

Лени не существует: что прячется за ленью, и как это использовать?

«Ничего не хочу делать, мне лень!», «Ну почему я такая ленивая?»
Состояние лени принято считать чем-то вредным, постыдным, неэффективным.

Мы видим в социальных сетях множество гиперпродуктивных и сверхуспешных людей, которые успевают «все сразу» — и как будто совсем-совсем не ленятся. Но на самом деле состояние лени — очень важный инструмент нашей психики. И его можно использовать себе на пользу — если знать, о чем именно может предупреждать лень.

Что вообще такое «лень»?

Начнем с того, что лени не существует. По сути, это общий социальный конструкт: так называют нежелание чем-либо заниматься, отказ от действий и работы. Или же лень выступает синонимом тунеядства как черты характера — систематического отказа от работы и стремления пользоваться деятельностью других людей, ничего не принося в ответ. В общем, лень — это просто удобное определение, за которым скрывается целый спектр серьезных явлений.

И вот это уже интересно: нежелание действовать и собирательное ощущение «ленивости» может служить индикатором для самопознания. Так лень превращается в нашего верного помощника.

«Лень» — симптом.

Если ваша лень описывается как *хроническая* нехватка энергии, повышенная утомляемость, недостаток концентрации внимания и самобичевание на фоне безделья, за ней могут скрываться серьезные внутренние нарушения:

- **Соматические (физиологические).** Такую симптоматику могут давать эндокринные нарушения (сахарный диабет, гипотиреоз), заболевания ЖКТ (нарушения кишечной микрофлоры и функций печени), патологии сердца и

сосудов (аритмия, стенокардия, нарушения артериального давления, ишемическая болезнь сердца) и т. д.

- **Ментальные.** Лень может быть симптомом нехватки психоэмоциональных ресурсов на фоне невротических расстройств (тревожное, фобическое, паническое) или расстройств настроения (тревно-депрессивное расстройство, депрессивные нарушения, биполярное расстройство и т. д.).

Поэтому если лень одолевает вас на постоянной основе долгое время (больше двух недель), и к ней примешивается повышенная утомляемость, другие физические и психологические симптомы — стоит обратиться к терапевту. **Это поможет заметить развитие расстройства и вовремя начать лечение.**

«Лень» — прокрастинация.

За ленью также может скрываться прокрастинация — стремление неосознанно откладывать важные дела. Но при этом человек не «бездельничает» полноценно — он просто переключает свое внимание с одних задач на другие, часто менее значимые и более легкие в выполнении.

И прокрастинация не приносит облегчения, не помогает отдохнуть. Нас все равно преследуют навязчивые мысли об отложенных делах, которые формируют постоянную фоновую тревогу.

И чаще всего такая «лень» — это сопротивление. Прокрастинация часто связана с нездоровыми когнитивно-поведенческими моделями:

- **Болезненный перфекционизм.** В этом случае наша «лень» — это укромно припрятанный страх неудачи, проявление наших опасений и комплексов. На фоне чрезмерно высоких ожиданий и завышенных требований к себе мы попросту боимся начать действовать, потому что «а вдруг получится неидеально?».
- **Внешняя ориентация.** Это привычка концентрироваться на мнении окружающих людей. И «лень» может подключаться в тех случаях, когда вы сопротивляетесь какой-то работе на фоне внешнего воздействия. Например,

не хотите делать дела, навязанные кем-то другим, или хотите делать то, против чего выступают ваши близкие люди.

- **Отказ от ответственности.** Еще одна причина прокрастинация — нежелание принимать на себя личную ответственность за результат действия. И дело тут далеко не только в страхе неудачи. Хороший результат работы тоже может принести проблемы, если вместе с ним увеличатся требования и ожидания окружающих.

«Лень» — потребность в оптимизации.

Еще одна важная причина лени — это нарушение мотивации.

