

Содержание

От автора	9
Предисловие	11

Опоздания

Что значит «вовремя»?	14
Почему люди опаздывают?	17
<i>Психофизиологические причины</i>	18
<i>Психологические причины</i>	21
Инфантилизм, или Проблема	
«хороших» мальчиков и девочек	21
Перфекционизм	23
Психологические травмы	25
Не могу сказать «нет»	27
Недостаточное ощущение ценности своей жизни	28
Окамененное нечувствие	32
Адреналиновая зависимость	34
Эмоциональное выгорание	39
Просто игра	41
Сломанный хронометр	42
По личным обстоятельствам	47
Отсутствие мотивации	49
<i>Опоздания «по чужой» вине</i>	51
Кто виноват в наших опозданиях?	51
Выгодно ли быть жертвой?	55
<i>Выбираю опоздание</i>	57
Опоздывающим	60
<i>Если вы понимаете, что опаздываете</i>	60
<i>Как минимизировать свои опоздания?</i>	62
<i>Опоздания и Трудовой кодекс</i>	64

Тем, кто ждет.....	69
Томительное время.....	69
Трудный вопрос и границы	71
Спасение ожидающих — дело рук самих ожидающих	73
Планирование встреч	76
Невыносимая пунктуальность	78
Я сделаю это завтра!	81

Невыполненные обещания

Почему «не получилось»?	86
Уважительные причины	86
Неуважительные причины и ответственность	88
И снова инфантильность	88
Прокрастинация	90
Неинтересно!	91
Не рассчитали ресурсы	93
Безотказность	94
Синдром самозванца	96
Довести до совершенства?	98
Если вам трудно взяться за дело	100
Невыполненные обещания и дети	103
Самое хрупкое	103
Письма Деду Морозу.....	104
Угрозы.....	105
Страдающим от чужих обещаний	108
Не такие, как все	109
Игра в телепата	110
Доверяй, но проверяй	111
Не платят зарплату?	112
Обещания самому себе	118
Заключение	123

*Моим родителям, таким непохожим
и таким любимым, посвящается*

От автора

Это первая моя книга. До нее были статьи, интервью и лекции. О книге просили давно — студенты, клиенты, коллеги, начальство намекало. И я думала, что, как «все великие», буду вынашивать идею годами, не спать ночами, собирать материалы... А получилось по-другому — совершенно неожиданно и неромантически. Я просто села и написала.

К опозданиям у меня очень личное отношение. В семье моего отца шутят: время опоздания Красниковых зависит от количества опаздывающих. Один Красников опаздывает на 15 минут, двое — на полчаса и т.д. Мой брат приезжает на семейные праздники с женой и двумя сыновьями всегда на час позже — их же четверо! Надо отметить, что эта семейная черта не мешает всем моим родственникам быть ответственными и вполне успешными людьми. И в чувстве юмора им не отказать.

А вот мамина семья, в которой я росла после развода родителей, относилась ко времени совершенно иначе — бабушка с дедушкой (тоже ответственные и вполне успешные) всегда стояли на платформе за полчаса до подачи поезда, т.е. за час до его отправления.

С детства наблюдая две эти крайности, я так и не решила, на чьей буду стороне — ведь я одинаково люблю всех своих родных. Иногда я, как папа, опаздываю, бывает, что приезжаю заранее, как бабушка и дедушка, но чаще все-таки прихожу вовремя — беру пример с мамы. Она научилась с годами.

Поздно или рано, главное — все-таки успеть туда, где тебя ждут, где тебе рады. Особенно остро это ощущаешь, когда близкие уходят навсегда, и жди не жди, уже не вернуться. Пока мы еще здесь, важно ценить и уважать то время, которое отпущено нам и тем, кого мы любим.

Что касается обещаний, здесь я больше опираюсь на свой собственный, а не на семейный опыт. В молодости

я думала, что я человек слова. Но в какой-то момент с удивлением и грустью обнаружила, что я просто живой человек, то есть иногда болею, иногда что-то забываю, иногда ленюсь, могу даже в редких случаях (о ужас!) сказать неправду или не сказать правду. А раз все это со мной периодически происходит, то на меня нельзя **полностью** положиться. Ну, то есть не то чтобы я совсем ненадежный товарищ, слегка положиться все-таки можно, но не сильно, так, чтобы не упасть, если я вдруг вольно или невольно подведу. Это было открытие! За ним последовало еще одно: если я такая... живая, вероятно, и другим тоже не всегда удастся держать слово.

