НИКОЛАЙ ВОЛК



СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

Как заставить себя делать то, что надо “здесь и сейчас”, а не ждать подходящего момента

КНИГА-ТРЕНИНГ

Выход есть

Николай Волк

Синдром отложенной жизни. Как заставить себя делать то, что надо «здесь и сейчас», а не ждать подходящего момента. Книга-тренинг

«Автор»
2024

Волк Н.

Синдром отложенной жизни. Как заставить себя делать то, что надо «здесь и сейчас», а не ждать подходящего момента. Книга-тренинг / Н. Волк — «Автор», 2024 — (Выход есть)

Откладываете ли вы самые важные решения в своей жизни? Мечтаете о переменах, но снова и снова переносите их на завтра, а затем на послезавтра? Если да, эта книга — именно для вас.Автор, опытный психолог, знает о синдроме отложенной жизни всё. Он видел сотни таких случаев за годы практики и помог десяткам клиентов кардинально изменить свою жизнь, наконец, решившись на давно назревшие перемены.Здесь вы найдете: истории из практики о том, как синдром отложенной жизни разрушал судьбы; анализ глубинных психологических причин, побуждающих нас постоянно откладывать; пошаговые инструкции, как раз и навсегда покончить с этой губительной тенденцией.Прочитав, вы получите неоценимое — пошаговый план к счастливой и наполненной жизни! И главное — обретете мотивацию наконец приступить к воплощению давних желаний в реальность, не откладывая их больше в долгий ящик с пометкой «Когда-нибудь».

© Волк Н., 2024
© Автор, 2024

Содержание

Введение. Что такое синдром отложенной жизни и почему это важно 5
Глава 1. Причины и симптомы синдрома отложенной жизни 6
Почему мы откладываем важные решения и действия 6
Основные проявления синдрома в поведении 8
Синдром отложенной жизни – тоже привычка 10
Внутренние стоп-факторы: страхи, установки и привычки 12
Глава 2. Проявления синдрома в разных сферах 14
Отношения и личная жизнь (разводы, одиночество, потерянная любовь) 14
Карьера и самореализация (неосуществленные мечты и амбиции) 16
Финансы и имущество (откладывание покупок, инвестиций) 17
Здоровье и активность (игнорирование спорта, отказ от лечения) 18
Глава 3. Последствия хронической привычки откладывать дела 19
Эмоциональные последствия (тревога, вина, сожаление) 19
Влияние на самооценку и ощущение счастья 21
Снижение субъективного ощущения счастья 22
Глава 4. Особенности проявления у мужчин и женщин 23
Глава 5. Возрастные и социальные особенности синдрома откладываний 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Николай Волк
Синдром отложенной жизни. Как заставить себя делать то, что надо «здесь и сейчас», а не ждать подходящего момента. Книга-тренинг

Введение. Что такое синдром отложенной жизни и почему это важно

Каждый день ко мне на прием приходят люди с одной и той же проблемой – они откладывают все важные решения в жизни на потом. Кто-то мечтает бросить нелюбимую работу или начать свой бизнес, но этот день все никак не наступает. Кто-то хочет признаться любимому человеку в чувствах, но так и не решается.

Я вижу в их глазах тоску и сожаление. Они словно застыли в ожидании, пока их жизнь начнется по-настоящему. Но годы идут, а "потом" так и не наступает.

Однажды ко мне пришел мужчина лет сорока. Успешный юрист с престижной работой. Но он мечтал стать писателем, посвятить этому жизнь. "Я напишу книгу потом, у меня еще все впереди", – говорил он себе десятилетие за десятилетием. А теперь понял, что "потом" может и не наступить. Слезы текли по его лицу.

Я решил помочь таким людям обрести смелость жить полной жизнью здесь и сейчас. Не откладывая ее на "потом".

В этой книге вы найдете причины синдрома, его последствия и конкретные шаги, чтобы начать жить прямо сегодня. Побороть страхи, сомнения и ложные установки, мешающие вам. Я искренне хочу, чтобы мой опыт помог вдохновить вас на перемены!

Глава 1. Причины и симптомы синдрома отложенной жизни

Почему мы откладываем важные решения и действия

На первый взгляд, откладывание важных дел и решений кажется полностью иррациональным. Зачем сознательно тянуть с тем, от чего зависит наше счастье и успех в жизни? Но если приглядеться, то эта поведенческая ловушка оказывается не такой уж бессмысленной. У нее есть вполне определенные психологические корни.

Давайте разберем основные внутренние причины, по которым люди откладывают важные решения и действия вместо того, чтобы приступить к ним немедленно.

Страх неудачи и потери комфорта

Одна из главных причин – это страх неудачи. Когда мы начинаем реализовывать свою заветную мечту или цель, мы рискуем столкнуться с трудностями и провалом. Наша идеализированная мечта о бизнесе может лопнуть после столкновения с реальными вызовами. Наша книга может получить сплошные отрицательные отзывы. А любимый человек, которому мы решились признаться, может отвергнуть нас.

Страх потерять имеющийся комфорт и стабильность тоже сильно действует на подсознание. Мы цепляемся за свою скучную, но привычную работу, потому что боимся остаться без дохода и уверенности в завтрашнем дне ради зыбких перспектив.

И эти мучительные внутренние конфликты легче разрешить, постоянно откладывая решительные шаги в долгий ящик.

Недостаток мотивации и энергии

Еще одна распространенная ловушка – когда мы хотим перемен, но у нас нет достаточно сил и внутренней мотивации действовать. Мы мечтаем похудеть к лету, но все откладываем диету и тренировки, потому что "потом как-нибудь начну". Или собираемся записаться на курсы английского языка, но постоянно находим отговорки: "сейчас нет времени, завтра точно займусь поиском".

Проблема в том, что решимости "завтра" и абстрактных планах редко когда хватает на реальные перемены. Пока нас не подстегивает острая необходимость или искренний энтузиазм, мы предпочитаем оставаться в зоне статус-кво. Потому что привычная колея требует минимум усилий, в отличие от новых смелых планов.

Иррациональный оптимизм и самообман

Еще одна коварная ловушка сознания заключается в том, что мы излишне оптимистично рассчитываем на лучшее будущее впереди. "Зачем спешить с переездом в другой город? В следующем году мне обязательно предложат хорошую работу здесь же".

