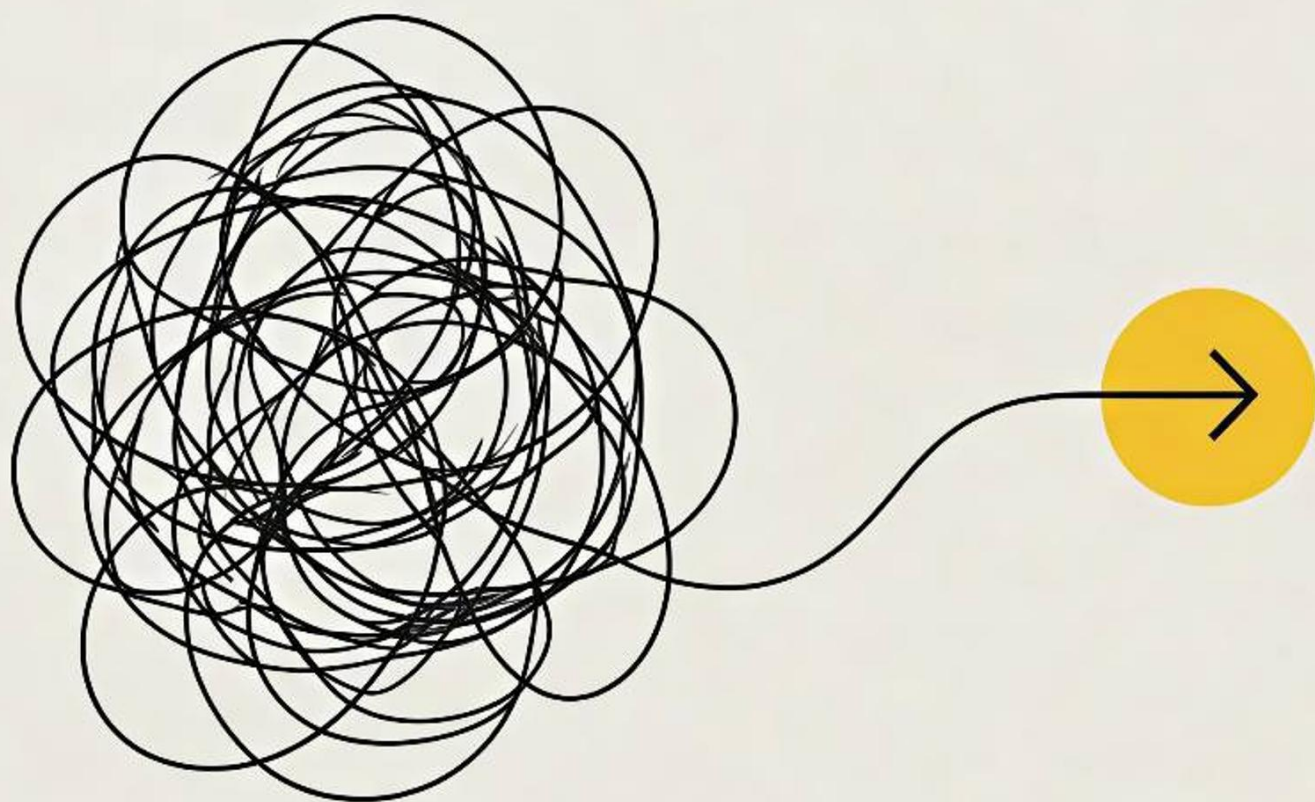


Роман Савищев
Алексей Шокун

ПОЧЕМУ МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ

Как перестать избегать
важных дел и начать
действовать



16+

Шокун Алексей

**Почему мы откладываем: Как
перестать избегать важных
дел и начать действовать**

«Автор»

«Автор»

2026

Алексей Ш.

Почему мы откладываем: Как перестать избегать важных дел и начать действовать / Ш. Алексей — «Автор», «Автор», 2026

Вы знаете, что нужно сделать. Понимаете, почему это важно. Обещаете себе начать сегодня, завтра или с понедельника. Но снова находите причины отложить дело — а потом испытываете тревогу, вину и разочарование в себе. Эта книга предлагает посмотреть на прокрастинацию иначе. Возможно, дело не в лени и не в отсутствии силы воли. За откладыванием могут стоять страх ошибки, скука, неясность задачи, усталость или желание избежать неприятных переживаний. Авторы рассматривают проблему с двух сторон: помогают разобраться во внутренних причинах промедления и предлагают практические способы сделать начало работы проще. Вы узнаете, как разбивать большие задачи на небольшие шаги, уменьшать сопротивление перед началом, организовывать рабочую среду и выстраивать систему действий, которая не зависит исключительно от настроения и мотивации. Вам не обязательно ждать подходящего момента. Можно начать с малого — и сделать следующий шаг уже сегодня.

