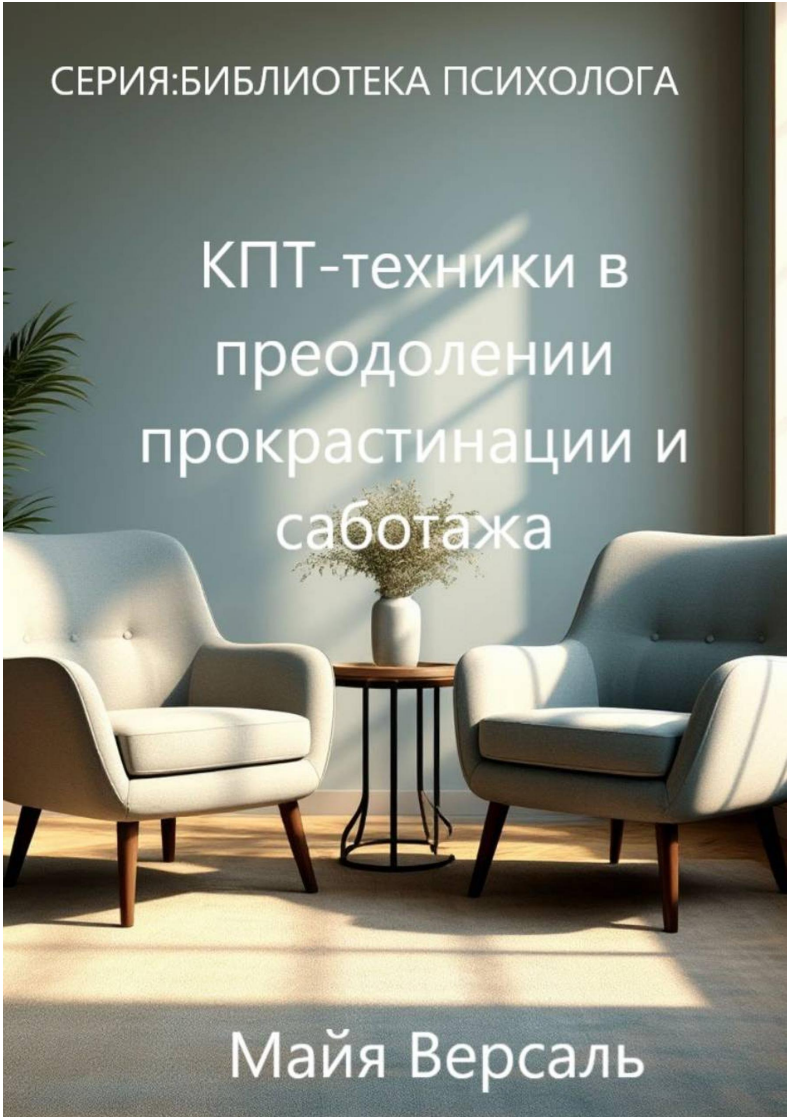
СЕРИЯ:БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА

КПТ-техники в преодолении прокрастинации и саботажа



Майя Версаль

Майя Версаль

КПТ-техники в преодолении прокрастинации и саботажа

https://litres.ru/74901453
SelfPub; 2026

Аннотация

Клиенты с запросом на прокрастинацию приходят к психологу с одним приговором себе: «Я ленивая тряпка, у меня нет силы воли». К моменту обращения они уже перепробовали планеры, трекеры привычек и метод «Помидора», но ступор перед важными задачами остался.

В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) прокрастинация — это не проблема управления временем, а сбой в управлении эмоциями.

Практическое руководство Майи Версаль дает психологу пошаговый алгоритм работы с хроническим откладыванием и саботажем без «воды» и банальных советов по тайм-менеджменту.

Внутри книги:

нейробиология ступора и дифференциальная диагностика (как отличить прокрастинацию от депрессии, выгорания и СДВГ);

живые скрипты сократического диалога для работы с «разрешающими мыслями»;

проработка четырех корней саботажа: перфекционизма, страха успеха, скрытого бунта и низкой переносимости скуки;

техники поведенческой активации, полный протокол сессии, клинические кейсы и готовые рабочие листы для клиентов.

