

ГЛАВА 2

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Как сказать «нет», когда дел становится больше, чем времени

Джин в полудреме нажала кнопку. Сколько раз еще она проделает это, прежде чем наконец встанет с постели? Каждый раз, нащупывая кнопку, она получала еще десять минут благословенного сна, а затем приемник вновь противно жужжал. Вчера поздним вечером Джин почувствовала себя настолько разбитой, что установила не тот режим на будильнике нового приемника. Она так и не успела прочесть инструкцию, не нашла свою любимую радиостанцию, а отрывать мужа от телешоу ей не хотелось.

«Ты уже большая девочка, сама во всем разберешься», — сказал бы ей Лу, имея в виду, что супруга технически безграмотна и к тому же ленива. Джин легла спать, понимая, что ранним холодным зимним утром ее разбудит не приятная музыка, а электронное жужжание. Но вчера ей было все равно — ей страшно, до безумия хотелось спать.

Теперь перед нею стоял очень важный вопрос: сколько еще этих десятиминутных интервалов допустит ее совесть, прежде чем Джин, испытывая чувство вины и долга, «слезет с тюфяка», как выражался ее отец-фермер. Будильник издал неприятный звук еще дважды, прежде чем Джин

заставила себя встать и добрести до душа. Лу, ничего не слышавший, слабо зашевелился, когда она поднялась. Стоя под душем, Джин зажмурила глаза и подставила лицо под струи воды. Вода успокаивала, и Джин была готова простоять здесь целую вечность. Под бодрящими струями ей лучше думалось, планы приобретали стройность и четкость.

Когда она наконец выключила воду и вышла из кабинки, Лу шутовски шлепнул ее. «Долго моешься, — сказал он, — как там, горячая вода еще не кончилась?»

«Прости, — ответила Джин, — я задумалась».

Через пятнадцать минут она кое-как причесалась и сделала макияж. С неудовольствием глядя в зеркало на свое оплывшее лицо, она подумала, что ей недурно было бы сбросить несколько килограммов. «Надо бы снова заняться фитнесом», — сказала себе Джин, торопливо одеваясь.

Потом она бегом спустилась на первый этаж в кухню — приготовить завтрак для Лили и Изабель, пока Лу собирается на работу в больницу. За годы супружества у них с мужем выработался привычный утренний ритуал, который, как казалось Джин, был выгоднее Лу, чем ей. Но, несмотря на это, Джин нежно любила мужа и двух дочек. Впрочем, она не была уверена, что они в полной мере отвечают ей взаимностью.

Теперь Джин предстояло решить еще одну нелегкую задачу — выманить дочерей на кухню. У каждой из них — а девочки уже учились в третьем и четвертом классах — имелись свои обязанности по дому. Лили предстояло дать еды черно-рыжей кошке Баунси. Черного лабрадора по кличке Фальстаф кормила Изабель. Джин было бы стократ легче взять заботу о животных на себя, но она пыталась приучить дочерей к ответственности. Они и так считали само собой разумеющимся, что достаточно спуститься в кухню — и завтрак уже будет ожидать их на столе.

Люди, страдающие разновидностью СОДВ, описанной в этой главе, скорее всего, согласятся со следующими утверждениями:

- «На работе я никогда не могу избежать многозадачности».
- «Мне очень трудно сказать "нет"».

- «Если б я мог более эффективно организовать свое время, я бы давно имел собственную компанию или был руководителем той организации, где сейчас работаю».
- «Мне бы чуть-чуть организованности, и я бы добился куда больших успехов».
- «Я был бы счастлив, если б мог работать в одиночестве».
- «На работе меня все время отвлекают — больше, чем кого-либо еще».
- «Мне бы хотелось, чтобы коллеги оставили меня в покое и дали заниматься своим делом».
- «Я бы отдал все на свете за один час, в течение которого никто не приставал бы ко мне со своими проблемами».

«Может быть, стоит заставить их самих готовить?» — предложил однажды пришедший в отчаяние Лу. Однако Джин хорошо помнила, как в детстве ей приходилось заботиться о себе самой, и была преисполнена решимости каждый день кормить Лили и Изабель завтраком. Она находила особое удовлетворение в том, что давала своим детям больше, чем ее собственные родители — ей.