С тех пор я учусь сама никого сильно не обнадеживать и ничего не обещать, тем более что есть такие замечательные слова: постараюсь, попробую, может быть, если получится. И на чужие обещания я тоже не очень рассчитываю — всякое может случиться. При этом, конечно, все из того, что от меня зависит, я честно делаю. Уверена, что и другие поступают так же, поэтому во многом им доверяю, но стараюсь не перекладывать на них своей ответственности. Жить становится намного легче и радостнее, когда помнишь, что все мы — просто живые люди.

Говорят, что людей надо любить, несмотря ни на что. Я бы сказала так: любить и ценить людей можно, смотря на все (в том числе на их опоздания и невыполненные обещания). Вот об этом моя книга.

Предисловие

«Ненадежные, легкомысленные, безответственные, подлые, эгоисты» — какими только эпитетами не награждают тех, кто опаздывает и не выполняет свои обещания. На них обижаются, их осуждают, обвиняют в злонамеренности, с ними рвут отношения, не хотят иметь дела. У «жертв» есть веские объективные основания для злости, ведь их доверие обманули, их подвели, они потерпели ущерб. Но ослепленным праведным гневом пострадавшим иногда даже в голову не приходит, как мучаются их «обидчики» — «ненадежные и безответственные», как сложно им жить с этой своей особенностью вечно опаздывать и не выполнять обещания. Ведь даже если такой человек научился не признаваться себе в чувстве вины и стыда, которые неизбежно возникают у любого, кто подводит других, внутреннее напряжение, вызванное подобными ситуациями, не дает ему жить спокойно.

Впрочем, тех, кто не признает необязательность своей проблемой, все-таки меньшинство.

Большинство открыто считают это недостатком и пытаются с ним бороться. Однако репрессивные меры — борьба, избавление, искоренение — как правило, не приносят желаемых результатов, а иногда даже усугубляют и без того неприятную ситуацию.

Конечно, опоздания далеко не всегда приводят к драматичным последствиям. Степень ощущения своей вины может быть разной, а если человек опоздал, скажем, на поезд, то этим он может и вовсе никого не подвести, кроме самого себя, так что никто не будет на него обижаться и осуждать. А бывают «мистические» случаи: так, в авиакомпаниях давно заметили, что на рейсы, которые впоследствии потерпели крушение, опоздавших было намного больше, чем на благополучно приземлившиеся. В таких случаях поистине нет никакого повода корить себя за непунктуальность. И потом, есть люди,

которые нисколько не обижаются и даже радуются (хотя обычно и не подают вида), когда к ним на встречу кто-то опаздывает. Например, некоторые психологи в ожидании опаздывающего клиента с удовольствием пьют чай и обмениваются новостями с коллегами.

Итак, поскольку все-таки для многих неумение приходить вовремя и держать данное слово является проблемой — проблемы требуют решения. Прежде чем задаваться вопросом, что делать с безответственностью, хорошо бы понять, откуда она берется. Ведь опоздания и невыполненные обещания бывают такими разными: намеренными или случайными, осознанными или бессознательными, ведущими к тяжелым последствиям или незначительными. А еще каждый тип опозданий и невыполненных обещаний может быть связан с совершенно разными причинами. Не запутаться во всех этих лабиринтах без проводника невозможно.

Наша задача — разобраться, почему некоторые люди опаздывают и не выполняют свои обещания. Начнем, пожалуй, с опозданий. Ведь это тоже своего рода обещание — прийти вовремя или сделать что-то к назначенному сроку. Возможно, узнав о том, какие факторы влияют на поведение человека, некоторые читатели изменят свое отношение к непунктуальным и не держащим свое слово людям. Во всяком случае, мне бы очень этого хотелось.

ОПОЗДАНИЯ

Что значит «вовремя»?