Содержание

Введение. Ловушка лени: почему советы по тайм-менеджменту 6
Глава 1. Анатомия прокрастинации: нейробиология и 9
Глава 2. Разрешающие мысли (Permission-Giving Beliefs): 16
Конец ознакомительного фрагмента. 21

КПТ-техники в преодолении прокрастинации и саботажа

Данное издание носит исключительно информационно-справочный и образовательный характер. Приведённые в книге алгоритмы, диалоги и техники не являются медицинской или психологической услугой, не заменяют очную консультацию врача-психотерапевта или психиатра и не предназначены для постановки диагнозов

Введение. Ловушка лени: почему советы по тайм-менеджменту не работают в кабинете психолога

Клиенты с запросом на прокрастинацию приходят к психологу с одним и тем же набором жалоб: «Я ленивая тряпка», «У меня совсем нет силы воли», «Я всё делаю в последнюю ночь перед дедлайном, а потом ненавижу себя», «Я смотрю на открытый документ и физически не могу написать ни строчки». К моменту прихода в терапию эти люди уже перепробовали всё: скачали пять трекеров привычек, купили дорогой бумажный планер, изучили метод «Помидора», матрицы Эйзенхауэра и прослушали десяток подкастов о личной эффективности.

Ничего из этого не сработало. Более того, с каждой новой невыполненной задачей, с каждым пустым чек-листом в красивом ежедневнике их чувство стыда, вины и собственной неполноценности только росло.

Самая грубая ошибка начинающего психолога в работе с таким клиентом — превратиться в коуча по тайм-менеджменту и начать давать бытовые советы: «А вы пробовали разбивать задачи на подзадачи?», «А вы ставьте будильник на каждые 25 минут и убирайте телефон в другую комнату», «Составьте список приоритетов с вечера». Клиент вежливо

кивает, записывает рекомендации в блокнот, уходит и... откладывает выполнение ваших советов ровно так же, как откладывает свой рабочий отчет, визит к стоматологу или разговор с руководителем.

Запомните главное правило когнитивно-поведенческой терапии (КПТ): **прокрастинация — это не проблема управления временем. Это проблема управления эмоциями.**

Человек откладывает написание диплома, запуск проекта, подачу документов на развод или запись к врачу не потому, что он ленив, неорганизован или не умеет пользоваться календарем. Он делает это потому, что сама мысль об этой задаче запускает у него внутри невыносимые, болезненные эмоции: тревогу перед ошибкой, ужас перед оценкой, скуку, бессилие, растерянность или столкновение с собственным несовершенством.

Откладывание дела на «завтра» — это мгновенное обезболивающее. Как только человек закрывает рабочий документ и открывает ленту новостей, мессенджер или сериал, его мозг получает быструю награду — тревога мгновенно падает с восьми баллов до двух. Но у этого обезболивающего тяжелый побочный эффект: через два часа к старой тревоге добавляется острый стыд и жестокое самобичевание, которые еще сильнее парализуют волю. Круг замыкается, и с каждым витком выбраться из него становится всё труднее.

В этой книге мы разберем весь технологический цикл ра-

боты с прокрастинацией и скрытым саботажем в методе КПТ — от первой диагностической беседы до профилактики откатов в середине курса. Вы научитесь находить те самые «разрешающие мысли», в секунду которых клиент сдается и идет пить чай вместо работы, освоите скрипты сократического диалога для четырех глубинных причин саботажа, научитесь работать с цифровой дофаминовой зависимостью и получите готовые рабочие листы, которые можно сразу распечатать или отправить клиенту в мессенджер.

Глава 1. Анатомия прокрастинации: нейробиология и когнитивный цикл откладывания

Чтобы помочь клиенту перестать себя ненавидеть за «лень», на первой же рабочей встрече терапевту важно провести короткое, но емкое психообразование. Когда человек понимает биологический и психологический механизм своего ступора, с него спадает огромный груз токсичного стыда. А стыд — главное топливо, на котором работает прокрастинация.

Внутри головы прокрастинатора каждый день разворачивается эволюционная битва двух структур головного мозга:

Префронтальная кора (наш «Взрослый директор»). Это молодая с точки зрения эволюции часть мозга, расположенная сразу за лбом. Она отвечает за стратегическое планирование, логику, прогноз последствий, контроль импульсов и долгосрочные цели («Если я сейчас напишу этот отчет, в конце месяца получу премию и смогу поехать в отпуск»). Проблема в том, что префронтальная кора — крайне энергозатратный орган. Она потребляет огромное количество глюкозы и кислорода и очень быстро истощается при стрессе, недосыпе или эмоциональном перегрузе.

