

"Ai, izdarīšu rīt" jeb praktiski padomi, kā neatlikt visu uz pēdējo brīdi

Agnija Reiniece, žurnāliste



Foto: Shutterstock

"Kāpēc darīt šodien, ja var izdarīt rīt?" – šādi varētu skanēt jebkura prokrastinatora himna. Rītdiena pienāk, bet tu jau atkal saki – labāk rīt. Mierinoši vārdi, kas neizbēgami pārvēršas ārkārtīgi nemierīgā stresa kunkulī brīdī, kad laika gandrīz vairs nav. Droši vien arī pats kādreiz esi atlicis kaut ko uz pašu, pašu pēdējo brīdi. Bet tad kā bumerangs nāk noliktais termiņš – sirds sitas, rokas svīst. Vai paspēsi izdarīt darāmo laikā? Un kas notiks, ja nepaspēsi? Kāpēc vispār atkal atrodiies situācijā, kad stresā mēģini ķert aiz astes nepadarīto, jo visu atliki uz pēdējo brīdi jeb prokrastinēji, – par to stāsta psiholoģe Anda Gaitniece-Putāne.

"Atkal tu atstāji uz pēdējo brīdi!"

Eksperte skaidro, ka ikdienā ar vārdu "prokrastinācija" saprotam situācijas, kurās vajag pieķerties kādam darbam, bet mums ir grūti saņemties to īstenot, sākt jau tagad, un tas paliek vien nodomu līmenī. "Tad parasti iestājas brīdis, kad sākas pašpārmetumi: "Atkal tu atstāji uz pēdējo brīdi!" Mēs katrs zinām tādas situācijas, kad kaut ko vajadzētu darīt, bet prātā nāk domas: "Ai, esmu pārāk noguris! Darāmā ir tik daudz... Tas ir tik sarežģīti..." Vai: "Šodien jau tāpat nepaspēšu pabeigt, labāk rīt visu izdarīšu!" Ar šādām domām paši sevi bremzējam un nedarām to, kas būtu jāizdara," viņa stāsta. Dzīvē nereti to saucam par slinkumu, vai arī citi mums uz to norāda. Taču psiholoģijā to tik netīkamā un teju apvainojošā vārdā vis nesauc – to dēvē par atlikšanas uzvedību jeb prokrastināciju. Skan labāk? Varbūt. Bet tas ir stāsts par to, ka

mēs apzināti, brīvprātīgi atliekam sev svarīgus, ieplānotus darbus, pat ja tam ir negatīvas sekas.

Jautāju ekspertei, vai vispār ir kāda atšķirība starp slinķi un prokrastinātu. Viņa atbild tieši: "Es teiktu, ka patiesībā tas ir viens un tas pats. Zem abiem nosaukumiem slēpjas atlikšanas uzvedība. Slinķis nedara lietas, ko vajadzētu darīt, un tā vietā dara kaut ko citu. Tas gan nenozīmē, ka dzīvē būtu jābūt tikai pienākumiem un rūpēm. Jādara, gan "vajag", gan "gribu" lietas."

Viņa stāsta, ka slinkiem cilvēkiem ir grūti regulēt savus impulsus un viņi ļaujas vairāk "gribu" impulsam un atliek lietas, kas ilgtermiņā nāktu par labu. Bet vēl būtiska lieta ir mūsu ieradumi. Kā esam ieradusi darīt lietas? "Varbūt cilvēkam izveidojies ieradums neplānot savus turpmākos uzdevumus (vai varbūt viņš pat neprot to darīt) un ļauties pašplūsmai. Dažiem ir grūti sev pateikt – vēl stundiņu produktīvi pastrādāšu un tad iedošu sev kādu mazu prieciņu. Un, ja tāda ieraduma nav, cilvēks atliek un domā – ai, nu rīt labāk!"

