьёй.

Если единственный способ развития — работать каждый вечер, возникает конфликт.

Но, возможно, можно выбрать более длительный срок обучения, отказаться от части необязательных задач или договориться о другом графике.

Человек хочет финансовой стабильности и собственного дела.

Если свобода понимается только как немедленное увольнение, а безопасность — только как отказ от перемен, противоречие кажется неразрешимым.

Но возможен переходный период, тестовый проект или создание финансового резерва.

Человек хочет показать работу и защититься от разрушительной критики.

Если видимость означает публикацию для всех, а безопасность — вечное хранение результата в столе, выбор становится мучительным.

Но можно сначала получить обратную связь от одного надёжного человека.

Иногда компромисс действительно невозможен. Тогда приходится выбирать, какую цену человек готов принять.

Но прежде чем объявить желания несовместимыми, стоит проверить способы.

Возможно, внутренний конфликт требует не большей силы воли, а более точного решения.

Что случилось в мастерской

На следующей встрече Марина показала команде предварительную схему общей мастерской.

В ней были предусмотрены:

большой совместный стол;

несколько небольших рабочих поверхностей;

частично отделённые места с сохранением обзора выхода;

короткий маршрут к тихой комнате;

возможность наблюдать за занятием, не присоединяясь сразу;

свободный проход для людей с разными возможностями передвижения.

— Мы пытаемся одновременно поддержать участие и право на дистанцию, — объяснила Марина. — Но это пока только гипотеза.

Представитель будущего центра покачал головой:

— Если дать людям возможность сидеть отдельно, часть из них никогда не войдёт в группу.

Раньше Марина стала бы защищать концепцию. Теперь спросила:

— На каких наблюдениях основано это предположение?

— На опыте работы.

— Тогда нам важно его понять. Но ещё важнее поговорить с людьми, для которых создаётся центр.

В комнату пригласили нескольких будущих участников программы.

Одна женщина сказала:

— Если мне придётся сразу садиться в общий круг, я, скорее всего, вообще не войду.

Мужчина рядом с ней возразил:

— А я, наоборот, сяду отдельно и останусь там навсегда, если никто не подойдёт.

— Значит, одного пространства недостаточно, — заметила Катя. — Нужен ещё понятный способ приглашения.

Марина записала эту мысль.

Архитектура не могла самостоятельно решить все вопросы взаимодействия. Пространство создавало возможности, но многое зависело от работы сотрудников.

Вместо идеального решения, которое полностью устраняет противоречие, появилась система:

человек может отступить;

сохраняет связь с происходящим;

получает приглашение присоединиться;

имеет право отказаться;

может вернуться позднее.

Внутренний конфликт Марины разрешался похожим образом.

Она могла отойти от сложной части проекта, если напряжение становилось слишком сильным.

Но не исчезать из работы на девятнадцать дней.

Сохранять контакт.

Возвращаться в назначенное время.

Обращаться за поддержкой.

Двигаться небольшими проверяемыми шагами.

Практика. Разговор двух частей

Выберите дело, которое откладываете, и разделите страницу на две колонки.

Часть, которая хочет действовать

Продолжите предложения:

Я хочу это сделать, потому что...

Этот результат даст мне...

Если я продолжу откладывать...

Для меня здесь важно...

Я надеюсь, что после действия...

Часть, которая сопротивляется

Продолжите:

Я не хочу начинать, потому что...

Я боюсь, что...

Если это получится...

Если это не получится...

Цена действия может состоять в...

Я пытаюсь защитить себя от...

Не исправляйте ответы и не убеждайте одну сторону в неправоте.

Позвольте обоим высказаться.

Затем задайте вопросы сопротивляющейся части:

Какую важную потребность ты защищаешь?

Эта угроза существует сейчас или напоминает прошлый опыт?

Насколько вероятен самый страшный сценарий?

Что поможет уменьшить риск?

Какой объём действия ты готова допустить?

Какая поддержка необходима?

Где должна находиться точка остановки?

После этого спросите действующую часть:

Почему нельзя бесконечно откладывать?