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Почему «просто начни» не работает	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Роман Савищев, Шокун Алексей

Почему мы откладываем: Как перестать избегать важных дел и начать действовать

Предисловие

Дисклеймер. Книга не заменяет медицинскую или психологическую консультацию; авторы – не врачи-психотерапевты и не являются специалистами в области здравоохранения. Информация собрана из открытых источников и представлена в ознакомительных целях. Истории обезличены, детали изменены. Если откладывание месяцами разрушает учёбу, работу или отношения – это повод обратиться к специалисту.

Глава 1. Почему «просто начни» не работает

Слово «потом» приносит короткое облегчение. Через несколько секунд оно сменяется неприятным чувством, но решение уже принято: папка с конспектами закрыта, вечер проходит без учёбы. Я знаю это состояние с первого курса и до сих пор иногда в него попадаю.

Пять лет учёбы, лекции, сессии, ночные дежурства и бесконечные списки того, что «надо». И всё время один и тот же сюжет: я знаю, что делать, знаю, что это важно, знаю, чем закончится проволочка, – и не делаю. Стою перед приоткрытой дверью собственного дела и говорю себе «потом», «завтра», «с понедельника», «как только».

Эта книга – о том, почему мы откладываем важные дела, даже когда понимаем их значение. Одних призывов «соберись» обычно недостаточно. Мы пишем вдвоём. Я – студент-медик пятого курса; моя часть книги посвящена тому, что человек переживает в момент откладывания: почему неприятное чувство иногда оказывается сильнее здравого смысла и почему этот сценарий повторяется. Второй автор – практик систем, который строит проекты и команды; здесь я называю его ментором. Он рассказывает, как организовать задачу, собственную работу и среду так, чтобы начинать было проще. Мы смотрим на одно явление с разных сторон и дополняем друг друга: один описывает внутренний опыт, другой – практические способы действовать.

Поэтому книга устроена так: сначала мы разбираем, что происходит внутри человека, когда он откладывает дело. Затем переходим к инструментам, которые помогают начать и продолжить работу. Наша цель – помочь читателю перейти от «я знаю, что нужно сделать, но не делаю» к «я понимаю, как начать, даже когда не хочется». Начнём с совета, который слышал почти каждый: «просто начни».

Слово «потом»

Давайте поймем момент. Не тот, где вы неделю не открываете документ, – он слишком большой, его трудно разглядывать. А самый первый, короткий: секунда, в которую вы вспомнили о деле.

Вот я сижу за столом. Вечер, на столе папка – конспекты, до экзамена ещё есть время, и вообще-то сегодня «надо бы начать». Я вспоминаю об этом – и в ту же секунду, раньше любой мысли, в груди поднимается лёгкое тянущее чувство. Небольшое, почти незаметное, будто кто-то мягко тянет за нитку изнутри. И следом, на это чувство, приходит ответ: «потом».

Обратите внимание на порядок. Сначала чувство, потом ответ. Мы привыкли думать, что «потом» – это мысль, итог размышления: посмотрел на дело, взвесил, решил перенести. В реальности всё быстрее и проще: тело откликается на дело раньше, чем включается голова, а «потом» – реакция на отклик, способ убрать неприятное ощущение. Способ, между прочим, рабочий. Именно поэтому слово «потом» такое прилипчивое.

Дальше смотрите, что происходит. Пока папка закрыта, чувство исчезает, и наступает облегчение – короткое и совершенно настоящее. Мозг замечает связку: сказал «потом» – стало легко, и запоминает её. Так работает научение: то, что приносит облегчение, повторяется. Каждый следующий раз ответ приходит быстрее и раньше, и вскоре он уже не обсуждается: дело всплыло – рука сама отодвинула его.

У слова «потом» нет конкретного времени. Настоящий план звучит иначе: «в четверг после обеда я двадцать минут поработаю над первым разделом». У «потом» нет ни дня, ни часа – только обещание, что когда-нибудь всё сложится само. Такое обещание легко дать, потому что оно не требует немедленного действия. В результате откладывается не только работа, но и встреча с неприятным чувством, которое она вызывает.

Плата приходит позже, и она больше, чем кажется в момент сделки. Дело никуда не исчезает: оно стоит в фоне и тихо нагружает каждый следующий день. Прибавьте довесок – след

из «не сделал», который копится с каждым пропущенным вечером, – и в следующий раз вы уходите уже не от самого дела, а от всего, что успели о нём передумать.

Знакомая сцена, и она самая честная в этой главе. Вечер, звонит однокурсник:

– Мы гулять, ты с нами?

– Не могу, мне надо готовиться.