Prokrastinācijas cēlonis

Kāpēc tā notiek? Cēlonis prokrastinācijai parasti nav meklējams tajā, ka mums būtu problēmas tikt galā ar konkrēto uzdevumu, bet gan drīzāk kādās psiholoģiska rakstura grūtībās. Nereti tas ir saistīts arī ar ieradumiem, kas mūsos dziļi "ierakstījušies", stratēģijām, kuras pielietojam, lai tiktu galā ar nepatīkamām emocijām. Piemēram, viens no atlikšanas iemesliem var būt tāds, ka konkrētais darbs šķiet bezjēdzīgs, garlaicīgs, nepatīkams, saistīts ar to, ka jāpieliek piepūle, ir grūti vai ilgi. Un tas viss provocē nepatīkamas emocijas, kas var nokaut mūsu motivāciju. Tāpēc psiholoģe teic, ka svarīgi ir saprast, kāda tad ir motivācija saistībā ar darāmo. "Mēs jau parasti atliekam tādas lietas, kurās neesam ieinteresēti, neesam sev definējuši, kāpēc man to vispār vajag. Protams, varam stimulēt savu motivāciju ar kaut kādiem pozitīviem apbalvojumiem. Bet tas var arī nenostrādāt, ja mums nav konkrētas atbildes uz šo jautājumu."

Ne visi, kas novilcina laiku kāda darba izpildei, ir prokrastinatori, jo ir cilvēki, kas gluži vienkārši tādā veidā plāno savu laiku – viņiem vajag, lai termiņš elpo pakausi. "Jo, kad atliek mazāks laika sprīdis līdz noteiktajam termiņam, ceļas adrenalīns, kas vairo enerģiju, un tad var vieglāk saņemties. Ķeras klāt un izdara! Šiem cilvēkiem patīk tas "draivs" un šī nosacītā krīzes situācija – sajūta, ka tas ir kā varoņdarbs, ko viņš ir paveicis. Bet tas nederēs cilvēkiem, kuriem tāda adrenalīna enerģija traucē koncentrēties," paskaidro psiholoģe. Tāpēc šie "draiva" meklētāji nav prokrastinatori tādā klasiskā izpratnē – tas vienkārši ir veids, kā viņi organizē savas lietas. "Parasti viņi ar sesto maņu jūt, cik tālu drīkst atlikt, lai tomēr paspētu izdarīt. Un viņi to robežu nepārkāps."

Jā, tā ir smalka robeža, bet eksperte paskaidro, ka vērts pieminēt, kas vēl provocē atlikšanas uzvedību, ļaujot saprast, vai šī atlikšana ir laika plānošanas stils vai tomēr prokrastinēšana. "Klasika – mēs sliecamies atlikt lietas, jo nevēlamies saskarties ar nepatīkamām emocijām, kas ar tām saistās. Ja gribas dzīvot veselīgi un tāpēc būtu vērtīgi uzsākt regulārus

fiziskus treniņus, cilvēks vienlaikus saprot, ka tas būs grūti un ka tajā laikā nevarēs darīt citas, patīkamākas lietas."

Un viņa zina teikt, ka mēs kā cilvēciskas būtnes esam radīti tā, ka mūsu smadzenēm neinteresē mūsu lielie, skaistie ilgtermiņa mērķi. "Smadzenēm nepatīk pārmaiņas, un tās nav ieinteresētas kaut kādu sarežģītu darbību veikšanā, jo smadzenēm tas prasa daudz vairāk resursu. Fizioloģisko procesu kontekstā kaut kāda uzdevuma risināšana prasa ļoti daudz skābekļa un barības vielu, tāpēc, lai ķermenis izvairītos no tā, ka papildus kaut kas jātērē, tas sūta signālus, ko mēs iztulkojam kā pretestību – negribēšanu kaut ko darīt." Un tamdēļ arī mums daudz labāk pie sirds iet doma, ka varētu iekrist dīvānā un paskatīties iecienīto seriālu, nevis iet paskriet. Zinām taču, ka seriāls uzreiz radīs labsajūtu – nebūs jātērē papildu resursi, bet skriešana...

Esmu pārāk noguris, nav īstais brīdis, lai...