Система мотивации нашего мозга — это эволюционный конструкт, который нужен нам для выживания. Исследования показывают, что наш мозг постоянно анализирует, на что мы тратим свою энергию. И у него есть довольно четкие приоритеты:

- еда
- безопасность
- размножение и забота о потомстве

На эти цели система мотивации довольно щедро «отсыпает» нам энергию — обеспечивает небольшой выброс «гормона удовлетворения» дофамина, который стимулирует двигательную и когнитивную активность, повышает настроение. А когда мы достигаем заветной цели, мы получаем еще больший выброс дофамина. Но мы уже давно живем в развитой цивилизации, и потребностей у нас гораздо больше, чем еда, безопасное место для отдыха и забота о потомстве. **Мы также хотим учиться новому, повышать свой профессионализм развиваться в выбранных нами сферах, заниматься творчеством, добиваться успеха и признания в обществе. Самореализовываться.**

Но мозг и психика к этим новшествам все еще не готовы, поэтому такие занятия помечаются как чересчур энергозатратные — и предпочтение отдается тем самым «базовым» потребностям, которые обеспечат быстрый выброс дофамина.

Кстати, отсюда и явление дофаминовой зависимости — тяга к быстрым удовольствиям. Мы отвлекаемся на сладости и фастфуд, просмотр ленты соцсетей и другие мелкие «приятности» вместо того, чтобы делать работу.

Но вернемся к «лени». Еще один секрет работы системы мотивации — в понятном мозгу целях и стимулах.

Мотивация — вспомогательный выброс дофамина — не появится, если наш мозг не может полноценно осознать, зачем нам нужно это скучное, сложное и продолжительное по времени действие.

Чтобы мотивация «заработала», нам нужно понимание пользы действия. Конкретно, просто и понятно, с внятной «картинкой» результата. Например, плохо: «Мне нужно сесть и учить английский язык, потому что это важно и полезно».

Хорошо: «Мне нужно сесть и учить английский язык, потому что так уже в сентябре я смогу получить повышение на работе, повысить зарплату и позволить себе больше еды, лучшую квартиру \ потому что я смогу через полгода поехать в путешествие мечты, завести новых друзей, или даже встретить вторую половинку»

И если вы часто ленитесь, потому что не можете конкретизировать и визуализировать для себя пользу действия — это повод задуматься. Возможно, ваши желания и стремления навязаны извне — родственниками, друзьями, блогерами в социальных сетях, социальными стереотипами и т. д.

«Лень» — сигнал об отдыхе.

И, наконец, лень может говорить нам об истощении внутренних ресурсов.

Сейчас многие из нас становятся жертвами пропаганды «токсичной продуктивности». И часто можно заметить, как адепты «культа успеха» называют «ленью» естественную потребность в отдыхе.

Какой бы сильной ни была наша мотивация к действию, нам нужно полноценно отдыхать. И это буквально физиологически обосновано — даже для эмоциональной и умственной нагрузки.

Дело в том, что для любых процессов — физических, умственных, эмоциональных — нужна энергия. Ее источник — молекулы АТФ, аденозинтрифосфат. Каждая молекула АТФ состоит из 3 «хвостиков» фосфора (источник энергии) и аденозина — одного из главных «тормозных» веществ нашей нервной системы.

Когда мы занимаемся каким-либо делом, наши молекулы АТФ расходуются — от них отрываются «хвостики» фосфора, и остается «голый» аденозин, который связывается с аденозиновыми рецепторами мозга. И когда «голового» аденозина накапливается много, **активность нашего мозга начинает угнетаться — нервная система получает сигнал к торможению.** Это значит, что нам нужно ничего не делать, чтобы отдохнуть и восполнить резервы АТФ. И в этом состоянии мы уже не можем полноценно сосредоточиться на каких-то задачах, ощущаем усталость или даже сонливость, а наше артериальное давление снижается, дыхание и сердцебиение замедляются. Похоже на описание вашей лени?

Поэтому частая «лень» может быть показателем того, что у вас нарушен баланс работы\отдыха.

Конечно, какие-то краткосрочные действия можно выполнить вопреки этим естественным механизмам — например, сдать квартальный отчет «со свечками в глазах», если что-то пошло не так.

Но в долгосрочной перспективе неумение своевременно и полноценно расслабиться будут хронически снижать нашу продуктивность — и не дадут добиться тех целей, ради которых нам так хочется жертвовать отдыхом.

Поэтому в приоритете всегда должны быть полноценный сон, сбалансированное питание, отказ от злоупотребления психостимуляторами (кофеин, никотин), — и пассивный отдых взамен листания соцсетей и сериальных «марафонов».