

ПРОКРАСТИНАЦІЯ. СПРОБА ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОГО ПСИХОАНАЛІЗУ

Єгор Буцикін, кандидат філософських наук,
викладач факультету гуманітарних студій Київської школи економіки,
доцент кафедри загальноосвітніх дисциплін
Зігмунд Фройд Університет Україна
Київ, Україна

PROCRASTINATION. AN ATTEMPT OF EXISTENTIAL PSYCHOANALYSIS

Yehor Butsykin, PhD in Philosophy
Lecturer at the Faculty of Humanities, Kyiv School of Economics, Associate Professor at the Department
of General Educational Disciplines at Ukraine Sigmund Freud University
<https://orcid.org/0000-0003-2081-5162>
Yegorbutsykin@gmail.com

Вступ. Прокрастинація, що її визначають як «добровільне гальмування бажаного спрямування дії, попри очікуване погіршення ситуації через це гальмування» (Steel, 2007, с. 66), явище доволі поширене. Оцінюваний рівень хронічної прокрастинації, тобто повторюваного відкладання початку чи завершення бажаної дії на тлі виразного суб'єктивного неспокою (Ferrari, 2010), становить від 15–25 % від загальної популяції (Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, & Argumedo, 2007; Harriott, Ferrari, 1996). Прокрастинацію розрізняють: 1) щодо генези – на прокрастинацію як стан, тобто відкладання дії, пов'язаної з конкретним завданням, і прокрастинацію як рису – відкладання як психологічна особливість особистості (Schouwenburg, 2004), 2) щодо ситуації – на академічну (Steel, 2007; Wolters, 2003; Ferrari et al., 1995; Tice, Baumeister, 1997), пов'язану з роботою (Hammer, Ferrari, 2002; Lonergan, Maher, 2000), піклуванням про здоров'я (Stead et al., 2010; Sirois et al., 2003), адмініструванням податків (Kasper, 2004) тощо. Серед усіх видів прокрастинації, найбільш дослідженою є академічна прокрастинація (Klingsieck, 2013b) – оцінюваний рівень академічної прокрастинації в популяції студентів становить

70–80%, і одна третина опитуваних наголошують на прокрастинації як на основній проблемі, що перешкоджає успішному навчанню (Steel & Ferrari, 2013).

Дослідження впливу прокрастинації на академічну активність свідчать про неї як чинник низької успішності, погіршення здоров'я (Ferrari, Johnson, McCown, 1995) та високого рівня стресу (Tice, Baumeister, 1997), негативної самооцінки та патологічної тривоги (Steel, Klingsieck, 2016). Попри деструктивні наслідки прокрастинації, яку варто розглядати як дизфункційну форму поведінки (Klingsieck, 2013b), низка дослідників зауважують на доцільності виокремити функціональні типи прокрастинації (Schraw, Wadkins, Olafson, 2007)¹, однак більшість науковців або взагалі відкидають наявність феномену функціональної прокрастинації (Skowronski, Mirowska, 2013), або наголошують, що так звані успішні прокрастинатори не страждають на, так би мовити, автентичну прокрастинацію, а радше застосовують «функціональне відкладання» з метою підвищення ефективності діяльності (Corkin et al., 2011).

¹ Ідеться про якісні дослідження (grounded theory) процесових аспектів прокрастинації як способу підвищення ефективності в умовах обмеженого часу.

Більшість досліджень прокрастинації зроблені щодо її імовірних предикторів (Abbasi, Alghamdi, 2015; Klingsieck, 2013a; Balkis, Duru, 2007; Beswick, Rothblum, Mann, 1988; Janis, Mann, 1977; Ellis, Knaus, 1977; Burka, Yuen, 1983) і наслідків (Klassen et al., 2008; Steel, 2007; Moon & Illingworth, 2005; Steel, Brothen, & Wambach, 2001; Tice & Baumeister, 1997). Щодо antecedentів прокрастинаційного відкладання виокремлюють (Klingsieck, 2013a): а) прокрастинацію як особистісну рису, що корелює з іншими сумлінністю та невротизмом; б) як мотиваційну проблему чи проблему невизначеності мети, а також проблеми, пов'язані з організацією часу, нерішучість тощо; в) як наслідок наявності патологічної тривоги, депресії, високого рівня стресу тощо; г) як наслідок наявної ситуації – підхід, що дає змогу тематизувати властивості об'єкта відкладання й обставин відкладання.

