

Любовь Кошелева

САМОСАБОТАЖ

И 50 СПОСОБОВ

его перехитрить

#1000ИНСАЙТОВ

Любовь Васильевна Кошелева
Самосаботаж и 50
способов его перехитрить
Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69929182
SelfPub; 2023

Аннотация

Любовь Кошелева медицинский психолог с 25-летней практикой, готова рассказать о личном опыте преодоления внутреннего саботажа и поделиться с вами методами работы с эмоциями и переживаниями, которые мешают творческому процессу. Это не просто книга, а рабочая тетрадь с упражнениями, которые необходимо выполнять по мере необходимости. Автор представит вам 50 лёгких способов, способных обмануть тревожный мозг. Не поддавайтесь саботажнику внутри вас – сделайте его частью творческого процесса!

Содержание

Введение. Как я преодолеваю самосаботаж в процессе написания книг	4
Глава 1. Что такое состояние потока и как преодолеть лень, самосаботаж и прокрастинацию?	7
Как войти в состояние потока, если вы по каким-то причинам выпали из него и не можете вернуться	11
Самосаботаж имеет множество форм и может прятаться под разными масками	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Любовь Кошелева Самосаботаж и 50 способов его перехитрить

Введение. Как я преодолеваю самосаботаж в процессе написания книг

Двадцать пять лет я работала психологом в разных медицинских учреждениях Алтайского края. Создала свою авторскую программу для помощи людям с онкологическими заболеваниями, которая используется сегодня в Барнауле, Бийске и Рубцовске. Если я и задумывалась о книге, то это было как-то вскользь, решиться ее написать мне долго не позволял страх белого листа, ведь я не писатель.

Коллеги часто спрашивали, почему я не напишу книгу о своей методике. Я пожимала плечами, высказывая сомнения об умении писать, а мой внутренний критик говорил, что я не смогу, у меня не получится, поэтому я откладывала это на потом. Но в марте 2023 года я решила, что брошу вызов самой себе и напишу о том, как с помощью творчества и пси-

хологии можно преодолеть любой жизненный кризис. Так и появилась моя первая книга «Творческая аптечка» – сборник упражнений, который могут использовать в работе специалисты помогающих профессий, ее можно приобрести на «Литресе».

Вторая книга «Творческая аптечка – 2» была написана уже по просьбам онкопациентов, которые прошли занятия по моей программе. Они нуждались в материале, который помог бы им использовать приемы самотерапии творчеством дома, так как приезжали на лечение из отдаленных районов региона, где менее доступна помощь психолога.

Вторая книга была написана в условиях жесткого дедлайна: за десять дней. Не будем сейчас обсуждать, насколько этот формат хорош или плох, но одно я могу сказать точно: мне пришлось научиться справляться с самотаботажом, чтобы успеть сдать черновик рукописи вовремя. И в этом мне помогали психологические практики.

Эта маленькая книга не научная статья и не учебное пособие, это мой личный опыт, которым я решила поделиться с вами, поэтому не судите строго. Возможно, представленные здесь упражнения помогут и вам успешно преодолевать страх перед белым листом. Дерзните и сделайте эти практики регулярными. В моменты писательского ступора они сде-

лают ваше творчество вдохновляющим и свободным от саботажа хитрого мозга.

Глава 1. Что такое состояние потока и как преодолеть лень, самосаботаж и прокрастинацию?

Каждый из нас может вспомнить состояние, когда работаем с невероятной продуктивностью. В такие моменты мы полностью сосредотачиваемся на процессе, не отвлекаясь на окружающий мир. Время будто останавливается. Кажется, что прошло всего тридцать минут, а на самом деле – пролетело несколько часов или целый день.

В психологии это состояние связывают с пиковыми переживаниями сознания и называют «поток». Об этом много пишет Михай Чиксентмихайи в книгах «Поток: психология оптимального переживания» и «В поисках потока. Психология включенности в повседневность». В этой главе мы обсудим, что это за состояние и как в него можно войти для повышения своей продуктивности.

