**Выступление**

**Тим Урбан – что происходит в голове у закоренелого прокрастинатора**

Источник: https://www.youtube.com/watch?v=0u3bccaRmmg

Продолжительность записи: 14 минут 18 секунд

**00:00**

*00:00 – 00:21 – Техническая пауза*

(00:22) В университете я изучал Государственное управление, поэтому мне задавали множество письменных работ. Выполняя такие задания, нормальные студенты распределяют работу примерно так. Ну, вы поняли. Начинаете потихоньку, за первую неделю пишите ровно столько, чтобы потом, поработав усерднее, все успеть без особых проблем. Мне всегда хотелось делать именно так. Я всегда так и задумывал. Я, бывало, уже почти начинал, но затем все как-то (00:52) наваливалось и сводилось вот к этому. И так было каждый раз.

Но затем пришла пора написать 90-страничную дипломную работу, на которую, по идее, отводится год. Я осознавал, что для диплома мой обычный подход не сработает – слишком масштабный проект. Я все распланировал и решил, что буду действовать следующим образом. Вот это мой план на год: начну без фанатизма, немного ускорю темп ближе к середине (01:22), а в конце переключусь на высокую передачу. Такая вот лесенка получилась. Пройтись по лесенке? Да ерунда, проще простого. Да? А потом случилась забавная штука. Первые месяцы пришли и ушли, а я так ничего и не начал. Потом появился новый план, уточненный. А потом… А потом пролетели еще месяцы, а я так и не начал писать. Вот такая была ситуация. (01:52)

Затем два месяца превратились в один, а тот превратился в две недели. Однажды я проснулся, а до сдачи 3 дня. У меня не было написано ни слова, поэтому я сделал единственно-возможное – написал 90 страниц за 72 часа, проведя не одну, а целых две бессонных ночи – человеку противопоказанны две бессонные ночи подряд – рванул через весь кампус как в замедленной съемке и успел сдать в последнюю секунду. Думал, на это все и закончится (02:22), но через неделю раздался звонок. Звонили из университета. Спросили: «Тим Урбан?» Отвечаю: «Да.» Они: «Нам нужно обсудить вашу дипломную работу.» «Хорошо» - говорю. Они продолжают: «Это лучшая дипломная работа на нашей планете.»

На самом деле – нет. Дипломная была очень и очень скверная. (02:52) Мне просто хотелось насладиться моментом, когда вы все подумали «вот это да, какой молодец». Нет, нет, нет, работа была никудышная. Ну вот, а сейчас я писатель и блогер. Мой блог называется Wait but Why.

Пару лет назад я решил написать о прокрастинации. Мое поведение всегда озадачивало окружавших меня непрокрастинаторов. И мне хотелось объяснить всему миру, что происходит в головах прокрастинаторов (03:22) и почему мы такие. У меня была теория, что мозг прокрастинатора на самом деле отличается от мозга остальных людей. Чтобы это проверить, я нашел лабораторию с МРТ, где просканировал свой мозг и мозг стопроцентного непрокрастинатора и сравнил их.

Я принес сегодня результаты, чтобы показать вам. Посмотрите внимательно, сможете ли вы заметить разницу? Знаю, что вас этому не учили, что это не так легко заметить, но все же попробуйте. Вот мозг непрокрастинатора (03:52). А вот мой мозг. Разница налицо. И там, и там есть рациональный человечек. Но в мозге прокрастинатора живет еще и Обезьянка сиюминутного удовольствия. Чем это оборачивается для прокрастинатора? Тем, что все идет отлично, пока не случается это. (04:22)

Рациональный человечек принимает рациональное решение продуктивно поработать. Но обезьянке такой план не по душе. Она берется за штурвал и говорит: «Лучше давай ка почитаем страничку в Wikipedia о скандале с Нэнси Керриган и Тоней Хардинг. Что-то они мне вдруг вспомнились». Потом мы прогуляемся к холодильнику, чтобы посмотреть что там изменилось за последние 10 минут, затем нас затянет в вихрь Youtube – начнем с рассказов Ричарда Феймана о магнитах, и пройдя долгий-долгий путь (04:52) мы закончим просмотром интервью с мамой Джастина Бибера. «Все это надолго, поэтому выкроить время на работу у нас сегодня никак не выйдет. Уж прости.»