Мы так хотим верить в сказку, что убеждаем себя откладывать решительные перемены. Зачем брать ответственность сейчас и разрушать свои розовые мечты, если можно продолжать комфортно жить в иллюзиях?

Коварство здесь в том, что "лучшее будущее" может так никогда и не наступить. На поверку абсолютное большинство наших оптимистичных прогнозов не сбываются. Но до этого может пройти уйма времени, за которое мы упустим массу возможностей.

Страх окружающих перемен и хаоса

Наше подсознание сильно ценит стабильность и порядок. Любые перемены несут с собой хаос и неопределенность, пусть даже во благо. Когда мы решаемся на кардинальные изменения

в жизни – будь то переезд в другую страну или открытие стартапа – нас подстерегает масса неизвестных. Это пугает.

Гораздо спокойнее и комфортнее отложить важное решение. Сохранить иллюзию стабильности. Продолжать по инерции двигаться в прежнем направлении, даже если оно нас не устраивает.

Самообман и рационализации

Порой мы прекрасно осознаем, что откладывание важных жизненных шагов и решений в корне неверно и вредно. Но тут на помощь приходит механизм рационализации и оправданий себе.

"Я начну худеть после Нового года, эти праздники просто обязывают хорошо поесть". "Зачем сейчас бросать работу ради своего дела, если рынок нестабилен из-за кризиса?". "Признаюсь любимой девушке в чувствах позже, я еще недостаточно хорош для нее по статусу и зарплате".

Мы искусно подбираем внешние отговорки и формальные поводы, чтобы оправдать свои откладывания. Хотя где-то глубоко внутри понимаем всю абсурдность этих объяснений.

Страх ответственности

Часто за откладыванием важных решений скрывается подспудный, иррациональный страх ответственности. Когда мы наконец решимся на кардинальные перемены в жизни и это решение станет необратимым – вся ответственность за последствия ляжет на наши плечи. А если мы пока "прощупываем почву" и ничего не меняем – можем спокойно свалить вину на обстоятельства.

Чем серьезнее последствия решения, тем сильнее подсознательное сопротивление. Поэтому легче отложить и дальше плыть по течению, не беря на себя бразды правления. Ждать, что обстоятельства все решат за нас.

Социальное давление и ожидания

Невозможно недооценить влияние посторонних людей и их мнения на наши решения. Даже самым волевым и решительным. Мы чутко прислушиваемся к тому, чего от нас ждет семья, друзья, коллеги по работе. И нередко подсознательно подстраиваем свои решения под социальные ожидания, заглушая внутренний голос.

"Мои родители будут разочарованы, если я брошу юридическую карьеру ради фермерства". "Как я признаюсь лучшей подруге в чувствах, если все считают нас просто друзьями?". Социум диктует свои правила игры, мешая нам проявить решимость.

В итоге, под влиянием внешних стереотипов и ожиданий, мы откладываем важнейшие решения в жизни. И это убивает нашу субъектность и внутреннюю свободу.

Неспособность расстаться с прошлым

Откладывания часто коренятся в нашей сентиментальной привязанности к прошлому и нежелании с ним расставаться. Даже если логически мы понимаем, что отношения зашли в тупик, а работа не приносит удовлетворения, подсознательно цепляемся за привычное и знакомое.

Жизнь ведь всегда развивается циклично. Чтобы открыть новую главу, нужно психологически закрыть предыдущую. Расстаться с тем, к чему мы эмоционально привязаны, пусть это уже и не работает. А мы хотим оставить одну ногу в прошлом, другую в будущем. И в итоге застреваем в подвешенном состоянии, так никуда по-настоящему и не двигаясь.

Вот основные внутренние причины синдрома отложенной жизни. Как видите, за внешней иррациональностью скрываются вполне объяснимые психологические механизмы. Чтобы победить их, нужно в первую очередь осознать и принять. А уже затем двигаться дальше. В следующих главах мы подробно разберем, как это сделать.

Основные проявления синдрома в поведении

Хроническое откладывание важных дел

Это, пожалуй, самое очевидное и распространенное проявление. Человек постоянно откладывает что-то важное на потом. Причем это касается не только мелких everyday tasks, но и определяющих судьбу решений.

Яркий тому пример – история Веры, маркетолога с 12-летним стажем. Она мечтала уйти со скучной работы и открыть свой ресторан. Но год за годом откладывала этот шаг, мотивируя тем, что "еще не время, нужно копить денег и опыта". Вера не раз приходила посмотреть помещения, обсудить бизнес-идеи, но так ни разу и не решилась на реальные действия.

Я будто застряла в вязком болоте, – жаловалась Вера. – Понимаю, что мечта уплывает, а я никак не могу сделать рывок. Каждый день просыпаюсь с мыслью "вот завтра все точно решу!". И снова откладываю.

Постоянные опоздания

Еще один распространенный marker синдрома – хронические опоздания на встречи, свидания, выполнение рабочих задач. Человек как будто постоянно остается во "вчера", неспособный перейти в сегодня.

Ярчайший тому пример – Борис, программист. За 5 лет на текущем месте он так ни разу и не сдал проект в срок, лишь на пару дней просрочив дедлайны. Но в совокупности эти двухдневные отсрочки складывались в огромные временные потери из-за накапливающегося технического долга.

Я постоянно недооцениваю объем задач, – сокрушался Борис. – В последний момент выясняется, что нужно доделать еще тысячу мелочей. И я снова не укладываюсь в сроки.

"Завтра", "послезавтра", "на следующей неделе"

Люди с синдромом отложенной жизни заполняют свою речь этими отсрочками. Вместо того, чтобы назвать конкретную дату или день для важного события, они используют расплывчатые формулировки:

Я начну активно готовиться к экзаменам завтра.

Мы с девушкой примем решение о свадьбе в следующем месяце.

Я займусь поисками новой работы послезавтра, сейчас некогда.

Проблема в том, что эти неопределенные дедлайны редко когда наступают. Человек живет в постоянном "потом".

Яркий пример – Стас, офис-менеджер. Его речь изобиловала подобными отсрочками везде: в разговорах с коллегами и дома с женой, в планировании отпуска и покупки машины. Стас каждый день обещал "завтра с утра" сесть за написание книги по менеджменту. Но все его "завтра" так и остались нереализованным потенциалом.