И я остаюсь. Только не готовлюсь: папка лежит закрытой, телефон открыт, час уходит в никуда – я листаю, перекладываю бумаги, встаю за чаем. К ночи я не отдохнул и не сделал; ни одной строчки студенческой мудрости в этом состоянии нет, но именно в нём узнаётся слово «потом»: облегчение получено сразу, а пустота предъявлена вечером, когда день уже кончился.

Так что «потом» – не отдых и не план. Это размен: покой сейчас в обмен на часы, которые не станут ни работой, ни покоем. И пока механизм, который этот размен обслуживает, нельзя увидеть, у нас нет ни одного шанса его переиграть.

Это не лень и не дырявая дисциплина

Первое, что хочется сказать о человеке, который откладывает, – «лентяй». Это слово висит над проблемой с детства: и школа, и дом, и внутренний голос пользуются одним словом. Поэтому начнём с того, почему теория лени не выдерживает проверки.

Откладывание часто сопровождается внутренним конфликтом: человек понимает, что дело важно, хочет его выполнить, но снова переносит начало. Поэтому ярлык «лень» мало что объясняет. За откладыванием могут стоять скука, неясность, страх ошибки, усталость или другие причины. Чтобы изменить поведение, полезнее разобраться в конкретной причине, чем обвинять себя.

Второе объяснение той же проблемы – «недостаток дисциплины». Формулировка звучит взрослее, но рецепт остаётся прежним: «соберись». Однако одной дисциплины недостаточно, чтобы объяснить, почему мы откладываем дела. Полезнее разобраться, что мешает начать: непонятная задача, скука, страх ошибки или нехватка сил.

Каждое дело имеет не только объём и срок, но и эмоциональную сторону. Одни задачи вызывают интерес, другие – скуку, тревогу или растерянность. Разница часто заключается не в важности или длительности работы, а в том, что мы чувствуем, когда представляем её начало.

Исследователи прокрастинации часто описывают её как попытку избежать неприятного переживания, связанного с задачей. Это помогает понять, почему мы откладываем дело, хотя знаем, что оно важно. Понимание и действие – не одно и то же: можно осознавать, что пора вставать, и всё равно лежать ещё пять минут. Так же и с работой: знание о последствиях не всегда помогает преодолеть сопротивление, которое возникает при мысли о задаче.

Мне трудно считать себя просто ленивым: я могу рано встать на дежурство, пересечь город, провести смену на ногах и выполнить множество неприятных мелких задач. При этом я могу месяцами откладывать подготовку по скучному предмету. Этот контраст показывает, что дело не всегда в общем нежелании работать. Иногда сопротивление связано с конкретной задачей и тем, какие чувства она вызывает.

Такое поведение может закрепляться как привычка. Когда мы откладываем дело и сразу чувствуем облегчение, мозг связывает перенос с уменьшением дискомфорта. В следующий раз привычная реакция может возникнуть быстрее. Со временем к первоначальной скуке или неясности добавляются воспоминания о прошлых попытках и стыд за задержку. Поэтому полезно не только убеждать себя действовать, но и разбираться, что именно мешает начать.

Что с этим делать, станет ясно дальше, а начнём мы с инструмента, который не требует ни силы воли, ни настроения, – с честного имени для эмоции. Но перед этим разберёмся с советом, который мешает нам больше всех.

Так почему же это не работает

Есть совет, который я слышал от всех: от мамы, от куратора группы, от тренера, от внутреннего голоса. Он состоит из двух слов, и повторяется всюду, где людям тяжело начинать. «Просто начни».

Звучит так разумно, что спорить неловко. В нём есть даже своя правда: в конечном счёте никто не сделает дело за вас, и любое движение начинается с первого движения. Но за годы учёбы я собрал на этом совете целую коллекцию отказов, свои и чужие, и теперь могу разбирать его по частям. Потому что совет «просто начни» – не инструкция. Это пожелание, произнесённое вслух, и между ним и делом остаётся ровно та же пропасть, что была до него.

Первая причина, по которой совет «просто начни» часто не помогает, заключается в том, что он повторяет то, что человек и без того знает. Вы понимаете, что начать было бы полезно, но знание не снимает неприятного чувства, которое возникает перед задачей. Совет обращён к рассудку, тогда как трудность может быть связана со скукой, тревогой или неясностью.

Вторая причина – скрытое обвинение, которое человек может услышать в этом совете. Если начать так просто, почему у меня не получается? Неудачная попытка превращается в доказательство собственной несостоятельности: «со мной что-то не так, я даже начать не могу». Так совет не только не помогает, но и усиливает стыд, с которым человек подходит к задаче в следующий раз.