Tomēr mēs mēdzam izspēlēt viltības – situācijās, kad virsroku ņem vēlme uzreiz dabūt labsajūtu, mūsu prāts labi atrod attaisnojumus, lai nedarīt to, ko vajadzētu, – "šobrīd esmu pārāk nogurusi, lai ietu skriet" vai "šobrīd nav īstais brīdis". Sirdsapziņas pārmetumi par nepadarīto gan paliek, tāpēc cilvēks sāk darīt kaut ko citu, piemēram, sakārto virtuvi, jo tā jau galu galā arī ir izkustēšanās, skaidro psiholoģe.

"Un vēl var nolemt, ka gan jau rīt izdarīs. Iestājas atvieglojums, jo ir laba sajūta, ka kaut kāds process ir paveikts, bet reāli tā ir tāda sevis mānīšana... Ja atkal un atkal atkārtojam šādu modeli, neapzināti turpinām nostiprināt stratēģiju, kā mēs izvairāties no lietām, kas prasa pūliņus. Un tā ir viena no domāšanas kļūdām – iedomāties, ka rītdienas "es" būs vairāk motivēts un enerģijas pilnāks nekā šodienas "es"."

Eksperte gan piebilst, ka ne vienmēr tas ir slinkums un, protams, ir brīži, kad mums vienkārši vajag atelpas brīdi, jo tiešām ir nogurums. "Varbūt dienas laikā cilvēks darījis tik daudz "vajag" lietu, ka ir iestājies emocionāls un fizisks nogurums un ir vajadzība pēc reālas atpūtas."

Disciplīna un prokrastinēšana

Varētu domāt, ka ļoti disciplinēti cilvēki nekad neprokrastinē, bet vēlmi atlikt piedzīvo jebkurš cilvēks neatkarīgi no tā, cik viņš ir disciplinēts un motivēts, skaidro psiholoģe. "Atšķirība ir tajā, kā mēs spējam kontrolēt savus impulsus, kā spējam izturēt savu diskomfortu un nepatīkamās emocijas. Jo mums grūtāk regulēt savus impulsus, jo grūtāk ir ar saņemšanos un pašdisciplīnu." Un šie impulsi var izpausties kā negatīvas domas: "Ai, kāpēc man tas jādara, kāpēc tā jāmokās..."

Viņa skaidro – ja vēl klāt nāk pārlicība, ka veiksmīga dzīve ir viegla dzīve, bez nopietniem sarežģījumiem, cilvēkam ir daudz grūtāk izturēt diskomfortu, kas rodas, kad vajag piepūlēties, lai kaut ko sasniegtu. "Rietumu kultūrā vispār ir izplatīts uzskats, ka veiksmīga dzīve ir tāda, kurā nav īpaši smagi jānopūlas un jāstrādā, – panākumi kaut kā paši atnākot pie cilvēka, vajag tikai

veiksmi. Savukārt Austrumu filozofijā un kultūrā smags darbs un cīņa pieder pie dzīves. Tādējādi daļa cilvēku uz smagu piepūlēšanos raugās kā uz kaut ko nevēlamu, no kā ir jāizvairās," viņa pastāsta.

Vēl ir svarīgi, kā mēs bērnībā esam tikuši audzināti. "Piemēram, daudzi no jaunāko paaudžu cilvēkiem ir sargāti no darba – vecāki maz likuši kaut ko mājās darīt, ir apčubinājuši un lolojuši, tāpēc šie cilvēki jau no mazotnes nav pieraduši piepūlēties un censties, katru dienu kaut ko disciplinēti darot." Un, gribot labu, tā nu iznācis, ka vecāki saviem bērniem teju iedevuši vēstījumu, ka darbs – tas ir kaut kas negatīvs, no kā viņi bērnībā ir "jāpasargā". "Tomēr realitātē darbojas princips – lai dabūtu augļus, sākumā jāiestāda koks, tad tas jāaprūpē, kas prasa pūliņus." Tātad arī tas, kā esam audzināti, var ietekmēt to, vai mums ir tieksme kaut ko atlikt vai izdarīt laicīgi.