Самоограничения и страх перемен

Люди с синдромом отложенной жизни обычно сами себя активно ограничивают. Они не решаются на смелые эксперименты, переезды в другие города, крутые хобби. Предпочитают играть по проверенным и безопасным правилам, даже если те их не устраивают.

Показателен случай с Соней, 28-летней менеджером из международной компании. У нее были все возможности сделать стремительную карьеру: знание языков, опыт, энергия. Но Соня отказывала себе в командировках за рубеж, новых амбициозных проектах. Она боялась выхода за рамки привычного и комфортного. В итоге Соня довольствовалась скромной зарплатой и должностью, хотя могла расти гораздо быстрее. Весь ее потенциал оставался нереализованным.

Отсутствие планирования и целеполагания

Люди, страдающие хроническими откладываниями, обычно не умеют или не любят планировать. Они предпочитают жить одним днем, реагировать на текущие задачи по мере их поступления. Но не задумываются о стратегических жизненных целях и путях к ним.

Показателен пример Виталия, программиста на фрилансе. За 5 лет работы он так и не смог заставить себя составить финансовый план или инвестиционную стратегию. Жил одним днем, тратил заработанное сиюминутно, не думая о будущем. В итоге к 35 годам у Виталика не было накоплений, а его доход едва покрывал текущее потребление.

Неспособность завершать начатое

Еще одна разновидность синдрома отложенной жизни проявляется в хроническом неумении доводить дела до конца. Человек с энтузиазмом бросается в новые проекты, начинает массу полезных и нужных дел. Но рано или поздно огонь гаснет, интерес пропадает, и все бросается на полпути.

Показательна история Миши, предпринимателя в сфере HoReCa. За последние 10 лет он открыл два ресторана, пивоварню и небольшую сеть кофеен. Но ни один проект не прожил и пары лет – Миша быстро терял к ним интерес, сворачивал деятельность и начинал новое дело с нуля. Все его начинания были обречены, потому что не были доведены до устойчивого самостоятельного функционирования.

Вот основные проявления на поведенческом уровне. Как мы видим, этот синдром может сильно отравлять жизнь, если его не осознать и не начать менять ситуацию. И если вы узнали себя в одном из этих описаний – не переживайте! В следующих главах мы рассмотрим, как победить внутренние причины такого поведения.

Синдром отложенной жизни – тоже привычка

а первый взгляд может показаться странным, что такое разрушительное для судьбы явление как хронические откладывания на потом важных решений и действий является всего лишь.. привычкой. Мало того, довольно безобидной с виду привычкой откладывать неприятные дела, которая есть у многих. Но если приглядеться, то эта кажущаяся безобидность на деле оборачивается серьезными последствиями.

Давайте разберемся, как устроены привычки, и почему "невинное" откладывание со временем перерастает в опасный синдром.

Функция привычек в нашей жизни

Привычки вырабатываются подсознательно и автоматически для экономии усилий и упрощения повседневных задач. Когда мы делаем что-то регулярно, мозг формирует соответствующие нервные связи и пути. И со временем действие начинает совершаться на автомате, не задействуя сознание.

Это касается всего: от завязывания шнурков и до вождения автомобиля. Привычки очень удобны и полезны, когда речь идет о рутине. Но они же могут стать и "врагом номер один", если затрагивают ключевые жизненные сферы.

Как "невинные" прокрастинации превращаются в опасный синдром

Рассмотрим на примере, как безобидные откладывания постепенно перерастают в губительную для судьбы привычку.

Возьмем Ивана, 25-летнего программиста. В институте он блестяще учился и мог бы сделать научную карьеру. Но Иван все время откладывал написание важной курсовой или подготовку к экзаменам на последний момент.

С одной стороны, это казалось ерундой на фоне остальных дел. А результаты позволяли: хватало ума и сил все сделать в последний момент перед дедлайном. Но со временем этот стиль работы укоренился на подсознательном уровне.

Когда Иван закончил вуз и устроился на работу, лень и привычка все откладывать перекочевали с ним. И если на учебе критичных последствий не было, то в карьере ситуация серьезно испортилась. Важные проекты постоянно срывались из-за нежелания Ивана работать заранее. Коллеги относились к нему с подозрением из-за хронических срывов обещаний.

Руководитель предупредил, что так дальше продолжаться не может. Но на тот момент у Ивана уже выработался стойкий нервный рефлекс – все откладывать в работе на последний день перед дедлайном. Даже понимая опасность ситуации, он не мог заставить себя этого не делать!

Как побороть пагубную привычку

Пример с Иваном наглядно иллюстрирует, как из безобидной студенческой привычки вырастает синдром отложенной жизни со всеми вытекающими. К счастью, привычки можно менять. Расскажу историю Марины, которой это удалось.

Марина – успешный юрист. Но лет до 28 она тоже страдала хроническими откладываниями всего важного. Дедлайны постоянно срывались, клиенты уходили. Карьера застопорилась на месте, хотя потенциал был огромный.

Перелом произошел после одного резонансного дела, которое Марина в очередной раз отложила в последний момент. Из-за ее халатности клиент понес серьезные убытки. Тогда Марина осознала всю опасность ситуации и погрузилась в исследования о психологии привычек.

Она в подробностях разобрала свой случай, нашла эффективную методику пошаговых изменений. С тех пор все кардинально изменилось. Новый подход помог выработать продуктивную привычку – сразу браться за дело, не откладывая его ни на день!

Как видите на примере Марины, даже запущенный синдром отложенной жизни можно победить, потому что в его основе лежит всего лишь плохая привычка. Конечно, избавиться от нее непросто – это требует времени и упорства. Но возможно – я в этом не раз убеждался на собственном опыте! Дальше мы подробно разберем эффективные стратегии.

Внутренние стоп-факторы: страхи, установки и привычки

Мы выяснили, что синдром отложенной жизни в своей основе имеет глубинные психологические корни. Это и страхи, с которыми мы не хотим смело сражаться, предпочитая отсиживаться в окопах. И ограничивающие нас установки, которым слепо следуем. И дурные привычки, подчиняющие нашу волю.

Давайте подробно разберем эти внутренние "стоп-факторы", мешающие нам жить в полную силу здесь и сейчас. Понимание их природы – первый шаг к освобождению.