Третья причина – самая практическая. Совет «просто начни» требует сразу выдержать весь дискомфорт, который вызывает задача. Но именно в момент сопротивления это бывает труднее всего. Поэтому совет лучше всего работает тогда, когда он уже не так нужен: когда дело горит и страх последствий становится сильнее желания отложить его. В аварийном режиме человек действительно начинает – и потом рассказывает, как помогли два слова. А в обычный вечер те же слова встречаются с тем же сопротивлением, что и вчера. Совет не обязательно неверен, но он описывает результат, а не объясняет, как сделать первый шаг.

Спрошу прямо: почему вы не можете заставить себя, хотя всё понимаете? Потому что «заставить себя» предполагает рычаг. Приказ «просто начни» этим рычагом и пытается быть, а рычага в системе нет: нет отдельного человека, который стоял бы над вами со своим желанием – и был бы сильнее вашего чувства. Есть один он. И у него в момент «потом» работает реакция, а не приказ.

Мне знакомо, как этот совет звучит со стороны. Наш куратор группы, прямой и постоянно занятый человек, часто говорил: «Не надо столько думать – сядь и сделай». Я несколько месяцев пытался следовать этому совету, но получалось редко. После каждого неудачного вечера начинать было ещё труднее: к скуке добавлялось воспоминание о предыдущей неудаче. Куратор не хотел навредить и не давал бессмысленного совета – ему самому было легче начать, потому что скука почти не мешала. Его способ подходил не для каждой ситуации.

Можно возразить, что так мы оправдываем бездействие. Но задача не в том, чтобы найти оправдание, а в том, чтобы понять причину и выбрать работающий способ изменить поведение. Если годами пытаться «собраться», не разбираясь, что мешает начать, усилия могут уходить не туда. Признать трудность – не значит отказаться от ответственности; это значит точнее определить, с чем предстоит работать.

Отдельно стоит рассмотреть пограничный случай: человек начинает за час до сдачи и всё-таки успевает. Да, иногда это срабатывает. Но дело не обязательно в дисциплине: приближение срока усиливает последствия промедления, и они могут перевесить желание избежать неприятного дела. Человек не столько победил себя, сколько получил дополнительный стимул от близкого дедлайна. Такой способ иногда помогает в экстренной ситуации, но плохо подходит для устойчивой работы.

Ложная последовательность: сначала настроение – потом дело

Теперь вторая ловушка, которая растёт из той же секунды. Она звучит как безобидное обещание, и у неё есть десятки вариантов: «начну, когда отдохну»; «начну с понедельника»;

«вот разберусь с мелочами, тогда сяду за важное»; «дождусь настроения». Все версии – одна и та же идея с разными словами.

Идея называется порядком. Мы считаем, что впереди дела должна идти готовность, – иначе какая же работа без нужного состояния. Сначала настроение, потом дело. И вот из этого представления вырастает весь вечер, который я узнаю в себе безошибочно. Учебный день кончился, дома ещё есть два-три часа; я планирую начать с задач, по которым соскучился меньше всего. Ужинаю, затем листаю ленту «пока соберусь», потом на минутку ложусь «разгрузить голову» – и обнаруживаю себя в конце вечера с закрытой папкой и тем же обещанием на завтра. Настроение, которое должно было стать входом, так и не пришло. Оно и не собиралось.

Во многих случаях не нужно ждать подходящего настроения: желание продолжать может появиться уже после первых небольших действий. Это легко проверить на простом бытовом примере.

Особенно коварно то, что ожидание выглядит безобидно. Человек ждёт настроения за чашкой чая, за уборкой комнаты – я лично перепробовал все способы отложить занятие до состояния готовности, включая генеральную уборку в разгар подготовки к экзамену. Со стороны – хорошо выглядит, как усердие: человек готовится к работе, создаёт условия. Ожидание – уважительная форма «потом»: оно не называет себя бегством, оно называет себя подготовкой к бегству. И самое неприятное – ожидание добавляет к неприятной эмоции чувство вины: пока вы ждёте, вы ни делом не заняты, ни отдыхом. Время идёт, а вечер становится всё тяжелее, хотя вы за него не взяли ни одного дела.

Ментор объясняет это через простую схему. В работе есть вход и есть ход процесса: сначала круг замыкается на деле, и уже внутри дела приходят силы, а настроение подтягивается по ходу. Люди, которые много делают, не нашли волшебный запас состояния – они раньше нас выучили, что состояние приходит на работу, а не перед ней. Это его часть системы, и говорит он об этом с инженерной прямоотой: настроение – это результат включения в дело, а не условие для него. Про механизм включения будет в главе о плохом настроении – важно запомнить другое: мы ждём совсем не то и не там. Мы ждём входной билет, который выдают внутри зала.

Если считать настроение обязательным условием начала, дни ожидания легко принять за личный провал: я не отказался от дела, просто так и не собрался. Но ожидание само становится способом отложить работу. Важно различать отдых, который действительно восстанавливает силы, и ожидание идеального состояния, которое может так и не наступить.