Какой шаг действительно важен сейчас?

Можно ли уменьшить его без потери направления?

Какую цену ты готова принять?

От какого избыточного требования можно отказаться?

В конце сформулируйте договор:

«Я выбираю сделать _____, потому что для меня важно _____. Чтобы учесть страх или риск, я _____. Я начну _____ и остановлюсь _____».

Например:

«Я отправлю черновик одной главы редактору, потому что хочу завершить книгу. Чтобы не столкнуться с неконкретной оценкой, я попрошу ответить только на три заранее сформулированных вопроса. Отправлю текст в пятницу и не буду перделывать его после отправки».

Или:

«Я начну изучать новое профессиональное направление, но пока не стану увольняться. В течение месяца пройду вводный модуль и поговорю с двумя специалистами, после чего вернусь к решению».

Когда договор невозможен

Не каждый внутренний конфликт можно разрешить удобным компромиссом.

Иногда выбор действительно требует отказа от одного из вариантов.

Нельзя одновременно принять две работы с одинаковым графиком.

Сохранить прежние отношения и полностью исключить их условия.

Вложить одни и те же деньги в два проекта.

Использовать один вечер и для отдыха, и для многочасовой работы.

Тогда задача заключается не в том, чтобы найти решение без потерь. Нужно выбрать потерю, с которой вы готовы жить.

Спросите:

какая ценность для меня сейчас важнее;

какое последствие обратимо;

что будет труднее исправить позднее;

какую цену я выбираю сознательно;

какую ответственность готов принять;

что я буду оплакивать после решения.

Грусть после выбора не доказывает, что он был неправильным.

Можно выбрать важное и всё равно сожалеть о том, от чего пришлось отказаться.

Зрелое решение не всегда приносит только облегчение.

Иногда оно приносит ясность и печаль одновременно.

Не всякий внутренний голос говорит правду

Соппротивление нужно выслушать, но не всегда ему следует верить.

Внутренний голос может утверждать:

«Если черновик слабый, ты плохой специалист».

«Если тебе отказали, больше пробовать нельзя».

«Если человек недоволен твоей границей, значит, ты поступила неправильно».

«Если не можешь выполнить полную версию, нет смысла делать минимум».

Эти мысли отражают страх, но не обязательно реальность.

После того как вы поняли защитную функцию сопротивления, проверьте его утверждения:

какие факты это подтверждают;

какие факты противоречат;

что бы я сказал другому человеку в такой ситуации;

можно ли получить недостающую информацию;

какое действие позволит проверить предположение;

действительно ли риск требует полного отказа.

Уважать страх не означает передавать ему право последнего слова.

Решение, в котором никто не побеждён

В конце недели Марина снова открыла концепцию.

На этот раз она собиралась подготовить первую схему переходов между общей мастерской и тихими зонами.

Одна часть её хотела провести за работой весь день и получить заметный результат.

Другая напоминала, что после обеда запланирована сложная встреча и чрезмерная нагрузка снизит внимание.

Раньше Марина выбрала бы одну крайность.

Либо заставила бы себя работать до встречи.

Либо решила бы, что день всё равно занят и начинать бессмысленно.

Теперь она записала договор:

«Сорок минут на один маршрут. Не весь этаж. После этого — проверка и остановка».

Внутри всё ещё оставалось напряжение. Защитная часть не поверила мгновенно, что её больше не станут подавлять. Действующая часть опасалась, что сорока минут недостаточно.

Но Марина начала.

Она построила один маршрут, заметила ошибку в расположении двери и оставила комментарий для технического специалиста.

Когда прозвучал таймер, ей захотелось продолжить.

— Ещё десять минут, — сказала она сама себе.

Потом остановилась.

Договор включал не только начало, но и конец.

Если Марина хотела снова доверять себе, обе части соглашения имели значение.

Она сохранила файл и закрыла ноутбук.

Проект продвинулся не так далеко, как требовала её нетерпеливая сторона.

Но дальше, чем позволяла сторона, которая хотела вообще не начинать.