Страхи

Как мы выяснили в предыдущих главах, страхи играют ключевую роль в формировании синдрома отложенной жизни. Мы боимся рискнуть, боимся неудачи и потерять достигнутое, боимся перемен и неопределенности. И вместо того, чтобы смело идти навстречу этим вызовам, предпочитаем "переждать", оставаясь в зоне комфорта.

Но если рассмотреть страхи поближе, то окажется, что зачастую это всего лишь иллюзии и призраки нашего воображения. Давайте разберем три самых распространенных страха, мешающих нам жить сегодня.

Страх остаться без средств к существованию

Этот страх часто является главным фактором, удерживающим в рабской рутине нелюбимой работы. Мы боимся бросить все и начать с нуля свое дело, опасаясь остаться без хлеба насущного. Но если трезво проанализировать ситуацию, то шансы на такое катастрофическое развитие событий минимальны в современном обществе.

Страх потерпеть фиаско и быть осмеянным

Допустим, вы решились заняться политикой или шоу-бизнесом. И тут же мозг начинает рисовать страшные картины тотального провала этой затеи. Что подумают знакомые, если вы с треском провалитесь? Насколько это убьет ваше самолюбие?

Но трезвый взгляд подскажет, что даже в случае неудачи никто не станет вас пожизненно осуждать. Да и самооценку можно восстановить довольно быстро, особенно если заранее морально подготовиться к возможным трудностям.

Страх всего нового и незнакомого

Это еще один встроенный инстинкт, удерживающий нас в зоне привычного и знакомого. Но если присмотреться, то за этим страхом часто стоит обычное невежество. Мы попросту плохо представляем себе, что нас ждет по ту сторону привычных границ. А чего не знаем – того и боимся.

Например, многие с ужасом думают об отъезде в другую страну, не имея об этом никакого реального представления. Хотя на деле адаптироваться совсем не сложно даже к самым экзотическим условиям.

Как видите, при внимательном рассмотрении большинство наших страхов оказываются во многом надуманными. С ними можно и нужно смело сражаться, а не прятаться за спину откладываний!

Ограничивающие установки

Еще один мощный внутренний фактор, тормозящий на пути к полноценной жизни, – различные ограничивающие установки и убеждения. Например:

"Старый собаке не выучиться новым трюкам"

"Без высшего образования в IT не пробиться"

"После 30 уже поздно кардинально менять профессию"

Подобные мысли крайне токсичны, поскольку заранее обрекают на поражение, не оставляя шансов. Хотя на деле это далеко не так. Просто наше подсознание ограничивает горизонты

тем, с чем мы уже сталкивались или слышали. И задача – раздвинуть рамки, избавившись от подобного рода якорей.

Давайте разберем несколько убеждений, которые часто мешают людям раскрыть свой потенциал.

"Не получится без высшего образования…"

Это одно из самых распространенных заблуждений нашего времени. Хотя примеров успешных бизнесменов и топ-менеджеров без дипломов сегодня полно. Стив Джобс, Билл Гейтс, Марк Цукерберг и тысячи других самородков.

"Я слишком стар для этого…"

Еще один крайне токсичный миф, будто бы с возрастом человек теряет способность учиться и меняться. Хотя жизнь пестрит противоположными примерами: люди осваивали новые профессии и языки, начинали бизнесы и покоряли вершины в глубоком возрасте. Все зависит только от желания и дисциплины.

"Риск – это опасно…"

Риски действительно бывают опасны, если их не просчитывать. Но это вовсе не повод бояться любых экспериментов принципиально! Умный подход – взвесить все за и против, спланировать страховки от неудачи. И уже затем смело прыгать в омут с головой.

Как видите, многие мешающие нам установки при ближайшем рассмотрении рушатся, как карточные домики. Не стоит слепо им доверять и подчинять этим самоограничениям свою волю и жизнь.

Плохие привычки

Мы уже выяснили, что в основе синдрома отложенной жизни лежит плохая привычка – постоянно откладывать важные дела и решения. И эта привычка кажется невинной лишь на первый взгляд. На самом деле со временем она набирает разрушительную силу, подчиняя нашу жизнь.

Яркий тому пример случай с Ириной, домохозяйкой 42 лет. Еще с молодости у нее была привычка откладывать визиты к врачам. Казалось, что может быть опасного в том, чтобы перенести очередное обследование на месяц-другой?

Однако к 40 годам эта безобидная с виду прокрастинация привела к запущенной форме рака груди, которую долго не получалось выявить из-за отсутствия вовремя сделанных анализов. Халатность и привычка все откладывать чуть не стоили Ирине жизни. К счастью, она сумела победить болезнь, но это тревожный пример того, к чему приводит "невинная" склонность жить одним днем.

Важно понимать, что привычки поддаются коррекции, пусть это и требует определенных жизненных усилий. Начать можно хотя бы с малого – перестать откладывать мелкие бытовые дела, выполняя их сразу по мере поступления. А дальше двигаться к более серьезным задачам.

Главное – не считать свои пагубные привычки чем-то неизменным и роковым. Они управляют нами ровно до той степени, в какой мы сами им это позволяем. Берите ситуацию в свои руки!

Глава 2. Проявления синдрома в разных сферах

Отношения и личная жизнь (разводы, одиночество, потерянная любовь)

Отношения и семья – это та сфера, которая страдает в первую очередь из-за пагубной тяги все откладывать на потом. Люди годами не решаются сделать предложение любимым, завести детей, оформить брак. А когда оглядываются назад, то обнаруживают себя в глубоком одиночестве с грузом упущенных возможностей.

Давайте разберемся, в чем именно проявляется синдром отложенной жизни в личной сфере, опираясь на жизненные истории и данные исследований.

Неспособность решиться на брак вовремя

Яркий тому пример Андрей и Ольга, пара за 40. Познакомились в институте, 5 лет встречались, были влюблены и мечтали пожениться. Но постоянно откладывали официальное оформление отношений из-за учебы, работы, карьеры. Казалось, что есть дела и поважнее свадьбы.

В итоге Ольга устала ждать и вышла замуж за другого мужчину, к которому относилась гораздо спокойнее и который сделал ей предложение, не колеблясь. Для Андрея это стало полной неожиданностью. И только тогда он осознал всю глубину своей ошибки, постоянно откладывая главное решение в жизни на "потом".

