

Опоздания. Что, как и почему?

Опоздания периодически случаются с любым, даже самым пунктуальным человеком. Но одно дело, когда опоздания – следствие объективных внешних причин, другое – когда они случаются регулярно, независимо от обстоятельств. Если человек решил попытаться снизить количество своих опозданий, для начала можно посоветовать ему попытаться понять их причину.

Например, опоздание может быть следствием сознательного выбора. В ситуации конфликта приоритетов, когда важное или срочное дело можно успеть только за счет опоздания на другое не менее важное дело, человек может сознательно выбрать опоздание. Сделав такой выбор, важно ответственно принимать его последствия.

Но большинство опозданий – «случайные», и причины таких опозданий, как правило, психологические.

Одна из психологических причин – недостаточный самоконтроль, следствие незрелости личности. Если с детства ребенка будила в школу, собирала портфель, напоминала о каких-то делах и постоянно контролировала мама, то когда он станет взрослым, ему будет очень сложно распределять самостоятельно свое время и выстраивать приоритеты.

Есть замечательный анекдот на эту тему: мама высовывается из окна: «Сынок, пора домой!» Он спрашивает: «Что, я уже проголодался?» Мама отвечает: «Нет, ты уже замерз». Когда такой «сынок» вырастает, может оказаться, что как личность он застрял в 4-5-летнем возрасте, несмотря на то, что интеллектуально он может быть очень даже развит.

Еще один пример инфантильного поведения: человек гордится своей необязательностью или опаздывает «назло». Отрицание правил, показная независимость, скрытая агрессия, «я не из тех, кто приходит вовремя» – показатели того, что он еще не вышел из подросткового возраста.

Следующая очень важная психологическая причина – недостаточное ощущение ценности своей жизни. Это следствие психологических травм в детстве, в подростковом возрасте, каких-то сложных ситуаций, с которыми человек не справился. В результате возможны два варианта – либо это будет полное равнодушие к тому, что происходит в жизни – ну опоздаю я, ну рассердятся на меня, ну уволят с этой работы... Детские психологические травмы могут приводить к тому, что у человека снижается чувствительность – ему было настолько больно, что все остальное кажется незначительным. И окружающие могут сколько угодно возмущаться – как ты можешь, ты что, не понимаешь? А он не то, что не понимает – он не чувствует.... И в этом случае нужно работать с травмой, а не с опозданиями. Тут может помочь либо психолог, либо духовный наставник. Но опять же, если сам человек хочет что-то поменять.

А противоположное этому равнодушию – очень большая зависимость от мнения окружающих. И здесь опоздание – проверка отношения других людей ко мне: если меня дождались, значит, я нужен и ценен.

Еще одна причина опозданий – отсутствие мотивации, интереса к делу, к работе, к месту, куда я еду, к людям, с которыми я встречаюсь. «Моя б воля – я б туда не шел!» В таком случае человек иногда подсознательно делает все возможное, чтобы опоздать, не попасть туда, куда он так не хочет. Здесь надо проверять – почему я туда еду? А действительно ли мне это необходимо, если мне это так противно?

Нередко опаздывают люди, которые не то, что не легкомысленные, наоборот – они гиперответственны. Перфекционизм может проявляться в двух областях: первая – доведение себя до совершенства. Например, есть женщины, которые ни за что не выйдут из дома, если костюм и макияж не доведены до совершенства. А другая область – это закончить все дела. «Пока я посуду не домыла, в аэропорт не поеду. Пусть самолет улетает, но я должна дом оставить чистым!»... Причем человек умом вроде бы понимает, что это несоизмеримые вещи, но, тем не менее,... Конечно, это крайность, но на самом деле многие женщины часто опаздывают на работу именно по этой причине.

Что делать? Выписать на бумажку все дела, которые вам кажется нужным сделать, а потом проранжировать их по степени важности и необходимости. И в первую очередь выбрать то, без чего вы или ваша семья не проживет ни дня. А какие-то вещи можно и нужно в своей жизни упростить. Хорошо бы иметь четкое представление, что для вас важнее. И еще надо уметь договориться с собой – я решила выйти во столько-то – все бросаю и выхожу. Ведь чистая посуда – это не самое главное в жизни.

Некоторые люди не умеют говорить «нет» — берут на себя больше, чем могут, чтобы никому не отказать, а в результате не успевают ничего и везде опаздывают.