Первое, что обычно делала Джин, влетая на кухню, — это снимала с зарядки смартфон и открывала почту. Она научилась очень ловко управляться с ним — так, будто он стал частью ее тела. Она могла одной рукой взбалтывать яйца, а другой что-то делать на сенсорном экране — одновременно готовя детям горячий завтрак и обмениваясь сообщениями.

Первое же письмо сулило большие проблемы. «Джин, ты нужна нам немедленно. Терренс попал в затруднительное положение. Дай знать, когда ты сможешь быть на месте. Спасибо, Морт».

Джин, выпускница юридического факультета Гарварда, работала внештатно. График у нее был свободный, и это позволяло ей заботиться о дочерях и давать возможность Лу (который пошел по стопам отца) делать в медицине научную карьеру. Работа в учебном госпитале требовала самоотдачи и выматывала Лу так, что у него оставалось очень мало времени

на семью, а Джин была счастлива возмещать недостачу. Во всяком случае, она изо всех сил убеждала в этом себя и других.

Гибкий график работы подразумевал, что она всегда должна быть на связи с партнерами. Неофициально она называлась «кризисным менеджером и специалистом по разрешению проблем». Ее обязанностью было выполнять требования людей, дозвонившихся до нее первыми. Она отличалась умением быстро думать и способностью мастерски распутывать самые сложные дела, поэтому ее привлекали для решения не только юридических вопросов. Большую часть времени Джин занималась урегулированием проблем, находящихся в «серой» зоне и не подпадавших под определение «юридические услуги». Это также означало, что работала она много, а получала мало.

Она подумала о тех часах, которые ей пришлось потратить на утешения и подбадривания Терренса, этого одаренного, но сильно бедствующего клиента, и сколько еще времени у нее уйдет, пока она вытащит Терренса из очередной неприятности. То, как Морт сформулировал задачу, ее возмутило. «Надо будет поговорить с Джимом», — буркнула она сквозь зубы и раздраженно притопнула ногой.

Пока дочери завтракали, Джин, надев пальто, вышла в гараж, чтобы разогреть машину — на улице стоял двадцатиградусный мороз. Девочки ходили в разные школы, находившиеся довольно далеко друг от друга. После того как Джин отвозила дочерей, она парковала машину и ехала в центр подземкой.

Теперь у нее было полчаса, которые она могла целиком посвятить себе — например, почитать роман. Однако вместо этого Джин снова углубилась в электронную почту. Практически она уже начала работать, но все же считала эти полчаса своим личным временем. Такая мысль внушала ей утешительную иллюзию контроля над происходящим.

«Подумать только! — говорила она себе. — Я с нетерпением жду, когда спущусь в метро. *Во что превратилась моя жизнь?*»

Когда Джин вышла из поезда, в сумочке зазвонил телефон. Номер был незнакомым. «Надо ответить, — подумалось ей, — может, у девочек какие-то неприятности».

«Добрый день, Джин», — раздался в трубке голос заместителя директора по развитию школы, где училась Изабель. После короткого, но лестного для Джин разговора о выдающихся способностях девочки он спросил, не хочет ли Джин, как в прошлом году, провести ежегодный аукцион. От волнения она не смогла сразу придумать повод для отказа и сказала, что это большая честь для нее и что проведение аукциона — самое большое, что она, к великому сожалению, может сделать для школы, где так хорошо относятся к Изабель.

Закончив разговор, Джин едва не расплакалась, но не позволила себе такой роскоши. На слезы не было времени. В офисном здании Джин вошла в лифт и нажала кнопку тридцать восьмого этажа. В лифте Джин думала, что это самые прекрасные минуты в ее жизни, и жалела лишь о том, что офис находится не на тысяча тридцать восьмом этаже.

Жизнь Джин типична для миллионов людей, чувствующих, что они должны ради множества мелочей и ничтожных пустяков жертвовать своими потребностями. Исполняя чужие прихоти, они рискуют здоровьем, личными отношениями и работой. Почему такое происходит?