Якісні дослідження прокрастинації також значною мірою зосереджуються на виявленні antecedentів академічної прокрастинації (Steel, Klingsieck, 2016), серед яких виокремлюють такі, що стосуються характеристик особи (організаційні навички, зацікавленість предметом), характеристики вчителів (ясність викладу матеріалу, виразність вимог навчальної програми, зрозумілість способів оцінювання тощо), характеристики самого завдання (вимоги щодо наявних попередніх знань для виконання завдання, складність завдання) (Schraw et al., 2007; Klingsieck, Grund, Schmid, Fries, 2013; Patrzek, Grunschel, Fries, 2012).

Мета. З огляду на сказане моє дослідження є спробою, послуговуючись якісною методологією феноменологічної дескрипції, прояснити особливості переживання досвіду прокрастинації, виявити її трансцендентальні очевидності та трансцендентальні необхідності з метою постановити підстави відрізняти прокрастинацію від інших способів відкладання на потім. Крім цього, я також спираюся на Сартрів концепт екзистенціального психоаналізу, намагаючись виявити стосунок досвіду прокрастинації та переживання фундаментального проєкту людини. Це дослідження має правити за ґрунт для кращого розуміння феномену прокрастинації як для побудови

дизайну емпіричних подальших досліджень, так і для практики консультивання.

Попередні зауваги. Заведено вважати, що вперше про прокрастинацію заговорив Гесіод у «*Роботах і днях*». Прокрастинувати, мовляв, означає відкладати на потім. Утім, якщо поглянути на те, що Гесіод *каже*, аж надто спробувати вгледіти те, що саме він намагається *показати*, – як нас має заскочити дивне враження:

«...відкладати не вчися – на завтра, на післязавтра.

Хто працювати ліниться, хто все відкладає у того

Буде й комора пуста» (Гесіод, 2019),

адже йдеться тут, вочевидь, не про прокрастинацію, як ми її знаємо, а про щось геть інше, про, так би мовити, *лінощі*, які також форма відкладати на потім, одначе достоту інша. Щоби вгледіти це, достатньо мати досвід прокрастинації і неробства, тобто досвід відрізняти різні способи відкладати. І якщо це справді так, можна також запитати про їхню, досвідів, кількість (чи таких способів лише два, а чи більше?), сутнісну особливість (очевидність) та сутнісну підставу (необхідність).

Хоч би як це було невтішно, та мати досвід відмінностей чи вміти відрізняти ще не достатньо, щоби бути в змозі описати, «що» саме відрізняється і відрізняє у досвідах прокрастинації чи неробства, а також уміти прояснити підстави цих відмінностей (як і чому щось відрізняється). Зумовлено це тим, що, перебуваючи в панівній природничо-науковій настанові судити про світ, наші висловлювання про більшість речей щоденного життя (якщо не про всі) є судженнями науковців-природничників. Інакше кажучи, відповідаючи на питання «що це?», ми схильні зводити це «що» до чогось геть іншого – того, що за ним ховається (до причини). Так постає своєрідна пізнавальна асиметрія: за справжню реальність визнають приховану причину, а річ перетворюють на позірність – на *явище чи симптом* (ознаку присутності відсутнього). Імовірно, це також спосіб шукати *опори* в бен-тежному світі: річ (res) і реальне (real) нашої щоденності зневажають, а отже, не помічають, що замінюють запитання «Що відбувається?» на запитання «Звідки воно береться?» – звич-

ний зсув у кабінеті лікаря. Тривожне «Що це в мене, лікарю?» насправді очікує відповідь на питання «Звідки?». І це показовий момент: я завжди знаю, що і де мені болить, а також що саме цей біль супроводжує, але дійсність цих переживань така нестерпна, що я волю підважити її, розм'якшити, ба навіть випарувати її речовину (*realis*), перетворивши на пару – марево віртуальної, суб'єктивної, психологічної реальності.

