ДЕКОНСТРУКЦІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Поняття «прокрастинація» для більшості з нас асоціюється з чимось негативним. Це щось, що заважає нам бути активними, успішними, продуктивними, погіршує статус у команді співробітників, перешкоджає успішній кар’єрі. Це щось, з чим необхідно боротися та докладати зусиль, щоб позбутися.

Навантаження поняття «прокрастинація» негативними сенсами не дає змоги осмислити це явище повніше. Тож, як працює прокрастинація?

Людина постійно відтягує виконання того чи іншого завдання: ➡️ з одного боку, вона не хоче його робити, ➡️ з іншого – відчуває роздратування, страх, сором, почуття провини та меншовартості через його невиконання. ➡️ Ці переживання викликають внутрішній конфлікт, який ще більше заважає виконанню завдання. 🔄 Це замкнене коло, з якого часом стає дуже важко вибратися.

То що ж робити?

🧩 Передусім перестати боротися із самим собою, дозволити собі визнати: «Я не хочу цього робити! Я маю право не хотіти цього робити! І навіть, якщо я цього не зроблю – це не катастрофа!». Після цього можна собі поставити таке запитання: «А чому, насправді, я цього не хочу робити?». Причин може бути багато, і в кожному індивідуальному випадку вони можуть бути різними.

🌀Перфекціонізм. Людина вважає, що мусить виконати завдання ідеально, і коли це не виходить (а зробити щось ідеально, в принципі, неможливо), повністю демотивується. Їй не достатньо зробити роботу просто «достатньо добре». Також в основі цього перфекціонізму може лежати прагнення бути ідеальним, щоб відповідати якимось «нафантазованим» очікуванням середовища. При цьому людина не може прийняти власні позитивні та негативні якості, боїться оцінки оточення та зганьбитися перед ним.

У більшості випадків це відбувається в людини «в голові» і не стосується реальності. Ці «картинки» дуже заважають просто виконувати роботу.

Несвідомий страх успіху.

Людина у глибині душі боїться бути успішною та щасливою. Можливо, в неї існує глибинний образ себе як «невдахи», і вона несвідомо прагне його підтримувати. Поруч із цим може існувати несвідома заборона на отримання задоволення від життя, заборона бути самодостатньою та спроможною людиною.

🌀Зовнішні обставини. Можливо, не все так добре у вашому колективі, в команді накопичилися негативні емоції та нерозв’язані суперечки? Можливо, ви не задоволені своїм статусом або відчуваєте, що вичерпали себе на цій роботі? Можливо, робота перетворилася на рутину, яка більше не приносить задоволення?

Тоді прокрастинація – це несвідомий «саботаж» та спосіб проявити незадоволення!

️У будь-якому разі прокрастинація – це сигнал. Це може бути сигнал про те, що ви живете не своїм життям. Виконуєте чужі сценарії. Відповідаєте не власним, а чужим очікуванням.

Можливо, ви займаєтеся цією роботою тільки тому, що це модно та престижно? Можливо, ви дотримуєтеся соціальних стереотипів? Можливо, ви виконуєте сценарій, закладений батьками, і в такий спосіб несвідомо прагнете добитися їхнього прийняття?

Тоді прокрастинація – це голос вашого справжнього «Я». Це сигнал того, що ви живете не так, як того бажаєте. А хочеться вам, насправді, зовсім іншого.

Але несвідомі заборони та страхи не дають вам можливості змінити життя, з цього і народжується прокрастинація.

Прислухайтеся до себе! Можливо, завдяки прокрастинації ви дізнаєтеся про себе щось нове. І це допоможе вам покращити власне життя.

*Павло Дзіковський, психотерапевт, викладач кафедри психології та психотерапії УКУ*