Жизнь на повышенных скоростях

Давайте посмотрим, как именно ситуационно обусловленный дефицит внимания отравляет жизнь Джин. Постоянно занятая каким-то делом, перегруженная, испытывающая хронический стресс, Джин тем не менее не имеет ни малейшего шанса как-то замедлить темп и потеряла возможность распоряжаться своей жизнью. Все ее существование превратилось в непрерывную череду услуг, оказываемых другим людям, и бесконечные просьбы засасывают Джин в бездонный и утомительный водоворот. Она бессмысленно растрчивает свои незаурядные способности. Бог наградил ее IQ, равным 149. Она была «страшно умна», как говорил ее брат. Когда Джин вышла замуж за Лу, она была стройной, веселой и живой. На работе — где бы она ни трудилась — ее ценили и хвалили. Но она всегда и ко всему относилась слишком добросовестно,

слишком ответственно и потому оказывалась потенциальной жертвой своих добрых намерений. Повышенная ответственность вынуждала ее постоянно переключать внимание с предмета на предмет, от одного отвлекающего фактора к другому, то и дело перескакивать с ненужного ей постороннего разговора к какому-то еще, столь же ненужному. Джин так привыкла к тому, что ее постоянно отвлекают и перебивают, что потеряла способность подолгу сосредоточиваться на чем-то одном. Она часто действовала опрометчиво, у нее случались фальстарты, она постоянно переключала внимание с главного на второстепенное, прежде чем ее действительно кто-нибудь отвлекал. Это происходило не из-за синдрома дефицита внимания, которым Джин никогда не страдала, а исключительно по причине расстройства из-за избытка добросовестности. Она не желала ничего упускать, хотела всем угодить, всем услужить, быть максимально полезной.

Подобно многим людям, страдающим ситуационно обусловленным дефицитом внимания, Джин не могла ни на чем сосредоточиться, потому что те «ментальные мышцы», которые ответственны за концентрацию, у нее ослабли или атрофировались. Она металась из стороны в сторону. Когда муж, дети или руководитель просили ее уделить им какое-то время, она не могла. Для нее это было равносильно требованию сесть и написать письмо от руки. Когда-то она хорошо умела это, но теперь сама мысль о письменных принадлежностях привела бы ее в отчаяние.

Джин даже потеряла способность быстро вставать утром с постели. Ей приходилось торговаться с собой, выпрашивая еще несколько минут сна. Как вы могли видеть из рассказанной выше истории, она позаботилась о муже, детях, о партнерах с работы и о заместителе директора школы, не успев даже приехать на работу.

Помимо того что Джин постоянно ощущала свою ответственность *за* все, она еще и чувствовала обязанность реагировать *на* все здесь и сейчас. Это создало для нее еще более опасные проблемы. Например, перегруженность Джин одновременно несколькими делами стала приводить к тому, что она не делала их по-настоящему хорошо. Так как одно из требований, которые предъявляют себе жертвы

ситуационно обусловленного дефицита внимания, — это скорость, то Джин стала очень нетерпеливой. С некоторых пор ее начало подгонять неотвязное грызущее ощущение, что быстро — значит хорошо, а медленно — плохо.

Вся современная культура нашего общества укрепляла Джин в этом убеждении. Она испытывала своеобразную гордость за то, что все время спешит, что у нее вечно не хватает времени на все дела, что она всегда востребована. Джин испытывала угрызения совести и чувство вины всякий раз, когда вдруг оставалась без дела, и потому стремилась занять чем-нибудь любую свободную минуту — убраться на кухне, разобрать шкафы, расчесать собаку, — даже если все эти дела вполне могли и подождать.

Проживая жизнь на повышенных скоростях, Джин потеряла способность адекватно чувствовать течение времени. Она всегда спешила, что бы ни подсказывали ей часы. С другой стороны, ее стремление переделать в единицу времени максимум дел было так велико, что она порой воображала, что за пять минут может сделать больше, чем любой человек, а когда этого не получалось, чувствовала себя неудачницей.