Prokrastinācija nevienam neiedzimst, tā veidojas dzīves gaitā

Tomēr prokrastinācija gluži neiedzimst, tā izveidojas dzīves gaitā. "Ja paskatāmies uz maziem, veselīgiem bērniem, viņi visi ir aktīvi un ieinteresēti darboties, spēlēties, izpētīt pasauli. Ja viņiem tiek piedāvāta iespēja likt lietā šo savu aktivitāti, trenēt savu "varēšanas" izjūtu, ja pieaugušie viņiem papildus māca, kā plānot, kā izvirzīt mazos mērķīšus un pa solīšiem tos sasniegt, tad, bērnam pieaugot, visticamāk, būs mazāka vēlme prokrastinēt." Pretēji ir, ja bērns netiek šādi atbalstīts. Tad var veidoties ieradums vienmēr iet vieglāko ceļu. Psihologe paskaidro: ja bērns redz, ka pieaugušie prokrastinē, viņš sāks pārņemt tādu pašu uzvedības modeli, kas ar laiku iestrādājas smadzeņu neironu tīklos kā ieradums.

Lai pārstātu prokrastinēt un kaut ko mainītu, ir vajadzīga ļoti apzināta pieeja – autopilotā mēs aiziesim pa vecajām sliedēm. "Vajag pašam sevi pavērot – pieķert tajos brīžos, kad prātā iešaujas doma, ka negribas kaut ko darīt. Ļaujoties domām – "Ak Dievs, cik stulbi, kāpēc man tas jādara!", mēs veicinām trauksmi, dusmas, vilšanos un iekšēju pretestību, kas tikai pastiprina negribēšanu kaut kam ķerties klāt. Ja to brīdi noķer, var domas pārformulēt. Aprunāties ar sevi citādi."

Psihologe stāsta, ka tas, kā mēs ar sevi sarunājamies, ļoti ietekmē mūsu enerģijas līmeni – varam celt savu motivāciju vai to nokaut. Tā ir mūsu izvēle vai mūsu ieradums. "Ja domājam, ka kāds mūs spiež kaut ko darīt, piemēram, priekšnieks vai pasniedzējs, sajūtamies kā upuri. Rodas pretestība. Pamostas iekšējais bērns, kurš sāk protestēt un bļautīties "Nē, es nedarīšu! Ejiet jūs visi ieskrieties!" Un tādā brīdī mūsos cīnās divas daļas – viens ir šis iekšējais bērns, kurš protestē un cīnās par savu neatkarību, un otrs ir iekšējais kritiķis, kurš moralizējošā balsī saka: "Tu taču esi pieaudzis cilvēks, kā tu nevari saņemties!" Un tad mūsu psihei ir grūti saprast, uz ko tad fokusēties, paskaidro eksperte. Tāpēc arī iestiegam prokrastinācijā, nesaprotot, vai jākoncentrējas uz mērķi un darāmo darbu vai to, ka jāizcīna sava neatkarība.

Prokrastinatori un perfekcionisms

Interesanti, ka vēl sava loma prokrastinācijā var būt perfekcionismam. "Pētījumi ir parādījuši ļoti ciešu saistību starp prokrastināciju un neadaptīvo perfekcionismu. Neadaptīvie perfekcionisti ir tie, kas sev izvirza ļoti augstus standartus, jo viņiem ir sajūta, ka apkārtējie vienmēr un visur no viņiem gaida izcilību. Un tad viņi baidās par to, kas būs, ja šos augstos standartus nerasniegs un citi cilvēki to ieraudzīs. Viņi ļoti baidās no neveiksmes." Tāpēc perfekcionistas ieslēdzas vilinājums atlikt darāmo, lai nepiedzīvotu to iespējamo kaunu, neveiksmes un izgāšanās sajūtu, ja neizdarīs kaut ko izcili. "Kad ejam uz lieliem mērķiem, mēs kļūstam ievainojami, jo varam kļūdīties, izgāzties, saņemt kritiku. Protams, negribam tā justies," stāsta eksperte.