По данным исследований, каждая 5 пара расстается именно из-за того, что один или оба партнера откладывают важное решение о будущем отношений, будь то брак, совместное проживание или рождение ребенка.

Откладывание рождения детей

Еще один болезненный момент, который часто затрагивает пары с сильно развитым синдромом отложенной жизни – это откладывание рождения ребенка на неопределенный срок.

"Сначала построим карьеру, потом заведем малыша". "Подождем пока, материально не готовы". Такие фразы произносят тысячи пар, а потом внезапно обнаруживают себя в возрасте за 40, когда уже поздно что-либо менять.

Показательна в этом плане история Веры и Глеба. Они поженились в 32 года, яркие, амбициозные, успешные. Несколько лет целенаправленно занимались карьерным ростом, мотивируя это тем, что "нужно сначала финансово обеспечить будущего ребенка".

Но так толком и не решились завести малыша даже к 38 годам. А после выяснилось, что у Веры проблемы со здоровьем, которые делают беременность крайне рискованной. Пришлось смириться с мыслью, что детей у них уже не будет. Хотя еще совсем недавно, в 32 года, у пары были все шансы стать родителями.

К сожалению, подобные истории не редкость. Многие отношения разваливаются из-за того, что один или оба партнера откладывают столь важное совместное решение, как рождение ребенка. А потом об этом с горечью жалеют.

Хронические переносы свиданий

Еще одно распространенное проявление синдрома отложенной жизни в личной сфере – это постоянные отмены и переносы свиданий, встреч с любимым человеком. Из-за этого партнер чувствует себя неважным, и это подрывает отношения.

Яркий пример – Леонид и Алиса, молодая пара. Они встречались уже больше года, но Леонид постоянно переносил их свидания в последний момент. То неожиданно задерживался на работе, то возникали какие-то неотложные непредвиденные дела у него.

В какой-то момент Алиса не выдержала такого отношения к себе и ушла от Леонида, хотя очень его любила. Постоянные откладывания и игнорирование ее потребностей стали последней каплей. И вот теперь Леонид вынужден расхлебывать горькие плоды привычки все откладывать в личной жизни.

Неспособность найти пару

И наконец, еще одно печальное последствие синдрома отложенной жизни в отношениях – это так и не суметь найти свою вторую половинку.

Люди годами ждут идеального партнера, откладывая активный поиск и установление отношений. А когда подходят к 30-40 годам и оглядываются по сторонам, то обнаруживают себя в полном одиночестве.

Показателен в этом плане случай с Мариной, PR-менеджером 37 лет. Она всю молодость активно занималась карьерой, откладывая личную жизнь на потом. Считала, что сначала нужно достичь финансовой независимости и статуса в бизнесе, а уже потом искать мужчину для серьезных отношений.

И вот сейчас, оглянувшись назад, Марина понимает, что задержалась в "карьерных джунглях". Ей уже за 30, а одиноко. Найти достойную пару для создания семьи с каждым годом все сложнее. Остается только сожалеть о юношеском максимализме, из-за которого были упущены лучшие годы для личной жизни.

Карьера и самореализация (неосуществленные мечты и амбиции)

Еще одна важнейшая сфера, которая сильно страдает из-за хронических откладываний – это карьера и самореализация.

Взять Марину, финансиста с 15-летним стажем. Она мечтала заняться предпринимательством, открыть свой ресторан. Но год за годом откладывала этот шаг, мотивируя тем, что "еще рано, нужно накопить опыта".

И вот уже Марине 38 лет. Она по-прежнему работает в наемном офисе, который не приносит ей удовольствия. А ее мечта так и осталась нереализованной из-за многолетних откладываний.

Или другой случай – 42-летний юрист Андрей. Всю жизнь мечтал написать и издать собственную книгу, посвятить этому силы. Но 15 лет подряд откладывал это решение на потом. Мотивировал тем, что вот-вот появится свободное время от основной работы.

Итог печальный – книга так и не написана, мечта загублена. Приходится довольствоваться скучной юридической рутиной ради заработка, хотя душа лежит к творчеству.

К сожалению, историй о несбывшихся амбициях и талантах из-за синдрома "вечных откладываний" предостаточно. Это огромная проблема для самореализации.

Синдром "вечных откладываний" оказывает крайне негативное воздействие на карьеру и самореализацию человека. Это подтверждают многочисленные научные исследования.

Так, согласно опросам Gallup, около 70% работников чувствуют себя "застрявшими" на текущем месте, не видя перспектив роста и развития. И главная причина – их неспособность заставить себя сделать решительный шаг к переменам.

Другое исследование показало, что свыше 60% людей имеют неосуществленные мечты о карьере в той или иной степени. Чаще всего речь идет об открытии собственного бизнеса, смене профессии на более интересную, реализации творческих или научных амбиций. И снова причина в хронических откладываниях важных решений.

Опросы также показывают, что около 40% случаев эмоционального выгорания на работе вызваны именно ощущением "застрять в болоте" на одном месте. Человек мечтает о переменах, но постоянно откладывает их, предпочитая статус-кво. Эта внутренняя неудовлетворенность со временем накапливается и выливается в хроническую усталость и разочарование жизнью.

Таким образом, мы видим, что синдром отложенной жизни действительно крайне пагубно влияет на карьерный рост и осуществление мечты о работе по призванию. Люди как будто "застревают" на мертвой точке, не в силах заставить себя сделать рывок к мечте. И со временем эта нереализованность выедает изнутри, подрывая смысл существования.

Финансы и имущество (откладывание покупок, инвестиций)

Многие также откладывают важные решения в сфере личных финансов. Покупку недвижимости, инвестиции, накопление средств на будущее. И с годами эти упущенные возможности оборачиваются суровыми последствиями.

Яркий пример – Иван и Наталья, супружеская пара около 50. Всю жизнь они откладывали покупку квартиры в собственность, считая цены "пока слишком высокими". Аренда казалась более разумным решением.

И вот сейчас, когда дети подросли, цены взлетели до небес. Ипотека стала неподъемной, а с уровнем пенсии в будущем явно не густо. Придется до конца жизни снимать жилье, так и не решившись вовремя на покупку. А стоило только не откладывать это решение лет на 20 ранее!