Для Джин и ей подобных становится совершенно невозможным занятие чем-то одним в течение долгого времени. Ей приходилось одновременно заниматься столькими делами, что она уже не могла просто выслушать другого человека. Она от нетерпения заканчивала фразы, которые произносили ее собеседники, она перебивала их (ничего удивительного, вся жизнь Джин превратилась в одно большое перебивание; это была реальность, в которой ей приходилось существовать). Ей всегда так сильно не терпелось закончить любой разговор, чтобы поскорее перейти к следующему делу, что она привыкла обрывать и комкать любые диалоги.

Если разговор — или машины на дороге, или очередь в продуктовом магазине — начинал замедляться, то Джин чувствовала, что вот-вот взорвется. Иногда она, взбесившись, бросала в супермаркете тележку с покупками и уходила прочь, так как ей казалось, что очередь в кассу практически не движется. Иногда в разговоре она могла резко потребовать

от собеседника, чтобы он скорее переходил к сути дела, рискуя при этом потерять его дружбу и уважение.

Со временем с неумолимой неизбежностью стресс начал давать знать о себе. Всякий раз, когда Джин чувствовала, что переутомилась и двигаться дальше у нее просто нет сил, она тем не менее продолжала упрямо давить на педаль газа. Вместо того чтобы работать изобретательнее, она принималась работать на износ, как это часто случается с переутомленными людьми. Она перестала ходить в спортзал, потому что чувствовала, что у нее нет даже двадцати минут, которые можно было бы выкроить в распорядке дня. Трудиться с большим усердием и сидеть на работе допоздна казалось ей единственным возможным решением, но это лишь превращало ее жизнь в еще большее безумие.

Понимая, что дела приняли дурной оборот, Джин выделила несколько свободных часов и принялась в поисках решения читать книги по саморазвитию. На то, чтобы пойти к психотерапевту, времени у нее не оставалось. Джин читала книги по организации рабочего и личного времени, по родительским обязанностям, по повышению самооценки и все в таком же роде, но ни одна из книг ее не удовлетворила, так как все они были нацелены на простую необразованную аудиторию, с которой Джин при всем желании не могла себя отождествить.

Она на самом деле верила, что сама справится со своими проблемами. Ведь она могла заниматься делами Лу и дочерей, просто в сутках было всего двадцать четыре часа, и сделать все она не успевала физически. Несмотря на то что два раза в неделю в дом приходила уборщица, Джин все время казалось, что она сама должна убирать за мужем и детьми, которые постоянно мусорили и разбрасывали вещи.

Она думала, что знает, как быть хорошей матерью, и она на самом деле была хорошей матерью, хотя и испытывала вечное чувство вины, укоряя себя за то, что не делает большего. Она понимала, что забросила спорт, что начала слишком много есть и перестала за собой ухаживать, но считала, что ей просто надо избавиться от вредных привычек. Для того чтобы понять происходящее, думала она, ей не нужны никакие книги. Более того, в книгах эти банальности подавались очень напористо, а Джин

и сама умела говорить весьма напористо и агрессивно. К тому же она не видела смысла меняться.

Когда приходило время ложиться в постель, Джин испытывала только одно желание — спать. Лу перестал быть для нее любимым и сексуально привлекательным человеком. Когда-то она очень любила лежать в его объятиях, уткнувшись лицом в его грудь. Теперь он стал просто телом, храпящим на другом краю кровати. Дефицит внимания отравил и супружеские отношения Джин.

Джин вступает в опасную зону

«Мне кажется, ты забыла, что сегодня я стал еще на год старше», — тихо произнес Лу однажды, когда они легли спать.

Джин действительно совершенно запомнила, что у мужа был день рождения.

Вместо того чтобы извиниться, она взорвалась.

«Я не могу помнить все на свете, знаешь ли, и мне кажется, ты уже не маленький мальчик, чтобы волноваться по поводу своего дня рождения! Мне что, надо было испечь пирог, пригласить всех твоих друзей, сделать для вас маленькие колпачки из бумаги и утыкать пирог свечами, чтобы вся эта честная компания фальшиво пропела “С днем рожденья тебя”? Почему бы тебе просто не помогать мне, вместо того чтобы напоминать о всяких значимых для тебя дурацких мелочах? Ты хоть понимаешь, чем я пожертвовала ради твоей научной карьеры? Ты отдаешь себе отчет, чем мне приходится заниматься, чтобы ты мог идти по стопам своего драгоценного папаши? Хоть бы поинтересовался, каково мне приходится каждый день, прежде чем волноваться из-за своего поганого дня рождения!»