Ko var darīt, lai pārstātu atlikt visu uz pēdējo brīdi? Eksperte iesaka pavērot sevi un veidot tādu kā dienasgrāmatu – fiksēt, kad ieslēdzas vēlme prokrastinēt un kādā jomā, ar kādām aktivitātēm tā saistīta. "Jo ne jau visās dzīves jomās cilvēki prokrastinē. Un tad jāsaprot, kas to veicina, – perfekcionisms, paškritika, nepatīkamas emocijas vai tas, ka nav skaidras atbildes – kāpēc tas ir svarīgi."

Strādāt var arī ārējie apbalvojumi. Piemēram, apņemamies 40 minūtes produktīvi pastrādāt un pēc tam pasniegt sev kādu prieciņu – kaut vai uztaisīt garšīgu kafiju. "Ja pa vidu ne tik patīkamajam procesam iepludinām kādas pozitīvas izjūtas, ir vieglāk. Ļoti palīdz konkrētu, skaidru mērķu izvirzīšana un plāna izveide – kā pa solīšiem šo mērķi sasniegšu. Un tad, redzot savu progresu, tas mūs motivē turpināt iesākto."

Reizēm stress un vēlme atlikt rodas no neskaidrības – cilvēks nesaprot, no kura gala ķerties klāt. "Kā es šo lielo kartupeļu maisu kustināšu? Ir sajūta, ka vienā rāvienā jātiek ar visu galā – jāpaceļ viss kartupeļu maiss. Un tad domā: "Bet man taču nav tik daudz spēka!" Tā bieži mēdz notikt pirms lieliem projektiem un sarežģītiem, apjomīgiem darbiem – cilvēki nobīstas. Un tas rada trauksmi. Bet tā ir normāla izjūta, jo mūsu smadzenēm nepatīk sarežģīti izaicinājumi, kas slēpj potenciālu risku. Smadzenes grib mūs no tā atturēt, tāpēc sūta mums signālus, ko mēs sajūtam kā negatīvas emocijas. Un tādās situācijās cilvēki šo trauksmi interpretē kā apliecinājumu, ka viņi nav pietiekami zinoši, prasmīgi vai spējīgi. Bet tā ir domāšanas kļūda."

Tieši tāpēc var palīdzēt strukturēts plāns, kas ļaus izdarīt kaut desmit procentus dienā. "Šodien pacelsi desmit kartupeļus... Rīt – nākamais desmit." Talkā var nākt arī gribasspēks, tomēr jāatceras, ka tas nav bezizmēra. Ja darām kaut ko ar piespiešanos un katru reizi ir jāsaņemtas, tas apgrūtina nākamās reizes, kad atkal būs jāsaņemtas. "Gribasspēks ir kā muskulis – to nevar "nonstopā" visu laiku darbināt, tas ar laiku nogurst. Varam kādu brīdi saņemties, izmantojot savu gribasspēku, bet, ja tas jādara visu laiku, paliek arvien grūtāk, līdz vienā brīdī vispār vairs nevar saņemties."

Pie stresa nepierod

Nav arī tā, ka prokrastinatori būtu tik ļoti pieraduši pie stresa, ka tāpēc ar to tiktu labāk galā. Prokrastinatori sev stresu vēl vairāk pastiprina, jo prokrastinācija raisa negatīvus un nepatīkamus pārdzīvojumus, provocē trauksmi, stāsta eksperte. "Ja prokrastinatori labi tiktu galā ar stresu, viņiem taču nebūtu nekādu problēmu! Viņi par stresu neraizētos. Ja tāda stratēģija labi strādātu, mācītu to stresa vadībā, sakot – mīļie, prokrastinējiet! Bet tas ir neloģiski. Pat tie, kas apzināti atliek, tāpat saskaras ar nepatīkamām emocijām." Savukārt tie, kas savlaicīgi dara lietas, ir mazāk pakļauti stresam.

Eksperte atgādina, ka šad un tad prokrastinējam mēs visi, bet galvenais, lai tas nav regulāri. "Ja šāda uzvedība sāk radīt problēmas, traucē sasniegt mērķus, tās dēļ atstājam novārtā, piemēram, attiecības vai rūpes par savu fizisko veselību, ir nopietni jāpārdomā, ko var darīt lietas labā."