В состоянии потока мы полностью сосредоточены на текущей деятельности и не думаем ни о чем другом, не замечаем, как летит время. Нам не нужно прилагать усилия, чтобы выполнять задачи. Кажется, что все происходит само собой, словно мы плывем по невидимой реке, которая делает все необходимое за нас.

Состояние потока может возникнуть во время любой де-

тельности, независимо от ее характера и целей. Это может быть уборка, работа над сложным проектом, занятие спортом, участие в соревнованиях или выступление на сцене. Во всех этих случаях мы становимся более эффективными и продуктивными благодаря тому, что полностью сосредотачиваемся на текущем моменте. Но одновременно с внутренней концентрацией это состояние дает удивительную легкость и вдохновение.

Мы испытываем похожее состояние, когда смотрим клипы или драматические сцены фильмов. Мы не можем оторваться от сюжета и погружаемся в своеобразный чувственный транс, не замечаем того, что происходит вокруг. Но можем ли мы научиться удерживаться в этом потоке, и если да, то как это сделать? Что этому способствует и как это связано с саботажем?

На самом деле состояние потока и самосаботаж тесно связаны. Самосаботаж – это другая сторона медали, это негативное поведение или мышление, которое может препятствовать достижению целей. Например, если человек постоянно сомневается в своих навыках или боится провала, это выбивает его из состояния потока и может снизить эффективность работы.

Саботаж может проявляться в виде прокрастинации (откладывание дел на потом), лени и избегания проблем. Человек, который саботирует себя, часто не осознает этого и приписывает неудачи внешним факторам, в то время как успехи

считает только своей заслугой. Такое разрушительное поведение может понизить самооценку и подорвать веру в свои способности.

Например, вы хотите поменять работу, но постоянно откладываете на потом рассылку резюме, или хотите похудеть, но не находите времени сходить в фитнес-центр. Некоторые люди саботируют возможность построить отношения и остаются в одиночестве, они мечтают о второй половинке, но отказываются ходить на свидания, надеясь на то, что любовь нагрянет сама собой, и их участие не потребуется.

Другими очевидными и распространенными проявлениями саботажа являются чрезмерные траты, злоупотребление алкоголем или переизбыток – человек, не особо заботясь о последствиях, сливает всю зарплату на маркетплейсах, в торговых центрах или за барной стойкой.

Корни проблемы самосаботажа кроются в неудовлетворенных потребностях и страхе, который возникает из-за нелюбви к себе и недоверия к своим желаниям и стремлениям. У человека, который не ценит себя, появляются и проблемы с мотивацией: если она исключительно внешняя, то мозг и тело начинают бунтовать, и в конечном итоге человек не делает ничего или откладывает дела, пока не получит тот самый «волшебный пендель».

Саботаж – это проблема, которую можно решить. Главное, понять, что он является механизмом, который работает по определенным принципам и правилам. Если удалить причи-

ну саботажа, внутреннее сопротивление исчезнет. Об этом мы поговорим чуть позже, а сейчас разберемся, как научиться легко входить в поток, удерживаться в нем и правильно из него выходить.

Как войти в состояние потока, если вы по каким-то причинам выпали из него и не можете вернуться

Первое, что надо научиться делать, – это выделять приоритеты, то есть разделять все дела на три категории: срочные и важные (те, которые требуют немедленного выполнения и сосредоточенности), простые (не требуют усилий и выполняются на автомате) и остальные (те, которые можно отложить). Составили список дел на день – разделите их на эти три группы. Простая, казалось бы, вещь, однако мы ей не пользуемся, и к концу дня нас настигает гонка достигаторства: мы пытаемся все успеть и впадаем в азарт. Планируем свое время очень плотно, а вечером, вычеркнув сделанное, переписываем изо дня в день все, что не успели. Потом упреекаем себя, игнорируем сигналы тела об усталости и продолжаем гонку, пока не упадем.

После того как вы расставили приоритеты и разделили дела на важные и неважные, ваша основная задача сделать все, чтобы перед работой вас сопровождали приятные ощущения, мысли и визуальные впечатления.

Перед началом работы создайте для себя максимально комфортные условия: уберите все, что раздражает и отвлекает, чтобы уменьшить количество визуального и звукового

мусора.