Если бы Джин пришла в себя после гневной тирады и вновь обрела способность здраво рассуждать, она бы поняла, что натворила, и тут же извинилась, объяснив, что это говорила не она, а вся ее усталость, которая копилась долгие месяцы. Но она не извинилась, а Лу промолчал. Он просто встал и ушел спать в другую комнату.

Брак уцелел, но дал заметную трещину.

Тем временем список подлежащих исполнению дел продолжал расти, обиженный Лу совсем перестал помогать жене, и Джин окончательно потеряла покой и сон. Тревога стала привычным фоновым шумом. С ней Джин засыпала, с ней просыпалась. Болезненные чувства накрывали ее, словно капюшон, омрачая атмосферу в доме.

Чем больше становилось дел, тем хуже Джин с ними справлялась, качество ее работы снизилось. Это заметил и руководитель, что отразилось в его отзыве на ее работу.

Впадшая в депрессию Джин перестала делать зарядку и заниматься фитнесом и почувствовала себя настолько плохо, что ей потребовались другие средства, для того чтобы «исправить» положение. Такими средствами стали спагетти с сыром, пицца и жареная курица. Джин теперь не придавала полезной еде никакого значения. «Пусть я буду толстой, по-настоящему толстой! Кого это вообще волнует?» Она уже не отваживалась вставать на весы. Тот факт, что она стала заметно полнеть, сделал ее еще более раздражительной, и, чтобы избавиться от плохого настроения, она стала каждый вечер выпивать три-четыре бокала вина. Алкоголь разрушил и без того короткий и беспокойный ночной сон. Теперь Джин просыпалась по утрам разбитой и с головной болью. Она сама не сознавала степень опасности, которая ей угрожала.

Лу начал каждый день допоздна задерживаться в больнице, а Джин принялась флиртовать со случайными знакомыми — то с охранником в магазине, то со служащим бензоколонки; однажды даже подмигнула пожилому продавцу из винной лавки, который напомнил ее школьного учителя английского языка. Она не заходила слишком далеко в своем кокетстве, но понимала, что утратила контроль над собой и посылает этим людям слишком откровенные сигналы.

Она начала чувствовать и физическое недомогание. В шее и пояснице стала постоянно ощущаться ломота и боль, чего раньше у нее никогда не было. После еды появилась отрыжка и мучительная изжога. Джин полностью утратила свои выдающиеся качества — живость и энергию. Первое время коллеги и друзья сочувственно интересовались, что с ней

происходит, но она отвечала им очень грубо: «Зачем вы спрашиваете? Да, я прибавила несколько килограммов. Но я не рабыня этого смехотворного имиджа, который навязывает всем женщинам телевизор. Я на самом деле горжусь собой!» Никто больше не интересовался делами Джин, и она все острее ощущала одиночество.

Джин вступила в опасную зону, которую можно охарактеризовать следующими патологическими признаками.

- **Ощущение потерянности и разочарование**, вечные поражения и неудачи приводят к...
- **постоянному гневу** и обвинениям, а это, в свою очередь, ведет к...
- абсолютному отрицанию проблем, что оборачивается...
- **собственно обобщением** негативных чувств, а это приводит к...
- новым **вредным** привычкам, результатом которых становится...
- **отказ** от помощи, от друзей, от настоящей жизни.

В этой опасной зоне под угрозой оказывается все. Так случилось и с Джин. Ее брак, благополучие детей, работа и сама ее жизнь повисли на волоске.

Дети и СОДВ: детство Джин

Обычно формирующееся в детстве мировоззрение сохраняется у человека на всю оставшуюся жизнь. Но то, что мы делаем, будучи малышами, чтобы наилучшим образом приспособиться к действительности, в зрелом возрасте может стать помехой. Именно это и произошло с Джин, как и со всеми другими героями книги.