Первый контакт с делом – вот что такое «просто»

Подытожу разбор, чтобы не оставить ощущения, что я просто запрещаю полезные слова. Совет «просто начни» промахивается мимо механизма трижды. Он адресован не тому слою психики: приказ идёт к пониманию, а застревание сидит в эмоциях. Он требует всего платежа сразу, в самую громкую минуту, – вместо того чтобы разнести первый шаг на маленькие суммы. И он не даёт заменить слово: за «просто» скрывается «легко», а легко там, где цена честно измерена. «Просто начни» – это «просто заплати миллион», сказанное человеку, у которого нет миллиона.

Но в этих словах спрятан и рабочий вопрос. Если разложить «начни» на честные части, получится примерно так: у дела есть первый контакт – вот его и нужно сделать. Не пройти весь путь, не выдержать весь объём, а именно войти в первое касание: открыть папку, достать конспект, выписать один вопрос, набрать первый пункт. Первое касание – это единственное, что физически происходит в минуту начала; всё остальное потом. И у этого касания есть отдельная задача – пройти сквозь эмоцию, которая стоит у входа, – а не разом разобраться с делом.

Кто-то скажет: это то же самое «просто начни», только длиннее. Но разница есть. Один человек смотрит на результат и требует от себя усилия; другой пытается понять, с чего можно начать и что именно мешает сделать первый шаг. Пока мы разобрали только диагностику и одну важную мысль: начало нужно сделать конкретным и посильным.

Инструмент: назвать эмоцию по имени

Мы подошли к середине главы, и здесь я хочу предложить первый инструмент – простой и, пожалуй, один из самых важных. Он занимает около полуминуты и не требует ни бумаги, ни приложения, ни особого состояния. Нужно лишь честно назвать эмоцию, которая мешает начать.

Этот приём опирается на уже знакомую последовательность: сначала возникает чувство, затем мы пытаемся его объяснить. Вместо конкретной эмоции часто остаётся смутное «не хочется» или «надо, но не могу». Пока причина не названа, труднее понять, что именно мешает начать. Человек думает, что ему «просто лень», и борется с ленью: уговаривает себя, стыдит, тренирует волю. Но когда удаётся точнее определить переживание, появляется выбор – работать не с собой «в целом», а с конкретной причиной сопротивления.

Попробуйте закончить короткую фразу: «Мне...». В момент, когда хочется отложить дело, за общим нежеланием часто скрывается что-то конкретное. Например: «мне скучно» – дело кажется серым и однообразным; «мне неясно» – непонятно, с чего начать и что должно получиться; «мне страшно» – есть боязнь ошибиться, не справиться или показаться некомпетентным. Возможны и другие варианты: «мне тяжело», «мне обидно», «мне жалко». Но для начала полезно различать хотя бы скуку, неясность и страх ошибки.

За откладыванием не всегда стоит страх в узком смысле слова. Иногда это скука, иногда растерянность, иногда боязнь ошибки. Эти переживания различаются, но во всех случаях человек может попытаться уйти от дискомфорта. В этом сходятся и личные наблюдения, и практический подход ментора: чтобы изменить поведение, важно понять, от чего именно мы стараемся уклониться.

Пока эмоция остаётся без названия, она может незаметно влиять на наши решения: настроение ухудшается, и мы легче отказываемся от дела. Когда вы говорите себе «мне скучно» вместо «мне не хочется», причина становится конкретнее – и с ней проще работать.

Этот приём помогает различать чувство и обстоятельства. Мы можем говорить себе «некогда», «не могу сосредоточиться» или «сегодня плохой день». Иногда это действительно так, но за такими объяснениями может скрываться и конкретное переживание: скука, тревога, растерянность. Полезно спросить себя не только о том, что мешает снаружи, но и о том, что происходит внутри, когда вы думаете о задаче.

И третье, самое практическое. Назвав эмоцию, вы получаете развилку. Скучно – можно сделать вход в дело не таким серым: сузить до первого куска, добавить соревновательный элемент, ограничить по времени. Неясно – можно сначала не делать, а разложить: какой первый вопрос, какие ответы уже есть, где найти недостающие. Страшно – можно снизить цену ошибки: черновой вариант, маленький шаг, честно разрешить себе сделать плохо с первого раза.

Попробуйте этот приём прямо сейчас. Выберите дело, которое давно откладываете, и закончите фразу «Мне...». Подберите одно слово: «скучно», «неясно», «страшно», «тяжело». Не нужно ставить себе диагноз или сразу искать решение. На этом этапе достаточно заметить, какое переживание возникает первым. Позже можно будет проверить, верно ли вы его определили.