На таке ставлення до життя спроможна лише істота, яка здатна хворіти й бути свідомою своєї хвороби. Тому не випадково, що Шелер, намагаючись зрозуміти психоаналітичну антропологію, стверджує, що людина Фрейда – це не що інше, а «хвороба» (Scheler, 2018), однаково не випадково, що Фрейд, описуючи психоаналітичну методологію, зрівнює її з фізикою – ідеалом природничої науки:

«Наше припущення про просторо протяжний, доцільно влаштований психічний апарат, що сформувався з огляду на життєві потреби й лише в певному місці та за певних умов породжує феномени свідомості, дає нам змогу сперти психологію на ґрунт, схожий на опертя будь-якої іншої природничої науки, як-от фізики. І там, і тут завдання полягає в тому, щоби розкрити щось позаду властивостей (якостей) об'єкта нашого дослідження, які ми можемо безпосередньо сприйняти, – щось більше незалежне від окремої здатності наших органів чуття сприймати й близьке до того, що, як припускаємо, є реальним станом речей» (Фрейд, 2023).

Якщо є якась правда в тому, що Ото-Фридрих Больнов каже про підстави адекватно описувати структуру людського досвіду й адекватно орієнтуватися в світі², тоді тезу Шелера варто поглибити і припустити, що людина загалом є істотою, що здатна хворіти, а отже, й ставитися до світу як лікар ставиться до пацієнта. Антропологія Фрейда

2 У цитованій невеличкій статті Больнов стверджує, що адекватні критичні – у Кантовому сенсі – описи людського досвіду, мусять впиралися в екзистенціальні факти, тобто редукуватися до фундаментального людського становища. На мою думку, виразним прикладом такої редукції до екзистенціальних фактів є Шелерові розуміння генези поняття порожнього простору геометрії на підставі його зведення до фундаментального факту людського життя, який охоплюється в понятті надлишку почуттів, тобто засадничого розриву потягів і потягових об'єктів (Scheler, 2018).

напевно лікарська, тож нас не має дивувати, що вона збігається з науковим поглядом на світ. Достатньо один раз почути як науковці розводяться про щоденність – з якою певністю і твердістю в думках вони це роблять, – як одразу виникає враження ледве не релігійного опертя, що його забраклість зраджує страх ливхоідця. Людина – достоту ливна над прірвою (Ніцше, 2023) і більше нічого, позаяк усяке покладання початку та мети (скажімо, як-от у Ніцше, тварини та надлюдини), хоч би у який бік бігти, – це лише заклик: «Не дивись!». Дивитися страшно – погляд певною мірою виростає зі страху, а самий страх – із переживання пустки, що вражає (афікує). Страх живить погляд. Тривога – це страх, що примружив очі.

Хтось, як-от науковці, біжить по ливні вбік тварини (ми не що інше як наш мозок (Metzinger, 2004); мораль – еволюційна виграшна стратегія (Де Вааль, 2018); свободи волі не існує (Сапольські, 2021); ми – це машини-носії генів (Докінз, 2017), а хтось, як «ідеалісти», – убік надлюдини (праві консерватори всіх гатунків, релігійні метафізики та нові романтики), а втім, усіх їх єднає те, що бігають вони із зав'язаними очима.