В семье Джин была четвертым из шести детей. Росла она в те времена, когда родители обращали не так много внимания на своих малышей, как принято в наше время. Джин до сих пор хорошо помнит, как сурово

отчитала ее бабушка, когда девочка попросила рассказать ей сказку во время коктейля, считавшегося в их семье чем-то вроде священнодействия. «Джин, — сказала тогда бабушка, — запомни раз и навсегда: детей не должно быть видно и слышно. Сиди за столом тихо и не вмешивайся в разговор взрослых».

Отец и мать Джин были хорошими и добрыми людьми, но занимались по большей части своими делами. Девочке не приходилось тревожиться по поводу школьных оценок, так как родителям не было до них никакого дела, а учеба, по счастью, очень легко давалась Джин. Родители никогда не интересовались содержимым карманов ее одежды, с самого нежного возраста Джин приучилась одеваться без посторонней помощи. Она сама готовила завтрак и без напоминаний выходила из дома, чтобы сесть в школьный автобус, иногда даже не сказав родителям «до свидания» (не говоря уже о поцелуях).

При этом Джин не чувствовала себя покинутой. Тогда так жили почти все семьи. Оглядываясь назад, Джин поняла, что в детстве столкнулась с жесткой необходимостью выбора. Как и большая часть наших важнейших выборов, он был сделан ею подсознательно, но от этого не перестал быть таковым. Джин могла привлечь необходимое ей внимание родителей двумя способами. Она могла стать либо *плохой*, либо *хорошей*. Два ее старших брата решили быть плохими: с самого детства они начали воровать, а потом увлеклись наркотиками, чем привлекли к себе самое пристальное внимание родителей. Но Джин не хотела такого внимания и решила сделать иной выбор — стать хорошей.

Желание быть хорошей постепенно превратилось во внутреннюю потребность, прочно внедрилось в ее, так сказать, психологическую ДНК. С этого момента она просто не могла быть плохой. Джин, кроме того, поняла, что говорить все время «да» и угождать другим — признак хорошего характера и добродетели. От вожатых герлскаутской организации и школьных учителей Джин узнала, что долг человека — жертвовать своими интересами ради общего блага. Этими убеждениями она продолжала руководствоваться и во взрослой жизни. Ее самооценку подстегивала мысль: если она не сможет соответствовать

чьим-то ожиданиям, не говоря уже о собственных (что в принципе казалось почти нереальным), то в этом будет ее и только ее вина. И если у Джин даже возникала возможность ненадолго остановиться, уклониться от какой-то работы, она не делала этого из страха нарушить свой неписаный кодекс и совершить непростительный грех. Укоренившаяся привычка всегда говорить «да» и быть хорошей для всех означала, что сказать «нет» представлялось для Джин таким же решительно невозможным, как, проснувшись поутру, заговорить на суахили или превратиться в птичку. Она и мысли не допускала, что не сможет когда-нибудь откликнуться на чью-либо просьбу. Джин чувствовала себя страшно неловко, когда ей приходилось говорить руководителю, что в выходные дни она будет недоступна, или просить детей не мешать ей, когда она принимает душ.

По иронии судьбы, Джин, хорошая девочка, говорящая «да» всем и каждому и жаждущая одобрения, это одобрение утратила, когда вступила в опасную зону. Ее сознание начало раскалываться.

Что в этом характере хорошо, а что — нет

Полезные качества могут превратиться в недостатки у людей, которые позволяют обстоятельствам столкнуть их в омут СОДВ. В раннем детстве у Джин сложилась предрасположенность к этому расстройству, а условия современной жизни превратили предрасположенность в настоящую болезнь. В таблице 2.1 показано, как положительные стороны характера могут превратиться в негативные, причиняющие страдания самому человеку и окружающим, в случае развития СОДВ.

Но есть и хорошая новость: лица, страдающие СОДВ, как правило, отличаются твердостью и стойкостью. Обычно они сами находят выход из опасной зоны. Я говорю в первую очередь о людях, которые самостоятельно решились проконсультироваться со мной, нашли в себе силы и мужество признать проблему и задуматься о возможном выходе. К тому

моменту, когда они попадали ко мне, уже почти всегда было ясно, что худшее позади и что они находятся на пути к восстановлению нормального состояния психики. Те, кто по-настоящему терпит крах и теряет все, — это, как правило, люди, отказавшиеся искать помощи и продолжавшие отгораживаться от мира до тех пор, пока не произошел взрыв, негативно повлиявший на их психику.