Иногда опаздывать человека заставляет страх одиночества и повышенная тревожность. Лучше я опоздаю, но человек уже точно будет на месте, чем я буду ждать и сходить с ума – а вдруг я перепутала станцию или время... По этому поводу Франклин Джонс шутил: «Когда приходишь на встречу вовремя, жаль, что нет никого, кто бы это оценил...».

Причиной опозданий может стать так называемая «адреналиновая зависимость». У нас есть уровень адреналина, к которому мы привыкли и с которым чувствуем себя «живыми». Мы даже часто профессию себе выбираем исходя из уровня напряжения, который способны выдержать. Если при привычке к постоянному напряжению у нас вдруг не хватает острых ощущений, все тихо – спокойно, – мы начинаем себе организовывать (бессознательно) «приключения» и цейтнот – начинать работу над отчетом за день до сдачи, выходить из дома впритык, а потом устраивать бег с препятствиями. Или хватаемся делать какое-то неприятное для нас дело перед выходом – просто перед выходом у нас есть ощущение драйва, сил – они у нас есть для того, чтобы выйти вовремя, но если мы тратим их на дело, которое никак не могли сделать – это уже про конфликт интересов.

Если человек осознает свою «адреналиновую зависимость», он может взять ситуацию под контроль – периодически организовывать безвредные

для себя и окружающих «взбадривания» – например, путешествия – не обязательно куда-то ехать за границу – можно по Москве в незнакомом районе погулять. Общение с новыми людьми, спорт, вовсе не обязательно экстремальный, обучение, когда надо мобилизоваться – все это может быть источником тонуса и активности.

Когда человек находится в измененном состоянии сознания: влюблен или в депрессии, или у него хроническая усталость, он просто не в состоянии следить за временем и не опаздывать.

Если в трудовом коллективе нет четкого режима, уважительного отношения к своему и чужому времени, то люди там, скорее всего, будут опаздывать.

Начинать вовремя – тоже один из способов справиться с опозданиями. В некоторых театрах после третьего звонка зрителей не пускают в партер, и им приходится ждать антракта, чтобы занять свои места. Поэтому многие люди, даже те, кто обычно не отличаются пунктуальностью, приходят за полчаса до начала.

Четко выстроенные границы с теми людьми, которые опаздывают, тоже хорошо дисциплинируют – если вы не можете ждать опаздывающего, спокойно, без обид, предупреждаете его и уезжаете (конечно, если это не ваш начальник).

Есть люди, у которых, наоборот, есть пунктик – если они на пять минут опоздали – это вселенская катастрофа, они сквозь землю готовы провалиться. Такие люди нередко очень нетерпимо относятся к чужим опозданиям. Хорошо, если человек пунктуален, но плохо, если опозданиям придается слишком большая эмоциональная значимость.

Прежде чем переходить к работе со своими опозданиями, нужно их хорошо изучить. Можно вести дневник наблюдений и выписывать: места, куда я опаздываю, людей, на встречу с которыми опаздываю, как часто я это делаю и куда я прихожу вовремя – тогда, возможно, станут понятны причины опозданий.

Иногда количество опозданий уменьшается в результате какой-то внутренней работы совсем над другой проблемой. Например, человек начинает более ответственно относиться к своей жизни и вдруг замечает – а он стал меньше опаздывать.

Можно дать несколько самых общих рекомендаций, как снизить вероятность опозданий:

Собираться лучше в тишине, чтобы не отвлекаться.

Обеспечить себе здоровый сон, полноценное питание и своевременный отдых – важно следить за своим самочувствием, так как в неадекватном состоянии адекватно обращаться со своим временем очень сложно.

По возможности подготовить все необходимое заранее, если предстоит важная встреча.

Составляя план, не стоит перегружать свой график.

На случай непредвиденных обстоятельств, чтобы не торопиться и не опаздывать, можно оставлять между намеченными делами запас времени.

Время ожидания не потеря, а подарок, если использовать его для своего блага: почитать, позвонить, забежать в магазин, сделать то, на что обычно не хватает времени. А можно просто в парке посидеть, посмотреть на небо, отдохнуть от суеты.

И еще важный момент – часто человек перекладывает ответственность за свое опоздание на обстоятельства, на других людей – и сам свято в это верит. Но пока я не приму на себя ответственность за то, что у меня происходит в жизни, пока я занимаюсь самооправданием – очень сложно будет что-то изменить. Результат может быть только, если я признаю, что я не жертва обстоятельств, а являюсь причиной того, что со мной происходит.