К сожалению, таких историй предостаточно. Люди всю жизнь копят средства вместо инвестиций, упуская шансы разбогатеть. Или откладывают покупку недвижимости в надежде на чудо. А к старости остаются у разбитого корыта, денег в пенсионном фонде не набирается, и все накопления обесценились.

Синдром откладываний наносит серьезный ущерб и личным финансам человека. Неспособность вовремя принимать важные инвестиционные и имущественные решения со временем оборачивается плачевными последствиями.

Так, исследование Deutsche Bank показало, что 70% людей хотя бы раз в жизни упустили выгодную возможность вложить деньги из-за сомнений и многолетних откладываний.

Еще более показательно исследование Fannie Mae. Согласно ему, каждые 5 лет промедления с покупкой недвижимости в среднем обходится человеку в дополнительные $44 000 в виде переплаченной арендной платы и упущенного роста стоимости жилья!

При этом по данным Citi Research около 30% людей постоянно откладывают важные финансовые решения, будь то инвестиции, покупка недвижимости или накопления на пенсию. И лишь крайняя необходимость подстегивает их перейти от слов к делу. Но к этому моменту обычно уже упущено много возможностей, и приходится довольствоваться остатками.

Яркие тому примеры – супруги Иван и Наталья, о которых я писал выше.

Или Максим, 38-летний предприниматель. Постоянно откладывал начало накопления средств на старость. Рассчитывал все компенсировать успехами в бизнесе. Но последние годы выдались тяжелыми, выручка упала. А накоплений-то нет, в отличие от ровесников, которые начали планировать пенсию еще в 30 лет. Теперь приходится наверстывать упущенное в панике.

Как видим, хронические отсрочки важных финансовых и имущественных решений со временем оборачиваются огромными потерями. Неспособность жить настоящим моментом в сфере личных финансов дорого обходится.

Здоровье и активность (игнорирование спорта, отказ от лечения)

Наконец, еще одна критичная сфера, где проявляется синдром откладываний – это здоровье. Медобследования, лечение хронических болезней, профилактика, занятия спортом – все это постоянно откладывается на потом. И как следствие – запущенные формы болезней в 40+ лет.

Показателен в этом плане случай Валерия, который всю жизнь страдал лишним весом и проблемами с сердцем. Но постоянно откладывал походы к врачам, диеты и регулярные тренировки. Мотивировал тем, что "вот-вот выкроит время и займется собой".

Итог предсказуем – в 48 лет у Валерия случился сердечный приступ. Хотя еще 10 лет назад можно было предотвратить такой исход, не откладывая постоянно укрепление здоровья на потом. К счастью, он выжил после случившегося инфаркта. Но это серьезно подкосило качество последующей жизни, которую теперь приходится поддерживать медикаментозно.

Как видите, синдром отложенной жизни опасен тем, что со временем поражает все сферы, подрывая шансы на счастье. И чем серьезнее последствия откладываний, тем более разрушительные плоды они приносят. Крайне важно своевременно осознать эту опасность и начать активные перемены, пока еще не слишком поздно!

К сожалению, в современном обществе система профилактической медицины работает недостаточно эффективно. По данным CDC, лишь 3% затрат на здравоохранение в США идет на профилактику заболеваний. А в России и того меньше – 1-2% по разным оценкам.

Из-за этого огромная ответственность за своевременное выявление проблем со здоровьем ложится на плечи самих людей. Но многие, страдая синдромом отложенной жизни, постоянно откладывают визиты к врачам, диспансеризацию, обследования. И как следствие, сталкиваются с запущенными формами заболеваний, которые значительно сложнее поддаются лечению.

Показательны в этом плане результаты исследований Mayo Clinic. Среди пациентов с онкологией те, кто регулярно проходил скрининги и занимался профилактикой, имели на 60% больше шансов на полное выздоровление по сравнению с теми, кто постоянно откладывал обследования из-за своей беспечности!

Другое исследование показало: люди, которые минимум 1 раз в год проходили комплексную диспансеризацию, на 30% реже умирали от сердечно сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто полностью пренебрегал регулярными чекапами.

Показателен в этом плане и случай с 42-летней Ириной. Всю жизнь она страдала избыточным весом, но постоянно откладывала походы к диетологам и эндокринологам. А когда обратилась, то обнаружили запущенный сахарный диабет, который уже успел необратимо повредить внутренние органы. Хотя регулярные обследования позволили бы выявить и вылечить проблему на ранней стадии.

Таким образом, мы видим, что хронические отсрочки мер по поддержанию здоровья со временем приводят к плачевным последствиям. Неспособность жить настоящим в сфере медицинской активности дорого обходится. Поэтому так важно побороть в себе эту губительную тягу к откладываниям, прислушиваясь к сигналам собственного организма здесь и сейчас.

Глава 3. Последствия хронической привычки откладывать дела

Эмоциональные последствия (тревога, вина, сожаление)

Хронические откладывания важных жизненных решений и изменений со временем приводят не только к внешним негативным последствиям в карьере, финансах, здоровье. Но и к серьезному внутреннему дискомфорту психоэмоционального плана.

Согласно исследованиям, наиболее распространенные эмоциональные состояния, возникающие как следствие синдрома:

Хроническая тревожность

Многие люди с "отложенной жизнью" страдают от постоянного смутного беспокойства, неспособности расслабиться и насладиться моментом.

В основе этого лежит подсознательное ощущение, что что-то идет не так. Что настоящая жизнь проходит мимо, пока ты сидишь на месте и откладываешь все важное. И эта нереализованность порождает хроническое напряжение.

Я хорошо запомнил случай с Ольгой, миловидной женщиной лет 38-ми. С виду у нее была прекрасная жизнь: любящий муж, двое замечательных детей, работа с хорошей зарплатой. Но на прием Ольга пришла с жалобами на постоянную беспричинную тревожность, от которой она уже измучилась.

Когда мы начали разбираться в ситуации, выяснилось вот что. Работа Ольги, где она проработала уже 15 лет, перестала приносить какую-либо радость. Коллектив давно надоел, функционал – тоже. Но бросить эту скучную рутину Ольга не решалась, потому что хорошо зарабатывала и досконально разбиралась во всех процессах.

Похожая ситуация была и в личной жизни. С мужем отношения сложились ровные, без взлетов и падений. Раньше они часто ходили на свидания, устраивали маленькие безумства, а сейчас вся романтика поутихла, уступив место быту и воспитанию детей.