Так что же здесь происходит? Обезьянка не совсем подходящий кандидат на место у руля. Она живет только настоящим, она не помнит прошлого, не думает о будущем. И ее волнует только две вещи (05:22): чтобы было легко и весело. В мире животных это работает отлично. Если вы собака, и всю жизнь только и делаете что веселитесь – вы очень успешный пес.

Для обезьянки люди такие же животные: вам надо хорошенько выспаться, кормиться и размножаться, что вполне работало в пещерные времена. Но если вы еще не заметили, мы уже не живем в пещерах. (05:52) Мы продвинутая цивилизация, а обезьянка не в курсе, что это такое. Поэтому в нашем мозге и появился другой персонаж – рациональный человечек, который позволяет нам делать то, чего не могут другие животные. Мы можем представлять себе будущее, видеть общую картину, строить далекоидущие планы и он хочет все это учесть, хочет, чтобы мы прямо сейчас сделали то, что имеет смысл. Конечно, иногда имеет смысл заниматься приятными и легкими делами, например, поужинать, или поспать, или заслуженно (06:22) отдохнуть. Поэтому случаются совпадения – иногда обезьянка и человечек заодно. Но случается, что гораздо разумнее сделать что-то менее приятное и более трудное, если смотреть на вещи масштабно. Именно тогда и возникает конфликт.

Для прокрастинатора этот конфликт всегда заканчивается одинаково: он проводит больше времени в оранжевой зоне, там где легко и весело – за пределами круга рациональности. Я называю это место темной площадкой для игр. (06:52) Темная площадка для игр хорошо знакома всем прокрастинаторам. Там происходят все развлечения тогда, когда для развлечений совсем не время.

Забавы темной площадки для игр на деле никакие не забавы, вы их не заслужили, над вами висит чувство вины, страха, тревоги, отвращения к себе – все это спутники прокрастинатора. В ситуации, когда у штурвала обезьянка, возникает вопрос: как прокрастинатору удается перетащить себя (07:22) в синюю зону, которая менее приятно, но зато именно в ней вершатся важные дела?

Оказывается, у прокрастинатора есть ангел-хранитель, всегда присматривающий за ним и оберегающий его в самые тяжкие минуты. Его зовут Панический монстр. Этот монстр по большей части спит. Но он внезапно просыпается: когда истекает срок, или (07:52) когда вам грозит публичный позор, катастрофа на работе или другие жуткие последствия. Вам важно знать, что монстр – единственное существо, которого страшно боится обезьянка.

В последнее время у меня многое с ним связанно, потому что 6 месяцев назад меня пригласили выступать на TED Talk. Конечно, я согласился. Всегда мечтал оглянуться назад и вспомнить, что я же выступал на TED. (08:22) Но в самый разгар радостного предвкушения рационального человечка что-то беспокоило. Он говорил: «А понимаем ли мы во что ввязались? Знаем ли мы что будет завтра? Нужно прямо сейчас сесть и все продумать». А обезьянка сказала: «Полностью согласна, а пока откроем Google Earth, рассмотрим получше юг Индии (08:52) с высоты примерно 60 метров и потратим пару часиков на то, чтобы дойти до самого севера. Так мы сможем лучше прочувствовать Индию». Чем мы в тот день и занялись.