Интересный факт: у разных народов разные представления об опозданиях. Не зная их, можно попасть впросак, придя в гости в другой стране «вовремя по-своему». Конечно, вежливые хозяева не обидятся, просто пожмут плечами: «Странные эти иностранцы — все у них не как у людей». Ведь в каждой культуре свой язык времени, который в значительной мере не осознается: его используют, не задумываясь. Люди часто переносят свое понимание времени на представителей других народов, и это может привести к недоразумениям в межкультурном общении. Различное отношение ко времени влияет и на формирование норм деловой этики, в том числе связанных с возможностью опозданий.

Например, считается, что для японцев опоздание недопустимо. Есть также мнение, что они столь щепетильны только в отношениях с европейцами, а между собой относятся к опозданиям менее строго. В большинстве европейских стран задержаться на 10–15 минут — в порядке вещей. Конечно, за исключением Германии, ведь немцы славятся своей пунктуальностью. Но даже им не пришло бы в голову издать указ, согласно которому опоздание на работу на 20 минут приравнялось бы к прогулу и было уголовно наказуемо. Именно такой указ издал Президиум Верховного Совета СССР в 1940 году. Назывался он «О переходе на восьмичасовой рабочий день, на семидневную рабочую неделю и о запрещении самовольного ухода рабочих и служащих с предприятий и учреждений». По этому указу только за два с половиной года — с 26 июня 1940 года до 1 января 1943 года — за нарушения трудовой дисциплины, вплоть до самых незначительных, в СССР осудили около пяти миллионов человек. Отменили указ лишь в 1956 году. К моменту его отмены число осужденных советских граждан, по оценкам историков, намного превысило 15 миллионов (журнал «Коммерсантъ Власть», № 16 (870), 26.04.2010). Современному человеку даже представить себе такое сложно.

А вот в Южной Европе, Латинской Америке и на Ближнем Востоке пунктуальность считается скорее исключением, чем правилом. Опозданием на 45 минут там никого не удивишь. Даже служащие посольства Италии в Москве сохраняют верность национальным привычкам. Придя за визой точно к тому времени, которое указано в расписании, вы имеете все шансы минут двадцать просидеть перед закрытым окошком, пока в коридоре не появится, наконец, симпатичная итальянка, выдающая документы. Она спокойно и неторопливо проследует в сторону своего рабочего места, и ей даже в голову не придет извиниться перед вами за то, что заставила вас ждать.

Как ни странно, четкое и вполне однозначное понятие «вовремя» в разных культурах имеет разный смысл. Да и в пределах одной культуры разные люди очень по-разному относятся ко времени. Так что фраза «Я ужасно опаздываю» может означать задержку как на пять минут, так и на два часа, в зависимости от того, кто эту фразу произносит.

Почему люди опаздывают?

Любой, даже самый ответственный человек иногда опаздывает. Но одно дело, когда опоздание — исключение из правила или следствие объективных внешних причин, другое — когда человек опаздывает регулярно, независимо от обстоятельств. В первом случае можно не принимать каких-то особых мер, а извиниться, если есть «пострадавшие», и, проанализировав свои действия в сложившихся обстоятельствах, сделать выводы на будущее, чтобы больше такого не повторилось. Второй случай требует пристального внимания, наблюдения за собой, консультации психолога. Ведь сам опаздывающий не всегда может трезво оценить остроту проблемы, разобраться в ее причинах и найти выход.

Есть мнение, что опоздание подобно лишнему весу: полностью изменить свою конституцию невозможно, но, придерживаясь диеты и разумных правил питания, совсем не трудно держать себя в форме. Такое сравнение неверно уже потому, что опоздание — не врожденное свойство, а просто симптом. Какие за ним кроются причины и можно ли с ними что-то сделать — другой вопрос. Нет смысла бороться с опозданиями, не разобравшись, с чем они связаны. Это так же опасно, как начинать лечение, не зная диагноза: можно навредить и усугубить и без того непростую ситуацию. Особенно важно различать психофизиологические и психологические причины.

Психофизиологические причины

Некоторые люди имеют особенности нервной системы, приводящие к непунктуальности. Эти люди живут с хроническим чувством вины. Однако этого можно было бы избежать, если бы их в свое время, когда они были еще маленькими, научили правильно относиться к своим врожденным особенностям.