Расскажу, как инструмент выглядел в моей истории. Второй курс, анатомия. До экзамена – четыре недели, но открыть конспект я не могу, будто он горячий. Однажды я всё-таки заставил себя сесть – и вместо чтения стал смотреть на папку и наконец услышал, почему не открываю её. «Мне неясно». Чего конкретно неясно – предмета, который я не понимаю, кусков, в которых уже запутался, и главное – с какого края браться за такую гору материала. Оказалось, меня останавливала не сложность анатомии, а то, что я не видел входа в неё. Позже, разбирая это, я понял, что под туманом пряталась ещё одна эмоция – страх, что я безнадежно отстал и не догоню за четыре недели; но заметить её я смог только тогда, когда разобрал первый слой и

назвал его по имени. Так всегда и бывает: под одним именем лежит второе, и это нормально. Инструмент не обещает, что под первым слоем пусто, – он обещает, что слои перестают быть сплошной стеной.

Называть эмоцию можно письменно – так её проще зафиксировать. Полезно проговаривать её и в тот момент, когда хочется отложить дело: переживание тогда легче распознать. Попробуйте этот приём заранее, не дожидаясь очередного срыва. В главе о задачах, которых хочется избегать, мы подробнее разберём разные причины сопротивления и подходящие к ним инструменты. Пока достаточно первого шага: заметить своё состояние и назвать его.

Кому-то этот инструмент покажется слишком простым: что изменится от одного названного чувства? Я отвечу на примере из собственного опыта. Когда я впервые сформулировал «мне неясно», задача стала восприниматься иначе. Я понял, что мне нужно не заставлять себя читать, а разобраться, с чего начать. Вместо одного большого и неприятного дела появились несколько конкретных вопросов. Изменение началось с одного короткого наблюдения; следующий шаг стал понятнее и более выполнимый.

История: экзамен и четыре недели откладывания

Теперь расскажу историю, из которой выросла вся эта глава. Она про экзамен – но не про экзамен как таковой, а про месяц вокруг него, который я помню подробнее, чем сам экзамен.

Третий курс, весенняя сессия. Впереди – экзамен по одному из теоретических предметов: сухие таблицы, классификации, термины, которые не хотят укладываться в голову, и вопросы, которые нам выдали заранее. До экзамена четыре недели. Море времени. Настолько, что в первый вечер я даже порадовался: вот сейчас разложу всё по дням и к экзамену буду знать предмет лучше всех в группе.

Раскладывание по дням заняло у меня, кажется, часа два. Я разбил вопросы на восемь дней, придумал, как буду отмечать изученное, посмотрел, какие темы пойдут первыми, и закрыл ноутбук с ощущением сделанного дела. Это был самый продуктивный вечер из всех четырёх недель. Дальше не случилось ничего.

Понедельник: «сегодня разберу первую тему». Вечером я вернулся с занятий, поужинал, открыл список вопросов, посмотрел на первый вопрос, закрыл список вопросов. Спокойно, без драмы: «успею». Вторник был сложный – пришёл позже обычного, какая там подготовка. В среду я сделал шаг, который повторял потом весь месяц: навёл порядок в рабочей зоне. Разобрал стол, выбросил бумаги, купил новый блокнот и три маркера, потому что готовиться по старым конспектам было решительно невозможно. Справедливости ради, стол с тех пор простоял чистым всю сессию – в отличие от блокнота, где осталась одна запись с названием предмета.

Дальше неделя набрала обороты в другом направлении. Однокурсник позвал в библиотеку – «пошли вместе, будем разбирать по вопросам»:

– Пошли, вчетвером быстрее, – сказал он.

– Не могу, у меня свой метод, – ответил я.

Свой метод состоял в том, что вечер за вечером я не открывал конспекты. В столовой при мне обсуждали, кто сколько успел; я кивал, вставлял что-то неопределённое и уходил. На прямой вопрос «ты готовишься?» отвечал бодро: «Да, потихоньку». Врал человеку и, что неприятнее, себе: «потихоньку» предполагало, что что-то идёт. Не шло ничего.

Ко второй неделе появились новые отговорки, и сейчас, когда я перебираю их в памяти, мне смешно и немного стыдно. Конспекты – «в них каша, надо сначала их переписать» (не переписал). Лекции – «они устарели, нужен другой источник» (не нашёл). Мелочи по дому, которые я никогда не делаю с таким азартом, как в сессию, – вымытая посуда, разобранный шкаф, даже починка настольной лампы. Каждое из этих дел было настоящим и даже полезным; каждое из них было бегством от одного списка вопросов, который лежал на столе.