Лимбическая система и амигдала (наш «Древний

охранник»). Это древняя структура мозга, достающаяся нам от предков. Её главная и единственная задача — мгновенное выживание здесь и сейчас: избегать любой боли и опасности и искать быстрое удовольствие. Амигдала не понимает концепции «квартальный отчет», «карьерный рост» или «диплом через полгода». Но когда она считывает, что задача вызывает у вас тревогу, скуку, страх критики или чувство беспомощности, она воспринимает этот документ в Word как саблезубого тигра.

В эту секунду амигдала перехватывает управление у «Взрослого директора» и включает древнюю защитную реакцию «Бей, беги или замри». «Замри» в современном офисе или квартире выглядит как мучительное зависание перед пустым экраном, а «Беги» — как внезапное, непреодолимое желание перемыть всю посуду на кухне, разобрать шкаф или пересмотреть старый сериал.

Когнитивная модель прокрастинации (Шесть шагов ловушки):

В КПТ любое откладывание разворачивается по строгой шестишаговой цепочке. Если клиент научится видеть каждый шаг этой цепочки в замедленной съемке, он сможет разорвать её в самом начале.

Шаг 1. Триггер (Задача). Появляется необходимость сделать важное, сложное, неопределенное, скучное или эмоционально заряженное дело (например, сесть за составление коммерческого предложения).

Шаг 2. Первичная автоматическая мысль и эмоция. В голове за долю секунды проносится: *«Это слишком сложно, я не знаю с чего начать / это займет вечность / я сделаю плохо и меня раскритикуют»*. Мгновенно поднимается тревога, тяжесть в груди, раздражение или скука (на 7–8 баллов из 10).

Шаг 3. Разрешающая мысль (Точка капитуляции). Мозг ищет способ срочно сбросить это напряжение и подкидывает логично звучащее, благородное оправдание: *«Сейчас голова не варит, лучше выпью кофе, посмотрю одну серию, а через часик со свежими силами всё сделаю»*.

Шаг 4. Избегающее поведение. Человек откладывает задачу и переключается на легкое занятие с быстрым дофамином (соцсети, уборка, еда, мелкие неважные дела, проверка почты).

Шаг 5. Кратковременное облегчение (Ловушка подкрепления). В первые 15–20 минут тревога действительно падает с 8 до 2 баллов. Мозг запоминает этот опыт как спасение: *«Отличная стратегия! Отложили дело — стало хорошо и безопасно»*. Привычка закрепляется на уровне условного рефлекса.

Шаг 6. Отсроченная расплата (Стыд и паника). Время уходит, задача не сделана. Накатывает новая волна ужаса перед горящим дедлайном и жестокое самобичевание (*«Я ничтожество, опять всё профукал, у меня нет силы воли»*). Эта новая эмоциональная боль снова запускает цикл с Шага

2, но уже с еще меньшим запасом энергии.

Чек-лист первичной диагностики типа прокрастинатора (для терапевта):

На этапе сбора запроса психологу важно определить ведущий профиль прокрастинации клиента, так как от этого напрямую зависит выбор техник на следующих сессиях:

Тревожно-перфекционистский тип. Откладывает старт, потому что боится сделать недостаточно идеально. Главный страх: *«Если я начну и сделаю плохо, все увидят, что я некомпетентный»*. Такие клиенты могут часами и днями готовиться к работе (собирать материалы, читать дополнительные статьи, наводить идеальный порядок на столе), но так и не приступить к сути.

Бунтующий тип (Пассивная агрессия). Откладывает задачи, которые воспринимает как навязанные извне («надо», «должен», требования начальника, супруги, родителей или даже свои собственные жесткие списки дел). Главный внутренний мотив: *«Вы меня не заставите, я сам хозяин своего времени»*. Единственный способ сохранить ощущение свободы для такого человека — саботировать сроки.

Гедонистический тип (Низкая переносимость фрустрации). Не выносит скуки, рутины и малейшего дискомфорта. Ждет особого состояния «вдохновения», «ресурса» или «потока». Главная мысль: *«Я не должен заставлять себя делать то, что мне сейчас неинтересно и скучно»*.

Истощенный тип (Маска депрессии или выгора-

ния). Критически важно отличать прокрастинацию от банального дефицита нейробиологического ресурса. Если клиент спит по 5 часов, работает без выходных или находится в клинической депрессии, у него физически нет топлива в баке. Попытки «победить прокрастинацию» без восстановления сна и отдыха здесь только навредят и усилят чувство вины.