Ольга не понимала, что ее тревожность – это реакция организма на подспудное ощущение, что она живет не своей жизнью. Что ее потенциал, активность и мечты остаются нереализованными в полной мере.

С научной точки зрения, тревожность часто возникает как реакция психики на рассогласование между реальностью и нашими глубинными желаниями/потребностями.

К примеру, исследование в Journal of Abnormal Psychology показало, что люди с неосуществленными важными жизненными стремлениями (например, карьерный рост или личностное развитие) на 70% чаще испытывают тревогу и депрессию.

Причина в том, что невозможность реализации важных аспектов личности ведет к внутреннему конфликту. Наше подсознание постоянно "тревожится", напоминая о несбывшихся желаниях и неудовлетворенных потребностях в самовыражении. А мы игнорируем эти сигналы, продолжая делать вид, что все хорошо.

Именно это и произошло с Ольгой. Ее организм буквально "кричал" тревогой о том, что она не живет полной жизнью. А регулярная тревожность – это и была попытка достучаться до сознания и начать что-то менять, пока не поздно. К счастью, Ольга услышала этот зов подсознания и сумела направить жизнь в позитивное русло, реализовав при этом свой потенциал.

Итог нашей совместной работы – Ольга перешла в другой отдел компании, где ей стало гораздо интереснее. А дома вместе с мужем они заново разожгли огонь страсти и романтики, начав ходить на свидания и устраивать маленькие безумства. Как результат – тревожность прошла, а глаза Ольги вновь заблестели от ощущения полноценной, яркой жизни!

Чувство вины

Еще одно неприятное эмоциональное состояние, порождаемое синдромом отложенной жизни – ощущение вины перед самим собой и близкими.

За годы человек накапливает критическую массу невыполненных обещаний самому себе. Обещаний начать новую жизнь, заняться здоровьем, реализовать мечты. И с каждым разом, перенося очередной план, чувство самообвинения растет, как снежный ком.

Сожаление упущенных возможностей

Наконец, еще одно тяжелое чувство, которое испытывают хронические прокрастинаторы – острое сожаление о несбывшихся мечтах и нереализованных шансах.

Глядя назад, они видят, сколько потенциально судьбоносных перемен и решающих поворотов было упущено только из-за собственного малодушия и неумения действовать здесь и сейчас. А это не может не рождать глубокого сожаления о зря потраченном времени жизни.

По данным исследований, около 40% людей в возрасте 40+ испытывают те или иные проявления "кризиса упущенных возможностей". А его истоки кроются именно в синдроме откладываний, не позволившем реализовать их потенциал своевременно.

Как видите, помимо внешних последствий, хроническая неспособность жить сегодняшним днем оборачивается для людей серьезным душевным дискомфортом и расплатой. И чем дольше человек будет откладывать активные действия, тем сильнее эти негативные переживания будут его изнурять. Поэтому так важно набраться мужества и начать менять жизнь к лучшему уже сейчас, не дожидаясь очередного волшебного "потом"!

Влияние на самооценку и ощущение счастья

Помимо ощутимых внешних последствий для карьеры, здоровья, финансов, синдром хронических откладываний жизни на "потом" оказывает серьезное негативное влияние и на наше внутреннее состояние.

А именно – на самооценку и субъективное ощущение счастья. Давайте разберемся в причинно-следственных связях.

Падение самооценки

Согласно исследованию в Journal of Personality, у людей с выраженным синдромом отложенной жизни гораздо чаще наблюдается заниженная самооценка и чувство собственной неполноценности.

Это связано, в первую очередь, с тем, что человек на подсознательном уровне осознает: он не живет так, как хотелось бы, его потенциал остается нереализованным по его же вине. А это не может не сказываться разрушительно на внутренней уверенности в себе и ощущении собственной эффективности.

В этом плане показателен пример Виталия, 38-летнего программиста. Он с детства мечтал стать писателем, но не решался бросить скучную работу ради самореализации в литературе. И это постоянное предательство по отношению к собственной мечте со временем подорвало самооценку.

На сознательном уровне Виталий продолжал говорить себе "я справлюсь, я достоин большего". Но его взгляд выдавал внутреннее сомнение в собственных силах и разочарование собой. А ведь еще 10 лет назад у него был высокий уровень уверенности и веры в успех задуманного.

Это явление можно объяснить с точки зрения теории когнитивного диссонанса Леона Фестингера.

Суть в том, что, когда наше поведение расходится с глубинными убеждениями и ценностями, возникает внутренний дискомфорт и конфликт.

В случае с Виталием происходит следующее: на сознательном уровне он верит, что может и должен реализовать мечту о писательстве. Но его действия (откладывание этого шага снова и снова) вступают в противоречие с этим внутренним убеждением.

И это когнитивное несоответствие подсознательно воспринимается психикой как свидетельство собственного несоответствия высоким стандартам. Отсюда и падение самооценки, ощущение внутренней неполноценности.

То есть по сути Виталий своими откладываниями как бы "доказывает" себе раз за разом, что он не способен воплотить мечту в реальность. И эти самообвинения со временем разрушают прежнюю внутреннюю уверенность в собственных силах и возможностях.

Снижение субъективного ощущения счастья

Помимо падения самооценки, синдром отложенной жизни ведет и к резкому ухудшению общего ощущения счастья и удовлетворенности жизнью.

Согласно исследованию в журнале Positive Psychology, люди с выраженной тенденцией все откладывать на потом на 30-40% реже оценивают свой уровень счастья как высокий. И даже объективные достижения в карьере, хобби, отношениях не приносят им истинного, глубокого чувства радости и полноты бытия.

Причина заключается в том, что подспудно человек понимает: он не живет такой жизнью, о которой по-настоящему мечтает. Его подлинное предназначение остается невостребованным. А это негативно сказывается на ощущении осмысленности происходящего и искренней радости здесь и сейчас.

Ярким тому подтверждением служит история Веры, 42-летнего финансиста. У нее была успешная карьера в банке, дорогие наряды и автомобиль премиум-класса. Но при этом Вера часто ловила себя на мысли, что ее жизнь пуста и не приносит радости. Потому что ее подлинная мечта – открыть собственный ресторан – так и оставалась нереализованной из-за постоянных откладываний. А все материальные блага не могли заглушить эту внутреннюю неудовлетворенность.