Інакше кажучи, все трапляється так, що коли дитина перелякалася, бо ж вгледіла щось у темряві, ми її заспокоюємо: показуємо, що це ніякий не привид, а згромаджені на стільці речі; не чудовисько, а старе рипуче вікно – не це, а те. Ще ліпше ввімкнути світло, щоб побачити, що воно є насправді, аби не бачити те, що показується в темряві. Світло не завжди дає змогу бачити, навіть якщо воно, так би мовити, просвічує темні упередження, як-от, наприклад, «просвітницькі» пояснення: церква – економічний інститут для реалізації владного інтересу чи колективний невроз примусу (Freud, 1927); європейський шлюб – інститут забезпечення права успадкування й інших політичних прав (Engels, 1918). Такі визначення насправду мають структуру діагнозів, байдужих до вигляду (ейдосу) симптому, який вони силуються пояснити, за винятком тих його ознак, що безпосередньо чи опосередковано вказують на прихований збудник (причину). Коли Джеймс Міл, пояснюючи страх темряви, стверджує, що немає жодних

підстав боятися темної ночі більше за світлий день і що боязнь темряви виникає лише через асоціювання темряви та сприйняття страшного (Mill, 1829), такий погляд спирається на уявлення про нереальність предмету страху й насправду суперечить живому досвіду – темрява таки страшніша за світлий день. Правда в тому, що темрява не приховує жодних монстрів, вона їх властиво показує, треба лише мати сміливість бачити.

Натомість темрява приховує стільці та шафи – *res extensa* – речі протяжні в просторі і часі. Шукати їх може лише істота, яка боїться темряви, так само як шукати збудника може той, хто має досвід хворіти. Досвід настрашливої темряви та досвід явища як симптому вчить примружувати очі та погляду навскіс. Щойно навичка сформувалася, відразу виникає спокуса всяко її застосовувати – навіть за білого дня, перетворюючи реальність притяжності на мару, випари прихованих причин, які до того ж часто уявляють як протяжні речі – як стільці й шафи.

Якщо запитати пересічну людину чи навіть психолога: «Де розташована свідомість?», то часто можна почути, мовляв, свідомість – це внутрішнє представлення (репрезентації) зовнішнього світу, яке переживають як внутрішній світ або світ всередині. Та варто їх попросити справді поглянути, *де* розгортається свідомість, як одразу (а насправду після численних спроб) стає очевидно, що свідомість вона *тут переді мною, там позаду та, врешті, навколо мене*, але аж ніяк не в середині, бо ж ми не шафи й не стільці. Це у шафи є шухлядки, у які можна покласти якісь речі, наприклад інтросекти психоаналізу чи об'єкти теорії об'єктних стосунків. У людини ж немає шухлядок, у які, знов-таки, можна було щось покласти, – у середині лише мозок і різні нутрощі, сукупність яких, на жаль чи на щастя, не утворюють внутрішнього світу. Це не означає, що внутрішнього світу геть немає, радше мусимо визнати, що є різні переживання внутрішнього, які насправді завжди є також переживаннями зовнішнього. Є досвід нутрощів, які можна просвітити за допомогою рентгенівських променів чи магнітно-резонансної томографії, та це однаково – озонювання нутра. І поряд із цим також є досвід

внутрішнього, як досвід анімального – досвід душі, – переживання саморухливих тіл (Платон, 2008) і, отже, внутрішнього осердя руху, внутрішньої сили, потягу чи пориву (Schelegel, 2018; Бергсон, 2010), які даються взнаки лише завдяки безпосередньому переживанню живого руху (росту чи поведінки). Така внутрішність не є прихована, а всякчас тут і тепер показується – зовні.

Щойно сформувалася звичка: шукати полегшення, показуючи речі, приховані в темряві, що вони, як вважають, є справжньою причиною того, що ввижається, – ця звичка, як і будь-яка інша, схильна поширитися на все багатоманіття щоденних переживань, і навіть там, де на позір уже нема чого боятися. *Тож і прокрастинацію розглядають як щось, що приховує «справжню реальність»*: несвідомі страхи, констеляції мозкових процесів або певну топографію психічного простору. Усе це – спроби говорити про щось геть інше, але не про те, що запитують.