Никто внутри неё не был побеждён.

Интерес получил действие.

Страх — границы и поддержку.

А Марина получила новый опыт: внутренний конфликт не обязательно заканчивается насилием одной части над другой.

Иногда сила воли — это способность посадить их за один стол и принять решение, которому обе готовы дать шанс.

Глава 3. Прокрастинация приносит облегчение

Во вторник Марина должна была позвонить Ирине Павловне — специалисту по реабилитации, которую заказчик пригласил для оценки первой концепции центра.

За день до этого Ирина Павловна прислала подробный комментарий.

Она писала, что часть решений выглядит убедительно на плане, но может оказаться неудобной в реальной работе. Некоторые маршруты получились слишком длинными. В тихих зонах не хватало контроля со стороны сотрудников. А переход между мастерской и комнатой отдыха мог создавать трудности для людей с ограниченной подвижностью.

Письмо было профессиональным и конкретным.

В нём не было ни грубости, ни обвинений.

Но Марина перечитала его четыре раза.

На следующий день в десять утра они должны были обсудить замечания по телефону.

В девять пятьдесят Марина открыла план.

В девять пятьдесят две проверила заряд на телефоне.

В девять пятьдесят четыре решила налить воды.

Вернувшись, заметила на подоконнике пыль и протёрла его.

В девять пятьдесят восемь открыла письмо ещё раз.

Ровно в десять нужно было набрать номер.

Марина посмотрела на часы.

«Она, вероятно, занята, — подумала Марина. — Лучше сначала написать и уточнить, удобно ли сейчас разговаривать».

Она открыла мессенджер, но в этот момент Катя прислала вопрос по другому проекту.

Марина ответила ей.

Затем просмотрела общий чат.

Потом увидела сообщение от поставщика.

Когда снова посмотрела на часы, было десять семнадцать.

Она почувствовала облегчение.

Звонок уже нельзя было начать вовремя.

Теперь появилось разумное объяснение, почему его нужно перенести.

Именно это облегчение позволяло понять, почему прокрастинация повторялась.

Мы откладываем не для того, чтобы испортить себе жизнь

На первый взгляд прокрастинация кажется нелогичной.

Человек понимает последствия.

Знает, что задача никуда не исчезнет.

Осознаёт, что позднее времени станет меньше, а тревога усилится.

И всё равно откладывает.

Почему?

Потому что в настоящий момент прокрастинация помогает.

Она приносит быстрое облегчение.

Пока Марина готовилась набрать номер, она представляла неприятный разговор. Ей предстояло обсуждать ошибки, объяснять решения и, возможно, признавать, что некоторые части концепции нужно переделывать.

Тело реагировало раньше, чем она успевала сформулировать страх: плечи напрягались, дыхание становилось поверхностным, внимание искало выход.

Как только звонок был отложен, напряжение снизилось.

Проблема осталась.

Но неприятное чувство временно исчезло.

Мозг запомнил простую связь:

не звонить — становится легче.

В следующий раз сопротивление появится быстрее.

Не потому, что Марина сознательно решила сорвать проект. И не потому, что ей безразличен результат.

Она нашла действие, которое немедленно уменьшило дискомфорт.

Цена будет уплачена позднее.

Облегчение пришло сейчас.

Петля откладывания

У прокрастинации часто есть предсказуемая последовательность.

1. Появляется задача

Нужно начать работу, принять решение, сделать звонок, отправить документ или показать результат.

2. Возникает неприятное состояние

Тревога.
Скука.
Неуверенность.
Стыд.
Раздражение.
Ощущение сложности.
Страх не справиться.

3. Человек переключается

Открывает социальную сеть.
Начинает уборку.
Отвечает на неважные письма.
Решает мелкие задачи.
Ищет дополнительную информацию.
Идёт за кофе.
Откладывает до более подходящего времени.

4. Наступает облегчение

Пока человек занят чем-то другим, ему не нужно встречаться с неприятным чувством.