Живой диалог 1: психообразование клиента и снятие ярлыка «лени»

Клиент: Я просто поражаюсь своей лени. Вчера весь вечер просидел в телефоне, хотя завтра утром сдавать важный проект. Я головой понимаю, что это критично, но как будто бетонная стена передо мной вырастает. Наверное, у меня просто слабый характер и нет стержня.

Психолог: Давайте прямо сейчас договоримся убрать слово «лень» из нашего рабочего лексикона. Знаете, чем настоящая лень отличается от прокрастинации? Настоящая лень — это когда человек лежит на диване, не делает проект и при этом испытывает полное блаженство, покой и удовольствие. Вы вчера вечером испытывали блаженство, листая телефон?

Клиент (горько усмехается): Какое там блаженство! Меня трясло изнутри, в груди всё сжималось, я каждые пять минут смотрел на часы и ненавидел себя за то, что не могу заставить себя открыть ноутбук.

Психолог: Вот именно! Это не лень. Когда вам физически больно и страшно, а вы не можете сдвинуться с места —

это называется эмоциональным ступором. Ваш мозг воспринял этот проект как угрозу безопасности — страх ошибиться, страх не справиться. И древняя часть мозга, амигдала, нажала на аварийный стоп-кран, уведя вас в телефон, чтобы хоть немного снизить эту тревогу. Вы не слабый человек — вы просто попали в нейробиологическую ловушку избегания. И сегодня мы научимся эту ловушку обходить.

Живой диалог 2: дифференциальная диагностика (прокрастинация или истощение)

Клиентка: Я уже месяц не могу заставить себя разобрать документы для налоговой и обновить портфолио. Прихожу с работы, сажусь на диван и просто смотрю в одну точку. Раньше я была очень активной, а сейчас превратилась в какое-то амебное существо. Дайте мне техники, как себя распинать!

Психолог: Прежде чем мы возьмем техники для запуска действий, давайте проверим уровень топлива в вашем баке. Расскажите, как выглядит ваш обычный рабочий день, сколько часов вы спите и когда у вас последний раз был полноценный выходной без работы и домашних подвигов?

Клиентка (задумывается): Ну... Сплю я часов по пять-шесть, засыпаю плохо, в голове мысли крутятся. Работаю с девяти до восьми вечера, в субботу убираю квартиру и готовлю на неделю, в воскресенье доделываю хвосты по работе. В отпуске не была полтора года.

Психолог: Ольга, то, что вы описываете — это не прокрастинация и не лень. Если вы не заправляете машину бензи-

ном полтора года и гоняете её на максимальных оборотах, она неизбежно заглохнет посреди трассы. Пытаться сейчас «распинать» себя техниками тайм-менеджмента — это всё равно что хлестать кнутом загнанную лошадь, которая упала без сил. Ваш мозг включает ступор, потому что у него физически закончилась биохимия для сложных задач. Нашим первым шагом будет не портфолио, а восстановление базового сна и режима отдыха.

Глава 2. Разрешающие мысли (Permission-Giving Beliefs): как поймать момент капитуляции

В классической когнитивно-поведенческой терапии понятие **разрешающих мыслей** пришло из терапии зависимостей (алкогольной, никотиновой, пищевой). Когда человек пытается бросить курить или соблюдать диету, срыв никогда не происходит случайно и внезапно. За секунду до того, как рука потянется к сигарете или торту, в голове звучит тихий, очень разумный, адвокатский голос: *«Сегодня был такой тяжелый, стрессовый день, ты заслужил одну сигаретку, а с понедельника точно завяжешь»*.

В прокрастинации работает абсолютно тот же самый механизм. Между тревогой от сложной задачи и открытием YouTube, холодильника или шкафа для уборки всегда стоит **разрешающая мысль**. Это когнитивный трюк мозга, который легализует откладывание, маскируя капитуляцию перед тревогой под разумную заботу о себе, логичное планирование или продуктивную подготовку.

Задача психолога — научить клиента ловить эти фразы с поличным в ту самую секунду, когда рука тянется закрыть рабочий документ.

Семь самых популярных разрешающих мыслей-ди-

версантов:

Иллюзия будущего ресурса: *«Сейчас я слишком устал, голова совсем не соображает. Вот высплюсь, и завтра утром на свежую голову сделаю всё в два раза быстрее»*. (Ловушка: завтра утром энергии будет столько же, но добавится паника из-за сократившегося срока).

Ловушка подготовки: *«Нельзя начинать писать, пока я не прочитаю еще три статьи, не посмотрю обучающее видео и не наведу идеальный порядок на рабочем столе»*. (Ловушка: бесконечная имитация бурной деятельности вместо реального шага).