Понимал ли я, что происходит? Разумеется, понимал, и прекрасно: знал, что откладываю, знал, чем это закончится, знал, что потом будет хуже. Каждый вечер перед сном я обещал себе, что завтра – начну. Утром было легче не начинать, чем начинать, и к вечеру всё повторялось. Это и есть тот застрявший месяц, который в этом состоянии кажется бесконечным, а на разборе сжимается до одной короткой схемы: вспомнил – ушёл – пообещал – уснул.

К третьей неделе добавился фон. Дело больше не ограничивалось столом: оно ехало со мной всюду. Я просыпался с мыслью, что не готов; я уходил в мелочи, чтобы не думать о нём; я злился на себя за вечера, которые «мог бы использовать»; стал нервным на ровном месте. Родителям по телефону сказал, что «готовлюсь, всё под контролем». Никто меня не проверял – я не врал им, я заговаривал собственный фон.

Начало последней недели стало самым тупым днём всей истории. Вместо того чтобы учиться, я почти сутки не делал ничего: смотрел в телефон, ложился, вставал, снова ложился. Настоящий страх ещё не пришёл; пришло отчаяние от того, что остались считанные дни, а я стою на месте. И только к середине недели, когда до экзамена осталось столько, что считать часы стало уже неприлично, во мне включился другой мотор – тот, который умеет работать без всякого настроения, потому что за ним стоит дедлайн.

Дальше был режим, который я никому не советую. Я достал список и начал разбирать вопросы подряд, без разметки и планов, по часу на блок, с кухонным таймером. Первый вечер дался тяжело: голова отказывалась входить в материал, я перечитывал одну страницу по три раза и под конец впервые за месяц почувствовал не вину, а усталость от работы – и обрадовался ей. На второй день стало получаться: вопросы пошли быстрее, конспекты, которые казались кашей, на деле были совсем не кашей. К ночи третьего дня всплыло то самое открытие, которое приходит к каждому, кто начинает поздно: работы не на месяц, а на дней пять ровной работы. Все страшилки про горе материала оказались страшилками, а реальный его объём – посильным. Я запомнил эту разницу: то, чего я боялся месяц, уместилось в пять вечеров.

Экзамен я сдал. Отвечал скомканно, но отвечал; вытянул на достойную оценку. И вот что сохранилось в памяти рядом с оценкой: не радость, а очень странная пустота. На выходе я не торжествовал, а медленно выдыхал: ушёл тот фон, который я носил с собой месяц. Оценка, к которой всё шло, оказалась куда дешевле того, что я за неё отдал. Я заплатил месяцем несвободного времени – и первое, что подумал, было: «Господи, а что мешало открыть это раньше?»

На этот вопрос я смог ответить только потом, когда разбирал историю по слоям. На поверхности лежало «мне скучно»: предмет состоял из перечней, которые просто нужно выучить, – я и сейчас не знаю больше скучной работы, чем выучить таблицу. Под скукой лежало «мне неясно»: непонятно, за что браться, каким краем и каким способом; список вопросов выглядел глухой стеной, потому что я смотрел на него целиком, а не на первый вопрос. А под неясностью обнаружилось то, что я тогда не признал бы и под страхом смерти: мне было страшно. Страшно, что материал мне не по силам, что если я сяду и не пойму его, то окажется, что я зря поступил туда, куда поступил. Пока я не начинал, эта проверка откладывалась вместе с подготовкой. Откладывался не экзамен. Откладывался приговор мне.

На этот вопрос я смог ответить только позже, когда разобрал историю по частям. Сначала мне было скучно: предмет состоял из перечней, которые нужно было выучить. Затем обнаружилась неясность: я не понимал, с чего начать и как подступиться к материалу. А глубже лежал страх – боязнь не справиться и усомниться в правильности своего выбора. Пока я не начинал готовиться, мне не приходилось проверять эти опасения. Я откладывал не только подготовку, но и неприятный ответ на вопрос о собственных возможностях.

Теперь механизм из предыдущих разделов становится понятнее. Времени и сил, казалось, было достаточно, но начать мешал вопрос: «А вдруг у меня не получится так, как я хочу?» В моём случае пять вечеров сосредоточенной работы помогли подготовиться к экзамену, но не избавили от страха перед возможной неудачей.

Три имени и стена перед делом

Теперь разберём три главных имени по отдельности. Не ради полноты картины, а ради практики: от имени зависит, каким ключом отпирать застрявшее дело. Три эмоции ходят одной компанией, но у каждой свой характер, и путать их – значит браться не за тот край.