Дайте себе время (около пяти минут) настроиться на работу. Можно начать с маленького ритуала: выпить чашку сладкого кофе, расставить предметы на столе в определенном порядке, передвинуть рамку с фотографией, сложить бумаги в стопочку, заточить карандаш и т. п.

Начните день именно с приятного дела или с той работы, которую вам легче выполнить именно сейчас.

Придите в офис пораньше или, наоборот, задержитесь после рабочего дня (например на час), чтобы за это время в одиночестве успеть сделать свое важное дело. Выключите телефон, чтобы не отвлекаться на внешние раздражители. Можно надеть наушники и включить трек со звуками природы, пением птиц или шумом леса, эта музыка настроит вас на легкость. Вы удивитесь, как много удастся сделать!

Если вы хотите управлять состоянием потока и задерживаться в нем надолго, важно делать паузы в работе, а не ждать, когда на вас снизойдет вдохновение. Для этого надо уметь удерживать фокус внимания на одной задаче определенное время, а после этого давать себе возможность отдохнуть. Это тренируемый навык. Представьте поток машин на трассе: вам надо, сохраняя направление движения, какое-то время ехать в заданном ритме, то слегка притормаживая, то ускоряясь. Так и тут: поставьте таймер на определенное время, например на двадцать минут, и сделайте максимально

все, что успеете. Таймер прозвенел – не откладывая идите на перерыв.

Например, вы писали отчет за компьютером, теперь переключите внимание на мышечную работу: отождмитесь от края стола десять раз, посмотрите вдаль за окно, сварите кофе и помойте чашку, когда выпьете его. Прошло пять минут – теперь снова наденьте наушники с белым шумом (это создаст эффект изоляции и усилит концентрацию на рабочем моменте) и снова сделайте максимум работы за отведенное время. Прервитесь в тот момент, когда прозвучит сигнал таймера. Опять переключитесь на отдых или другую деятельность. Делая так каждый раз, вы сформируете «якорь». Достаточно нескольких дней, чтобы приучить мозг эффективно работать без напряжения. Он воспримет ритм и структуру (работа – отдых, работа – отдых) и сам непроизвольно создаст инерцию движения.

Теперь про выход из состояния потока, здесь важны две вещи: выйти в хорошем настроении и вознаградить себя после того, как завершили работу. Если не учитывать этого, организм, вместе с хитрым мозгом, отомстит вам саботажем, потому что телу необходимо отдыхать, а мозгу – получать вознаграждение и переключаться на другой вид деятельности. Как только мы это забываем, появляется саботаж! Если вы неправильно вышли из потока и не компенсируете нагрузку, вам гарантировано плохое настроение завтра или приступ прокрастинации и лени прямо сейчас.

Следующим важным аспектом является учет биоритмов – своих часов активности. Биоритмы влияют на работу мозга, так как мозг выделяет те или иные гормоны, а они определяют естественные изменения в физическом, эмоциональном и интеллектуальном состоянии организма в течение суток.

В течение дня уровень бодрости и концентрации может меняться в зависимости от фазы циркадного ритма. Утром, когда уровень кортизола высокий, мозг более активен и способен к длительной и более высокой концентрации внимания. Вечером, когда увеличивается уровень мелатонина, мозг менее активный и настроен на отдых и сон.

Эмоциональные биоритмы также могут влиять на активность мозга. В периоды, когда мы испытываем стресс или радость, мозг может работать более интенсивно, чтобы справиться с возникшими эмоциями. Именно поэтому так сильна связь эмоционального состояния и вашей работоспособности. При этом деятельность внутренних органов и иммунитета замедляется, а физические возможности снижаются.

Интеллектуальные биоритмы, связанные с пиками и спадами когнитивной производительности, также могут влиять на вашу продуктивность и активность. Некоторые люди могут быть более активными и способными к мыслительной работе в определенное время дня, например утром или вечером, а в другие периоды они ощущают снижение концентрации и работоспособности. Понаблюдайте за собой: в какое время у вас наибольшая активность? Далее постройте свой

график работы и отдыха, учитывающий ваши особенности.