Магия вдохновения: *«Сейчас совсем нет настроения и потока, получится сухо и посредственно. Нужно дождаться вдохновения, тогда работа пойдет легко»*. (Ловушка: вдохновение в 90% случаев приходит через 10–15 минут после начала работы, а не до нее).

Обесценивание малого шага: *«У меня осталось всего 20 минут до созвона. За такое короткое время всё равно ничего толком не успеешь, даже начинать не стоит»*. (Ловушка: за 20 минут можно составить структуру или написать первый абзац, полностью сняв страх чистого листа).

Торг за награду: *«Сначала я посмотрю одну серию / попью чай с бутербродами / полистаю ленту 15 минут, чтобы наградить себя заранее и поднять настроение, а потом сразу сяду за дело»*. (Ловушка: мозг уже получил дофамин бесплатно, и мотивация напрягаться падает до нуля).

Ложная срочность мелочей: *«Сначала я быстро отвечу на все сообщения в мессенджерах, разберу почту и оплачу счета, чтобы ничего не висело, а потом со спокойной душой займусь главным проектом»*. (Ловушка: мелкая текучка съедает весь пик утренней энергии префронтальной коры).

Магическая дата: *«Сегодня уже среда, неделя разорвана. Начну с понедельника / с первого числа месяца по новой системе»*. (Ловушка: перекладывание ответственности на календарь).

Скрипт 1. Поиск разрешающей мысли в диалоге («Замедленная съемка»)

Клиентка: Вчера я твердо решила, что в 19:00 сяду за составление резюме для поиска новой работы. Ровно в семь я открыла ноутбук, посмотрела на пустой файл... и в итоге до одиннадцати вечера перебирала шкаф с зимними вещами и протирала пыль на полках.

Психолог: Отличный эпизод для разбора. Давайте включим замедленную съемку, как в кино. Вот 19:00. Вы открыли ноутбук, увидели пустой белый лист. Какая первая неприятная мысль и эмоция возникли в ту секунду?

Клиентка: Я подумала: «Боже, я за три года в декрете всё забыла, кому я вообще нужна на рынке труда, сейчас начну писать и увижу, какой у меня жалкий опыт». Стало очень грустно и тревожно, прямо ком в горле встал.

Психолог: Зафиксировали: тревога и грусть на 8 баллов. А теперь поймайте ту самую фразу-переключатель. Что вы

сказали себе за секунду до того, как закрыли крышку ноутбука и пошли к шкафу? Как ваш внутренний адвокат объяснил, почему сейчас нужно идти разбирать вещи?

Клиентка (задумывается): Я подумала: «Так, в таком разбитом состоянии резюме писать нельзя, получится уныло. Сначала нужно привести пространство в порядок, навести чистоту вокруг — тогда и мысли в голове прояснятся, и я спокойно всё напишу».

Психолог: Бинго! Вот она — разрешающая мысль во всей красе: *«Сначала нужно убраться в шкафу, чтобы прояснились мысли в голове»*. Посмотрите, как хитро сработал ваш мозг. Он не сказал: «Я трусиха и боюсь писать резюме». Он прикрылся благородной идеей наведения порядка и заботы о пространстве. Но по факту уборка в шкафу была просто способом сбежать от тревоги перед пустым листом. Вы видите этот трюк?

Клиентка (удивленно): Ого... А ведь я правда искренне верила, что уборка мне поможет! И так каждый раз: перед сложным звонком клиенту я начинаю мыть полы, перед отчетом — чистить фотогалерею в телефоне.

Психолог: Именно. Как только вы ловите у себя внезапный приступ любви к уборке или сортировке файлов перед важной задачей — знайте, это сигнал сирены. Включилась разрешающая мысль.

Скрипт 2. Оспаривание разрешающей мысли («Проверка статистикой»)

Когда клиент научился замечать разрешающие мысли, мы учим его проверять их с помощью сократического диалога.

Психолог: Итак, каждый вечер в 20:00 ваш мозг говорит вам: *«Сегодня я уже устал, завтра с утра на свежую голову напишу диплом гораздо быстрее»*. Давайте проверим эту мысль фактами из вашей жизни за последний месяц. Сколько раз за последние тридцать дней вы произносили эту фразу?

Клиент: Да почти каждый вечер, раз двадцать точно.

Психолог: И сколько раз из этих двадцати вечеров вы действительно просыпались утром «на свежую голову» и легко писали диплом?

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.