5. Позднее приходят последствия

Срок становится ближе.
Задача увеличивается.
Тревога усиливается.
Появляются вина и недоверие к себе.

6. Следующее начало становится ещё тяжелее

Теперь к первоначальному дискомфорту добавляется память о прошлом откладывании.
Человек думает:
«Я опять не справлюсь».
«Уже слишком поздно».
«Нужно было начинать раньше».
«Теперь придётся сделать всё идеально, чтобы компенсировать задержку».

Напряжение растёт — и желание избежать задачи усиливается.

Прокрастинация поддерживается не отдалёнными последствиями, а кратким облегчением, которое человек получает сразу.

Полезные дела тоже могут быть избеганием

После пропущенного звонка Марина не стала отдыхать.

Она работала.

Проверила смету.

Ответила заказчику.

Подготовила комментарии для Димы.

Нашла несколько статей об организации реабилитационных пространств.

К обеду у неё был внушительный список выполненных задач.

Но звонка среди них не было.

Прокрастинация не всегда выглядит как безделье. Иногда человек откладывает важное с помощью полезного.

Он разбирает почту вместо подготовки отчёта.

Наводит порядок на столе вместо начала рукописи.

Изучает ещё один источник вместо принятия решения.

Создаёт подробный план вместо первого действия.

Помогает коллегам, чтобы не заниматься собственной задачей.

Продуктивное избегание особенно удобно. Оно позволяет сохранить образ ответственного человека и не встречаться с тем, что вызывает страх.

В конце дня можно сказать:

«Я не успел».

Хотя точнее было бы признать:

«Я отдал время другим делам, потому что они вызывали меньше напряжения».

Это не повод обесценивать всё выполненное. Полезные задачи остаются полезными.

Но важно видеть их функцию в конкретный момент.

Иногда мы решаем их не потому, что они важнее, а потому, что рядом с ними спокойнее.

Момент, когда становится легче

В половине первого Ирина Павловна сама написала:

«Марина, мы планировали созвониться в десять. Всё в порядке?»

Марина почувствовала укол стыда.

Первая мысль:

«Нужно придумать объяснение».

Она могла сослаться на срочный вопрос, сбой в календаре или сложное утро. Ни одно из этих объяснений не было полностью ложным. В течение дня действительно происходили разные события.

Но ни одно не называло главную причину.

Марина ответила:

«Прошу прощения. Я не позвонила вовремя. Поймала себя на том, что откладываю разговор после замечаний к концепции. Если вам удобно, готова созвониться сегодня в 15:00 или в другое подходящее время».

Она отправила сообщение до того, как успела сделать его менее честным.

Ответ пришёл почти сразу:

«В 15:00 удобно. Замечания нужны не для оценки вашей работы, а для проверки решений. Обсудим».

Напряжение немного снизилось.

Однако до трёх часов оставалось достаточно времени, чтобы снова начать готовиться, читать материалы и искать причину перенести разговор.

Марина открыла блокнот и записала:

Задача: позвонить Ирине Павловне.

Чувство: тревога перед обсуждением ошибок.

Избегание: другие рабочие дела.

Немедленная награда: облегчение и возможность не чувствовать себя недостаточно компетентной.

Отложенная цена: стыд, нарушение договорённости, усиление страха перед звонком.

Так прокрастинация перестала выглядеть загадочной.

Она выполняла работу.

Не ту, которая была нужна проекту, но ту, которую в этот момент требовала тревога: уводила Марину от неприятного переживания.

Не отнимать единственный способ облегчения без замены

Если просто запретить себе откладывать, неприятное состояние останется.

Человек убирает телефон, но продолжает сидеть перед документом в напряжении.

Запрещает себе отвлекаться, но не понимает, как начать.

Лишает себя отдыха, хотя уже истощён.

Повторяет: «Я обязан», а внутри растёт сопротивление.

Поэтому важно не только перекрыть путь избегания, но и создать другой способ выдерживать или уменьшить дискомфорт.

Перед звонком Марина сделала несколько вещей.