Скука. Дело скучное, когда в нём нет ничего нового: ни вопроса, на который хочется ответить, ни препятствия, которое интересно обойти, ни изменения, которое заметно глазу. При этом скука – не свойство самого дела, а свойство соприкосновения с ним: один и тот же перечень вопросов для одного – серая рутина, для другого – задачка с закономерностью внутри, потому что второй ищет в этом перечне систему и находит. Мозг получает сигнал: тут ничего не происходит, здесь можно не задерживаться. И самое неприятное свойство скуки – она искажает время: у однообразной работы в представлении нет ни скорости, ни финиша; пока не начнёшь, она измеряется не часами, а «всей жизнью».

У меня был однокурсник, который месяц не мог открыть папку с однотипными задачами по одному предмету. Он называл это бесполезной писаниной и был по-своему прав: предмет ему не давался и не нравился. Папку он открыл в последний момент, когда ждать сдачи стало уже некуда, и на всё ушло два вечера. Помню его лицо, когда он закрыл последнюю задачу: он был не столько рад, сколько сбит с толку.

– И это всё? – спросил он меня. – Я это откладывал три недели.

Дело оказалось коротким, а скука – долгой: она растянула два вечера на месяц.

Неясность. Это взгляд на дело как на глухую стену. Неизвестен вход: с чего начинать, какой шаг первый. Неизвестен объём: сколько это займёт и когда можно будет сказать «готово». Неизвестен критерий: что вообще должно получиться на выходе. Мозг устроен так, что плохо переносит такой туман: ему нужен маршрут, хотя бы приблизительный, – а тут маршрута нет ни одной точки, и осторожность, которая в других случаях помогает, подсказывает: не входи. Человек при этом не бездействует: он подходит к делу с той стороны, где делать не надо. «Сначала разберусь в теме», «пока почитаю общий обзор», «надо найти нормальный источник» – это всё почти работа, только она может длиться бесконечно, а список вопросов, ради которого она затевалась, так и не открыт.

Одна знакомая месяц не разбирала конверты с бумагами: квитанции, извещения, письма – всё отправлялось в стопку со словами «разберу потом». Стопка росла, а вместе с ней росла неясность: что внутри, что от неё потребуется, сколько времени это займёт – ни одного ответа. В один вечер она села и разобрала стопку за сорок минут: три бумаги требовали по одному действию каждая, остальные можно было спокойно выбросить. Сорок минут против месяца. Дело не стало проще от ожидания – оно простояло месяц именно потому, что оставалось неясным.

Страх. Самый тихий из трёх, потому что о нём не принято говорить прямо. Дело может показать, что вы не так хороши, как надеетесь; дело может провалиться; дело может задеть самолюбие там, где оно прикрыто бронёй. Поэтому страшно не само дело – страшно его значение. Никто не боится открыть конспект как таковой; боятся увидеть себя в его отражении: отстающего, непонимающего, зря выбравшего эту дорогу. И у страха есть свойство, за которое его можно считать главным диверсантом этой книги: он не признаётся, что он страх. Он надевает костюмы. «Скучно готовиться» может значить «страшно узнать, что не пойму». «Неясно, с чего начать» может значить «боюсь, что при первой попытке станет видно, что я отстал». Если вы хотите услышать страх, задайте себе проверочный вопрос: «А если допустить, что получится плохо, – что тогда?» Ответ, который приходит первым, обычно и есть груз, из-за которого дело стоит.

Как эти состояния связаны. Скука, неясность и страх ошибки не всегда существуют по отдельности. Когда задача непонятна, тревога может усиливаться. Когда она кажется скучной, её легче избегать. А страх ошибки мешает спокойно разобраться, с чего начать. Причина сопротивления может меняться: сегодня дело кажется скучным, завтра – непонятным, а после

долгого откладывания к нему добавляются тяжесть и стыд. Поэтому не ищите единственное объяснение на все случаи – постарайтесь определить, что мешает именно сейчас.

Иногда дело не делается не из-за эмоций, а потому, что человек вымотан: тогда трудно браться и за скучные, и за интересные задачи. Если застряло одно конкретное дело, стоит проверить, не мешают ли скука, неясность или страх. Если сил нет ни на что, важно уделить внимание отдыху и восстановлению. А если такое состояние сохраняется неделями и мешает повседневной жизни, стоит обратиться к специалисту.

Что даёт имя. Имя даёт адрес, а адрес избавляет от главной траты сил – попыток «просто собраться». Дальше каждому имени соответствует свой первый ход, о котором мы ещё будем говорить подробно: против скуки работает короткий кусок с видимым прогрессом, против неясности – разложенный на части первый вопрос, против страха – маленький шаг и разрешение сделать плохо с первой попытки. Это темы будущих глав – «Задача, которую хочется избегать», «Начать в плохом настроении», «Дизайн задачи: первый кусок на десять минут». Здесь же нам важно унести другое: у двери стоит не «лень», а конкретная эмоция, у эмоции есть имя, и произнесённое имя – уже первый поворот ключа. Дальше дело за маленьким.

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.