В медицине есть такое понятие — гиподинамический синдром. Малая подвижность нервных процессов приводит к снижению двигательной активности и замедленности психической деятельности. Людям, имеющим эту психофизиологическую особенность, очень трудно быть пунктуальными.

Если человек знает все о свойствах своей нервной системы и принимает это как данность, то он может научиться жить, не мучаясь и не причиняя неудобств окружающим. Можно сравнить такую ситуацию с близорукостью — когда плохо видящий человек стесняется носить очки или убеждает себя в том, что с ним все в порядке, то ему самому и окружающим его людям будет очень сложно — ведь он может что-то важное не увидеть, не

заметить, не обратить внимания, перепутать. Но стоит ему признать, что он нуждается в коррекции зрения, и надеть очки — качество его жизни сразу улучшится. Так и с гиподинамическим синдромом — признав у себя отсутствие расторопности, можно подкорректировать планы с учетом собственной медлительности, везде успеть и никого не подвести.

Эта особенность заметна уже с раннего детства. От чего зависит тип нервной системы, лучше спросить у медиков. Но какими бы ни были причины, факт остается фактом: медлительные, малоподвижные, инертные, пассивные дети (а впоследствии взрослые) не могут кардинально измениться, к каким бы «карательным» воспитательным мерам ни прибегали их родители и воспитатели.

Если бы взрослые не ругали и не подгоняли постоянно своего медлительного ребенка, а сходили бы с ним в медико-психологический центр, им бы объяснили, что детей с таким синдромом много (почти столько же, сколько гиперактивных), что в этом нет ничего страшного, но такие дети нуждаются в психологической коррекции и специальном подходе. И первое правило здесь — не торопить, не ругать и не спешить! Есть масса доступной литературы по этому вопросу. Специалистами разработаны эффективные коррекционные программы, направленные на помощь медлительным детям. Родителям нужно только принять своего ребенка таким, какой он есть (не задавая ему глупого вопроса «И в кого ты такой уродился?»), и уделить ему чуть больше времени и внимания. Тогда у малыша не разовьется комплекс неполноценности и он научится правильно распределять свое время, а став взрослым, будет заранее рассчитывать, когда ему нужно выходить из дома, чтобы успеть к назначенному сроку, не надеясь сделать что-то быстрее, чем он может.

У людей с гиподинамическим синдромом есть не только слабые, но и сильные стороны: основательность,

тщательность, постоянство и др. А если им не мешать найти оптимальный для себя темп жизни, они могут достигать очень высоких результатов. Но многие родители не обращают должного внимания или вовсе игнорируют психологические особенности своих чад, списывая все на детские капризы, лень, непослушание. «Не тяни резину! Что ты копаешься?! Сколько можно тебя ждать?!» – слышит маленький «копуша», пытается «ускориться» (он не хочет огорчить маму и не хочет, чтобы папа его наказал), начинает нервничать и «закапывается» еще сильнее. Ругань, обзывания, сравнение с «нормальными детьми», высмеивание и наказания не приводят (как надеются родители) к мобилизации «мямли», а ведут к снижению активности, формированию неврозов и социальной дезадаптации. Во взрослом возрасте что-либо изменить в этом случае очень сложно, а что-то уже и совсем не исправить.

Впрочем, не всегда причина детской медлительности – врожденные особенности организма. У нее могут быть и психологические причины, связанные прежде всего с отношениями в семье. Но разбираться в этом вопросе лучше со специалистом, так как одни и те же симптомы (нерасторопный, ничего не успевает, всегда опаздывает) могут сигнализировать о самых разных проблемах.

Как это ни странно, люди с противоположным, гиперактивным типом нервной системы тоже часто опаздывают и тоже ничего не могут с собой поделать. Им мешают проблемы с вниманием, импульсивность, забывчивость. Частенько они вполуха слушают, когда и где с ними хотят встретиться, отвлекаются, потом не могут ничего вспомнить. Им сложно организовать себя, чтобы выйти вовремя, сложно придерживаться плана, вписываться в структуру. Как и в случае с «копушами», чем раньше была выявлена эта особенность, тем лучше она поддается коррекции. Задача здесь та же: признать, принять и научиться с этим жить.