Она выписала замечания Ирины Павловны, разделив их на три группы:

то, с чем согласна;

то, что хочет уточнить;

то, что пока не понимает.

Затем сформулировала цель разговора:

не защитить первую концепцию, а определить, что нужно проверить.

После этого она ограничила задачу:

созвон продлится не больше сорока минут; сегодня не требуется немедленно исправить весь проект.

И наконец признала:

«Во время разговора мне может быть неловко. Я способна испытывать неловкость и продолжать слушать».

Страх не исчез.

Но перестал быть бесформенным.

У Марины появились опоры, не связанные с избеганием.

Облегчение можно перенести ближе к действию

Если неприятная задача обещает только далёкий результат, а отказ от неё приносит немедленное облегчение, откладывание получает преимущество.

Поэтому полезно создавать небольшое облегчение не вместо действия, а внутри него или сразу после.

Это может быть:

- заранее ограниченное время работы;
- право начать с черновика;
- понятная последовательность шагов;
- присутствие поддерживающего человека;
- короткая пауза после завершённого отрезка;
- отметка выполненного действия;
- смена места;
- разрешение не решать всё сразу;
- заранее подготовленный следующий шаг.

Важно, чтобы поддержка не превращалась в условие, без которого работа невозможна.

Чашка чая, музыка или удобное место могут облегчить начало. Но смысл не в создании идеального ритуала. Смысл — помочь себе выдержать первые минуты, когда прежний путь к быстрому облегчению особенно привлекателен.

Разговор, который не стал катастрофой

В три часа Марина набрала номер.

Ирина Павловна ответила после второго гудка.

— Добрый день. Начнём с мастерской?

— Да. И прежде хочу уточнить одно, — сказала Марина. — Когда я прочитала ваши замечания, то восприняла их как признак того, что основа концепции ошибочна.

— Основа не ошибочна. Но вы рассматриваете пространство прежде всего глазами человека, который способен самостоятельно выбирать маршрут.

— А это не всегда возможно?

— Именно. В центре будут люди, которым требуется помощь при передвижении. Кто-то быстро устаёт. У кого-то могут возникать трудности с ориентацией. Возможность выбора важна, но она должна поддерживаться, а не просто существовать на плане.

Они обсуждали маршруты, расстояния и расположение сотрудников.

В нескольких местах Марине пришлось признать, что решение действительно не работает.

В одном вопросе она не согласилась и предложила проверить обе версии на модели.

Разговор занял тридцать семь минут.

Когда он закончился, Марина почувствовала усталость и одновременно ясность.

Катастрофы не произошло.

Её не признали некомпетентной.

Концепция не разрушилась.

Она стала точнее.

Но самый важный вывод касался не проекта.

Марина увидела, что утреннее облегчение от переноса звонка было настоящим — и всё же обманчивым.

Оно уменьшило напряжение лишь на несколько часов, одновременно увеличив его будущую цену.

После состоявшегося разговора тоже наступило облегчение.

Но другое.

Первое возникло из бегства.

Второе — из прохождения трудного участка.

Два вида облегчения

Полезно научиться различать их.

Облегчение от избегания

Приходит быстро.

Не решает задачу.

Часто требует повторного избегания.

Позднее добавляет вину, тревогу и срочность.

Облегчение после действия

Может потребовать выдержать первоначальный дискомфорт.

Не всегда сопровождается удовольствием.

Но уменьшает неопределённость, создаёт движение и укрепляет доверие к себе.

В момент выбора первое облегчение почти всегда доступнее.

Поэтому дисциплина требует не отрицать его привлекательность, а видеть полную последовательность.

Не только:

«Если я отложу, мне станет легче».

Но и:

«Мне станет легче на двадцать минут. Что произойдёт после?»

Не только:

«Если я начну, мне станет неприятно».

Но и:

«Неприятно будет первые минуты. Что станет возможным после действия?»

Практика. Цепочка прокрастинации

Выберите один недавний случай, когда вы отложили важное дело.
Запишите его по шагам.

1. Задача

Что именно нужно было сделать?
Используйте конкретную формулировку.

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.