В случае с Джин можно сказать, что она стала неспособной даже на выполнение самого основного, простейшего плана, так как энергия ее была истощена настолько, что говорить о выполнении следующих пунктов плана казалось просто бессмысленным. Задачи, которые стояли перед нею, были очень просты: освободить достаточно времени для сна, еды, физических упражнений и, кроме того, дать себе возможность расслабиться.

Трудности здесь, как это всегда случается с людьми, пытающимися восстановить способность к сосредоточению внимания, были двоякого рода: психологические и стратегические. Мне пришлось убедить Джин разрешить себе не угождать всем и всегда. Я сосредоточился на том, чтобы помочь ей научиться структурировать работу для экономии времени и говорить иногда вместо «да» — «нет».

Одну из структурных стратегий я назвал аббревиатурой СОП — от слов «сократить», «отдать» и «пренебречь». Я побудил Джин откровенно поговорить с руководством; от нее требовалось непременно изменить распорядок дня и условия работы, а также во что бы то ни стало перестать быть у всех на посылках. Но для этого Джин пришлось бы обуздать привычку всегда говорить «да». Я по-разному помогаю людям делать это, но обычно сочетаю словесное убеждение с ролевыми играми, после чего пациент начинает применять полученный навык в реальной жизни, а затем делится впечатлением, что позволяет вносить коррективы в психотерапевтический подход.

Причина, по которой Джин не делала так раньше, заключалась в том, что для нее сказать «нет» означало подвергнуть себя опасности потерять в жизни все, это было недопустимое нарушение правил, которым она следовала всю жизнь.

Таблица 2.1. Положительные и отрицательные стороны людей, склонных к многозадачности и не умеющих говорить «нет»

Положительные стороны	Отрицательные стороны
Внимание ко всему, что происходит вокруг, — такой человек не хочет ничего упустить	Чрезмерное внимание ко всему, что мешает сфокусироваться на каком-то одном предмете
Ответственность и добросовестность	Избыточная ответственность — такой человек считает, что в ответе даже за то, что совершенно его не касается
Благородное стремление сделать как можно больше полезного	Склонность брать на себя больше, чем физически возможно сделать
Стремление быть в курсе последних новостей	Чересчур глубокое погружение в самые свежие события
Забота, внимание к делам и чувствам ближнего	Слишком сильное сочувствие, сопереживание, в результате которого человек теряет способность по-настоящему заботиться о себе и близких людях
Желание добросовестно работать на благо общества	Ощущение невозможности сделать все, что нужно, недовольство собой и своими достижениями
Любовь к жизни	Неспособность ценить прекрасные моменты жизни
Активность, готовность участвовать в важных делах	Излишняя активность, приводящая к распылению сил и внимания

Как я уже писал выше, причины нашего взрослого поведения по большей части коренятся в детстве — в том, что мы тогда делали, что себе воображали, что нам говорили и как мы вели себя, чтобы наилучшим образом приспособиться к условиям существования и выжить. Теперь Джин предстояло усвоить, что детские правила игры не работают применительно ко взрослой жизни, что теперь она имеет наконец право сказать «нет». На самом деле это была просто великолепная идея — начать говорить «нет». Однако, чтобы прийти к ней, Джин потребовался едва не словивший ее кризис, когда она реально ощутила, что тонет. Правда, она не успела достичь дна, но погрузилась в пучину вполне глубоко, чтобы потерять способность решать проблемы в привычной для себя манере. Переживая кризис, Джин нашла новую идею, к которой смогла «прикипеть». Эта идея была проста: «Я хочу жить для себя». Она в некотором смысле повела себя как герой фильма «Телесеть», который, высунувшись в окно, кричал: «Я зол как черт, и я не собираюсь больше это терпеть!» Гнев освободил Джин. Но ей потребовалось слишком много жара, чтобы расплавить дверь темницы, куда был заключен ее гнев.