Шесть месяцев превратились в четыре, затем в два, в один. Организаторы TED собрались объявить список выступающих. Я зашел на сайт и увидел свое лицо, таращившееся на меня с экрана. Угадайте, кто тогда (09:22) проснулся? Панический монстр сходит сума и спустя секунды случается полный кавардак. Обезьянка – напоминаю, она в ужасе от панического монстра – удирает на пальму. Наконец, рациональный человечек встает за штурвал, и я начинаю работать. Появление панического монстра объясняет всякие сумасшедшие поступки прокрастинаторов, когда, например, (09:53) кто-то вроде меня две недели откладывает написание первого предложения, а затем его чудесным образом накрывает завидное трудолюбие, и он всю ночь не спит и выдает 8 страниц.

Вся эта история в тремя персонажами – схема работы прокрастинатора. Малопривлекательно, но в итоге работает. Вот о чем я решила написать в своем блоге пару лет назад. Когда я это сделал, отзывы меня просто поразили. (10:22)Приходили буквально тысячи сообщений от самых разных людей со всего мира, людей самых разных профессий: медсестер, банкиров, художников, инженеров, а также большого числа аспирантов. И все они говорили одно и то же: «У меня такая же проблема». Но меня поразил контраст между легкомысленным тоном поста и серьезностью этих писем. Люди были глубоко расстроены тем, как прокрастинация повлияла на их жизнь и тем (10:53) что с ними сделала обезьянка.

Я задумался, если система прокрастинаторов работает, в чем же дело, почему она так угнетает? Оказывается, существует два вида прокрастинации. Во всем, о чем я сегодня говорил, во всех моих примерах присутствуют сроки, а когда поставлен срок, влияние прокрастинации ограниченно коротким временным отрезком – спасибо паническому монстру. Но есть и другой вид прокрастинации (11:22), когда нет никаких дедлайнов. Хотите построить карьеру, начать свое дело, в искусстве, в бизнесе – сначала там нет крайних сроков, потому что ничего не происходит, пока вы не соберетесь и не начнете трудиться, пока все не закрутится как надо.

Помимо карьеры есть еще масса вещей, у которых нет крайнего срока, например, навестить родных, заняться спортом или своим здоровьем, укрепить отношения или же разорвать отношения, которые себя исчерпали. Если единственный способ заставить прокрастинатора (11:52) выполнять сложные задачи это вмешательство панического монстра – это проблема. Потому что в ситуациях, где нет дедлайна никакой монстр не придет, ему незачем пробуждаться. И здесь прокрастинация ничем не ограничена, все откладывается до бесконечности. Именно такую долгосрочную прокрастинацию реже замечают и намного реже обсуждают, чем ту забавную, краткосрочную, с четким дедлайном. Это тихие внутренние мучения, это может стать очагом продолжительных страданий (12:22) и сожалений. Поэтому, я думаю, все эти люди и писали мне. Поэтому им было так плохо. Их проблема не аврал. Их проблема – долгая прокрастинация, заставляющая их наблюдать как собственная жизнь проходит мимо. Они расстроены не от того, что не исполнили мечту, а от того, что не смогли даже начать двигаться в ее направление.

Я все читал эти сообщения и тут меня озарило – непрокрастинаторов (12:52) не существует. Именно, я считаю вы все – прокрастинаторы, возможно, не такие запущенные как некоторые из нас. У многих из вас здоровое отношение с дедлайнами, но, помните, самая коварная уловка обезьянки идет в ход, когда сроков нет.

Хочу показать еще кое-что напоследок. Я называю это Календарем жизни. В нем по квадратику на каждую неделю 90-летней жизни. (13:22) Не так уж и много квадратиков. К тому же мы уже израсходовали целую кучу. Нам надо очень внимательно вглядеться в этот календарь, подумать, что мы в действительности откладывали, потому что каждый что-то в жизни откладывает. Нужно помнить об обезьянке сиюминутного удовольствия. Это задача для всех нас. А так как квадратиков не так уж и много (13:52), начать, наверно, стоит уже сегодня. Ну, может не сегодня. Сами понимаете, как-нибудь потом. Спасибо.

*14:06 – 14:18 Аплодисменты*

**14:18**