В целом, биоритмы могут оказывать влияние на активность мозга, однако индивидуальные особенности и другие факторы, такие как образ жизни и внешние условия, также могут играть роль в этом влиянии.

Домашнее задание

Первое задание максимально простое: составьте список из трех приятных дел для разогрева перед работой. В следующий раз, когда вам будет трудно войти в состояние потока, у вас уже будет готовый ритуал – своеобразный «якорь», который поможет настроиться на работу.

Второе задание. Минимум три дня подряд работайте строго по системе Табата: 20 минут – работа, 5 минут – отдых или смена деятельности. Сделайте несколько таких циклов в течение рабочего времени. Здесь важно прерывать работу прямо в тот момент, когда зазвонит таймер, и выходить из-за стола сразу же, не откладывая.

Третье задание. Минимум три дня заканчивайте работу в момент приятной усталости, не дожидаясь отвращения, даже если строка не дописана, отчет не закончен; а уходя с рабочего места, сразу же вознаграждайте себя!

Четвертое задание. Напишите несколько причин, почему вам полезно лениться. Это даст вам внутреннее разрешение использовать лень как ресурс, который поможет восстанавливать ваш организм.

Самосаботаж имеет множество форм и может прятаться под разными масками

Саботаж влияет на качество жизни, он превращает нас в загнанных лошадей: поскольку цели остаются недостижимыми, мы начинаем испытывать разочарование в своих способностях и переживаем глубокий стресс. Для успешной борьбы с саботажем необходимо для начала научиться замечать его проявления. Просмотрите все маски, за которыми он скрывается и, если они вам присущи, начинайте преодолевать их с помощью практик из следующей главы.

Голос в голове. Это убеждения и установки, доставшиеся вам от родителей или воспитателей, иначе этот способ саботажа называют «внутренним критиком». Вы слышите в голове (обычно это голос мамы или папы) бесконечную пластинку, которая повторяет: «Ты не сможешь! Тебе лучше и не начинать! Кто ты вообще такая, чтобы думать об этом?»

Мы так верим этому критикующему голосу, что предпочитаем отказываться от тех возможностей, что предлагает жизнь. Этот саботажник образовался в результате психотравмирующего опыта в детстве, тогда у нас сформировались негативные представления о себе, других и мире, которые сейчас затрудняют или останавливают нашу деятель-

ность. А упуская свой шанс, мы долго сожалеем об этом.

Перфекционизм. Когда человек не может что-либо сделать идеально, он либо вообще не начинает, либо бросает начатое, не доведя дело до завершения. За этой маской стоит страх быть не идеальным, страх быть отвергнутым или страх не соответствовать чьим-то ожиданиям.

Ничегонеделание. Прокрастинация, лень и самосаботаж – синонимы. Откладывание дел на потом – это либо признак эмоционального выгорания, либо неудовлетворенная потребность – организм просит восполнить физиологические и психические ресурсы. Эту потребность нельзя игнорировать! Если вы загоняете тело в жесткие рамки «надо», «должна», «обязана» и ничего не даете взамен, то болезнь возьмет власть в свои руки и заставит вас отдохнуть, а боль станет расплатой.

Здесь довольно часто саботаж может проявляться как вторичная выгода. Организм ослабевает и не успевает восстанавливаться – наступает болезнь, и тогда необходимую задачу можно не выполнять вполне легально. Вторичной выгодой в болезни также может быть получение внимания и любви.

Ошибка планирования: гиперпланирование или чрезмерное количество задач. Мозг устроен таким образом, что многозадачность вводит его в ступор, особенно если нет четкого плана. Когда вы беретесь за множество дел одновременно, возникает большая вероятность не довести

их до логического завершения. Но даже если план есть, мозг кричит, что это очень много! Он посылает сигнал тревоги в виде саботажа, но мы этого не осознаем. Если мы продолжаем работать, появляется риск допустить множество ошибок, ведь внимание расфокусировано. Кроме того, если к вечеру мы не успеваем переделать все намеченные дела – создается эффект незавершенности, а значит, тревога вам обеспечена.