Пройдемся по пунктам основного плана и посмотрим, какие проблемы породила ситуация, в которую попала Джин.

1. **Энергия.** Джин сломалась от упорного желания быть абсолютно хорошей девочкой, которая делает все, что ей говорят, и делает это хорошо.
2. **Эмоции.** Гнев возник в ней с той же неизбежностью, с какой расточительство порождает долги.
3. **Увлеченность.** Джин переборщила с увлеченностью. Она не могла больше сосредоточивать внимание на всем в достаточной мере, чтобы все делать хорошо.
4. **Структура.** Эмоциональное состояние Джин помешало ей создать структуру и прочертить границы, которые убергли бы ее от краха.
5. **Контроль.** Она отказалась от контроля над своим изоциренным чувством долга и стремлением угодить окружающим.

Что делать?

Десять советов людям, склонным к многозадачности и не умеющим сказать «нет»

1. Нервная система человека устроена так, что он просто физически не способен сосредоточиться одновременно на выполнении двух задач. Под многозадачностью на самом деле подразумевают способность быстро переключать внимание с одного занятия на другое и обратно. Если оба они являются чисто механическими и скучными, как, например, телефонный разговор с неинтересным собеседником и одновременная разгрузка посудомоечной машины, то с такой многозадачностью можно справиться довольно легко. Однако если одно или оба дела сложны — например, разговор с умным собеседником и написание производственного плана, — страдают и одно, и другое, и вы за компанию.
2. Многозадачность соблазнительна, так как создает иллюзию экономии времени, и поэтому многие люди одновременно говорят по телефону, пишут электронные сообщения и следят за тенденциями фондового рынка. Будьте осторожны: возможно, делая это, вы чувствуете себя властелином вселенной, но вероятность ошибки в каком-нибудь из ваших занятий возрастает экспоненциально с добавлением каждой новой задачи.
3. С другой стороны, многозадачность вполне допустима, если то, что вы делаете, происходит неосознанно — например, дыхание и раскачивание на кресле-качалке или стояние под душем и слушание музыки. На самом деле мы все склонны к многозадачности — даже во сне, когда наш организм

одновременно выполняет великое множество самых разнообразных действий.

4. Многозадачность становится опасной, когда одна или более задач требуют внимания и сосредоточенности в момент выполнения — это так же опасно, как пить воду из бутылки и одновременно управлять автомобилем. То есть можно, конечно, вести машину и одновременно слушать музыку, но от радио лучше будет отвлечься, подъезжая к переулку, куда вам надо свернуть, если только вы не делаете этот поворот привычно, на автопилоте. Написание текстовых сообщений на деловой встрече или во время езды на машине может очень дорого вам обойтись.
5. Неспособность сказать «нет», являющаяся профессиональной — если можно так выразиться — болезнью добрых и совестливых людей, способна загнать вас в положение вечно перегруженного и переутомленного человека. Учитесь вежливо отказывать людям в их просьбах.
6. Для того чтобы вежливо отказать, надо произнести приблизительно следующее: «Я с радостью исполнил бы вашу просьбу, если б у меня было время, но, к сожалению, ситуация складывается так, что я не смогу сделать работу достаточно качественно и быстро».
7. Убедите себя в том, что ответ «нет» — правильный, хороший и уместный. Если вы будете все время говорить «да», то очень скоро переутомитесь и выгорите дотла, перестанете приносить пользу компании, семье и самому себе.
8. Учитесь поручать выполнение дел другим. В сегодняшнем мире задача стать независимым неактуальна. Люди связаны между собой — сейчас принято давать ровно столько, сколько и получать.
9. Третий пункт основного плана — увлеченность. Ее легче всего достичь, если вы выполняете дело, которое хорошо у вас

- получается и которое вы любите. Говорите «да» только в тех случаях, когда вас просят выполнить именно такую работу.
10. Поймите, что, произнося слово «нет», вы оказываете любезность. Вы предупреждаете, что сейчас вы — не тот человек, который сможет наилучшим образом решить поставленную задачу. Руководство только выиграет, если будет об этом знать, и не испытает к вам ничего, кроме благодарности.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