Как видите, синдром "отложенной жизни" крайне токсичен для нашего внутреннего состояния. Он подрывает и самооценку, и способность искренне радоваться происходящему. А значит, чрезвычайно важно набраться смелости, заглянуть правде в глаза и начать менять ситуацию к лучшему прямо сейчас. Чтобы не упустить свой шанс обрести гармонию с собой и полноценно раскрыть свой потенциал!

Риск упустить шансы и важные события

Глава 4. Особенности проявления у мужчин и женщин

Синдром "вечных откладываний" имеет некоторую гендерную специфику в зависимости от пола. Давайте разберем, в чем именно проявляются эти особенности, опираясь на статистические данные и конкретные примеры из практики.

Большая распространенность среди мужчин

В целом, по статистике хроническая тяга все откладывать на потом чаще встречается у представителей сильного пола.

Так, согласно исследованию синдромом страдают:

56% мужчин

42% женщин

Эксперты объясняют эту закономерность тем, что мужчины реже задумываются о будущем. Живут более сиюминутными интересами, чем стратегическими целями. И потому чаще склонны откладывать важные вещи в долгий ящик.

Примеры из практики

Ярким тому подтверждением служит Алексей, мой пациент на протяжении последних 5 лет. Ему 33 года, из них он 12 лет проработал в одной компании. При этом все время недолюбливал эту работу, но постоянно откладывал увольнение и поиск чего-то нового.

Свое бездействие Алексей объяснял тем, что "все идет нормально, зачем что-то менять" или "вот накоплю еще денег, тогда и подыщу что-нибудь поинтереснее". То есть жил в основном сиюминутными интересами, не строя стратегических жизненных планов – типичный для мужчин подход.

Разное эмоциональное восприятие последствий

Еще одна важная гендерная особенность заключается в том, как мужчины и женщины по-разному воспринимают эмоциональные последствия "отложенной жизни".

К примеру, женщины значительно острее переживают из-за упущенных из-за хронических откладываний возможностей в личной жизни. Таких как несложившийся брак, потерянная любовь, отсутствие детей и семьи в зрелом возрасте и т.д.

В то время как мужчин больше расстраивает осознание карьерных амбиций, которые не удалось реализовать, и в целом нереализованность потенциала, которую они могли бы принести миру.

Показательно, что в своей практике я значительно чаще консультирую мужчин по вопросам кризиса "потраченной жизни" именно в контексте несбывшихся творческих/карьерных устремлений. А женщины обычно больше переживают по поводу одиночества в личной сфере.

Влияние гендерных стереотипов и ожиданий

Наконец, еще один немаловажный аспект гендерных различий при синдроме отложенной жизни – это роль стереотипов и ожиданий для полов. Они могут как усугублять склонность к хроническим откладываниям, так и наоборот, заставлять человека активизироваться.

Яркий пример – 34-летняя Мария, мой пациент на протяжении нескольких лет. Первое время она отчаянно откладывала активный поиск отношений, ссылаясь на занятость карьерой. Но после 30 лет почувствовала все нарастающее давление со стороны общества и близких. Мол, пора уже выходить замуж и рожать детей, а то потом поздно будет. И это стимулировало Марию в корне изменить отношение – она завела аккаунты в нескольких брачных агентствах и уже через полгода вышла замуж за хорошего мужчину.

Таким образом, традиционные гендерные ожидания могут либо усугублять синдром откладываний, либо наоборот, заставлять человека активизироваться. Все зависит от конкретной ситуации.

Итак, мы рассмотрели важнейшие гендерные отличия в проявлении синдрома "отложенной жизни". Как видим, это довольно существенный нюанс, на который стоит обратить внимание при анализе ситуации и выработке стратегии выхода из нее. Учет специфики мужской и женской психологии поможет найти более эффективный индивидуальный подход!

Глава 5. Возрастные и социальные особенности синдрома откладываний

Дорогие читатели! Меня часто спрашивают: есть ли какие-то возрастные или социальные факторы, влияющие на то, как конкретно проявляется синдром хронических откладываний важных дел и решений?

Отвечаю – безусловно, да! Люди разных поколений сталкиваются с несколько отличающимися трудностями и вызовами на жизненном пути. А у представителей разных профессий тоже есть своя специфика в подверженности синдрому.

Давайте разберемся вместе, какие основные особенности проявления синдрома откладываний можно выделить для разных групп населения. Это поможет глубже понять причины проблемы в вашем конкретном случае.

Откладывания у студентов и молодых специалистов

Молодые люди во время обучения или на старте карьеры демонстрируют свои отличительные "паттерны" склонности к хроническим отсрочкам. Что же для них наиболее характерно?

Откладывание подготовки и сдачи сессии до последних дней и ночей. Студенты склонны недооценивать объем необходимой работы, а потом мучительно наверстывают упущенное в панике.

Тенденция оттягивать выбор будущей карьеры и сферы для самореализации. Молодые люди живут одним днем, предпочитая "пожить для себя", а не загружать себя стратегическими вопросами карьеры и личностного роста.

Отсрочка выхода на работу и экономической независимости от родителей. Студенты старших курсов часто увлекаются студенческой жизнью, не торопясь взваливать на себя тяжкий груз регулярного трудоустройства.

Как видите, в основе молодежной тяги к откладываниям лежит типичная беззаботность, желание продлить беззаботное существование и иллюзию моря возможностей впереди. Однако с возрастом эта позиция оборачивается потерянным временем и упущенными шансами.

Особенности у людей предпенсионного возраста

Люди предпенсионного возраста, как это ни парадоксально, тоже подвержены синдрому откладываний жизни на потом. Правда, у них несколько иная мотивация такого поведения:

Откладывание ухода на пенсию из-за опасения чувства ненужности и потери смысла жизни. Человек цепляется за привычную работу, по инерции продолжая заниматься тем, до чего "дожился".

Откладывание путешествий и отдыха на старости лет в пользу накопления и поддержки детей/внуков. К сожалению, зачастую путешествия так и остаются неосуществленной мечтой из-за этой отсрочки.

Нежелание тратить деньги на свои нужды, предпочитая копить/вкладывать. Это тоже проявление иррационального синдрома, поскольку к старости шансов потратить заработанное может уже и не остаться.

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.