Позитивное избегание проблем. Эта маска проявляется тогда, когда человек повторяет себе: «У меня все получится», «Я самый лучший, я все смогу». Без реальных действий такие самовнушения будут пустышкой. Важно не только стремиться к лучшему, но еще и делать посильные действия здесь и сейчас. Если за декларацией псевдопозитивных утверждений не будут стоять конкретные действия, последующий их анализ и регулярная корректировка поведения, то дело не сдвинется с места. Человек не сможет получить реальный опыт и выработать новые полезные навыки.

Неадекватная самоуверенность и неумение делегировать. Человек самоуверенно берется за непосильное дело – часто в моменты эмоционального подъема. При этом он не обладает нужными навыками и компетенциями, составляя планы, не учитывает всех аспектов, ставит неадекватные сроки реализации желаемого и постепенно разочаровывается. А дальше вместо того, чтобы попросить помощи или взять консультацию у специалиста, он бросает все на полпути, проклиная жизнь и обстоятельства.

Уход в зависимое поведение. У человека в определенный момент неожиданно появляется пристрастие к чему-то, что раньше его не интересовало. И он тут же, хоть и неосознанно, ухватывается за любую возможность, которая позволяет уклониться от важного дела. Формы такого саботажа могут быть разными: чрезмерное употребление сладостей, компьютерные и азартные игры, залипание в социальных сетях и на форумах, бесконечный просмотр сериалов. Саботаж может проявляться и в более вредных привычках: в употреблении алкоголя после работы или частых перерывах для курения.

Еще одна опасность самосаботажа – **формирование разрушительной привычки бездействовать.** Когда мы повторяем попытки много раз, но действия не приводят к достижению цели, мы привыкаем к этому. Мы перестаем стремиться к результату и только имитируем старания. Другими словами, мы адаптируемся к постоянному ощущению неуспешности, бесполезности наших усилий и привыкаем быть беспомощными.

Например, я худела множество раз, но результаты были временными (вес всегда возвращался), затем я начинала учить иностранный язык, платила за занятия в языковой школе, но, не получив быстрых результатов, бессознательно саботировала обучение и отказывалась продолжать его под разными предлогами. Это сформировало привычку «стараться и бросать», в основе которой лежит страх, что ес-

ли нет позитивного подтверждения здесь и сейчас, то мои усилия не увенчаются успехом.

Низкая концентрация и отвлекаемость. Представьте, человек все-таки заставляет себя что-то сделать, но при этом часто отвлекается, не может сосредоточиться, предпочитая делать мелкие задачи, вместо больших и важных. Например, как только я сажусь за редактирование книги, так сразу нахожу массу домашних дел, которые срочно требуют моего внимания, в результате я делаю все, кроме редактуры! Таким образом, я трачу энергию впустую и затягиваю работу над книгой.

Долгая подготовка. Прежде чем приступить к выполнению чего-нибудь, человек может долго готовиться. Здесь проявляются два конкурирующих мотива: желание перемен и боязнь находиться в напряжении длительное время.

Например, перед тем как записаться на курс по изучению иностранного языка, я иду в магазин, часами выбираю тетрадь для конспектов, покупаю цветные закладки и папки для бумаг. Потом несколько дней разбираю письменный стол. После этого я долго мониторию языковые школы и ищу в своем графике свободное окно для занятий. Это может продолжаться неделями. Но даже после длительной подготовки, я не приступаю к обучению.

Психосоматический саботаж через физиологическое недомогание. Допустим, вы решили, что с понедельника обязательно будете ходить в бассейн. Но наступает по-

недельник, а у вас — ангина, она возникает, когда психика защищается от чего-то незнакомого. Этот вид саботажа также может проявляться в виде других недомоганий, и они могут быть настолько разными, что не сразу разберешься! Подобные признаки часто наблюдаются у детей, когда им, например, надо написать контрольную работу по химии. Но как только она заканчивается, болезнь моментально проходит.

Или приближается дедлайн сдачи отчета — у человека начинает болеть голова, его тошнит, поднимается температура. Такой способ самосаботажа вполне может закрепиться в поведении, чтобы этого избежать, надо учиться саморегуляции, которая поможет снижать стресс-реакцию и укреплять стрессоустойчивость.

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.