Феноменологічна аналітика форм відкладання на потім. Отже, як розгледіти те, що показується в темряві? Варто спробувати не відвертати погляд – намагатися побачити те, що є так, як воно є. Ще складніше не відвертати очі там, де на позір усе видно – при світлі дня. Для того щоби це зробити, маємо відмовитися шукати прихованих причин того, що трапляється й відбувається; припинити шукати те, що звикли шукати; припинити думати так, як звикли думати; аж надто перестати судити про те, що трапляється й відбувається, як про те, що існує насправді (реально), однаково як відкинути судження про власне реальне існування. У цьому разі ми опиняємося лицем до лица із чистим досвідом (Гусерль, 2020) того, що трапляється й відбувається, аби запитати, «що» саме трапляється й відбувається і що необхідно все це супроводжує.

Усі ми так чи так маємо чи мали досвід прокрастинації. Прокрастинувати означає відкладати на потім: «...відкладати не вчися – на завтра, на післязавтра» (Гесіод, 2019). Та чи відрізняється прокрастинувальне відкладання від, так би мовити, звичайного відкладання через нецікавість чи перешкоду або від відкладання нероби чи гультая?

Коли я відкладаю книжку, скажімо, ховаю її до шухляди, чи вона для мене зникає, а чи якось водночас лишається бути? Справді, навряд чи вона зникає, щойно я починаю шухляду, радше її більше не видно, втім, вона таки залишається наповнати. У такому разі можна запитати: «Де тепер книжка?» і відповісти: «Там – у шухляді». Я завжди можу витягнути шухляду та дістати книжку, бо ж вона наповнати, й вона знову буде *тут* у моїх руках чи *тут* на моєму столі. Таке відкладання не є прокрастинувальним – принаймні так, як про це свідчить досвід.

Знов-таки, книжку можна відкласти, бо ж не маю наміру її тепер читати, поставити на полицю до інших книжок. І тепер вона знову *там* – поміж інших книжок, – і однаково наповнати. Я також можу про неї забути – на кілька днів чи, можливо, місяць, ба навіть рік. Уявімо: минув рік, я знову стою біля книжкової полиці, вибираючи, що би мені такого почитати. Рука сама собою тягнеться до відкладеної раніше, але тої самої книжки, та тут можна запитати: «Коли я беру до рук відкладену книжку але, скажімо, за рік, чи я насправді повертаюся до того, що колись відклав?», а також: «Чи прокрастинувальне повернення є тим самим чи принаймні схожим на те, як повертаються до відкладеної книжки?»

Подивімось ще й на таке: коли я відкладаю чи ховаю книжку, вона таки не зникає, так би мовити, розчинившись у повітрі, але цілком може зникнути *для мене*, що властиво є первісним значенням слова «за-бувати», тобто *заступати-ся* буттям. Забувати – це руйнувати зв'язок з актуальним суцям як предметним тлом, бути заступленим іншим суцям або бути поза тлом, а отже, невидним.

Забувати-ся – втрачати місце в реальності, у засадничому сенсі слова «реальність», тобто як сукупності речей. Оскільки реальність не є простим нагромадженням речей, так би мовити, пошматованою цілістю речовини, а завжди є ситуаційною – ситуацією, про яку *ведуться речі* та у якій щось лише й може набути сенсу, варто ще раз запитати: «Чи повертаюся я до тієї самої книжки, а чи якось інакше?»

Таж знов уявімо: я стою поряд із книжковою полицею, аби взяти щось почитати – щось, що, можливо, дуже давно відклав. Погляд ковзає

по книжкових корінцях і врешті застоновляється на тій самій книжці – книжці, яку я відклав рік тому. Отже, я беру її до рук: *з-нову*. Де відбувається це повернення? У просторі чи у часі? Очевидно, у просторі, бо ж *там знову перетворилося на тут*. Та чи є щось між цими *там і тут* і, якщо є, то що саме?

Там і тут звичайного відкладання (поки що неясно, чи те, що я кажу, є слушним для прокрастинації) не містять у собі нічого, крім себе самих. *Тут* не містить *Там*, а *Там* не містить *Тут*. Між ними порожній простір неактуальності. Так само як відстань між ними – це порожня відстань, що не передбачає протяжності. У певному сенсі тут і там простого відкладання *перемикаються*, як перемикають канали телебачення чи світоглядні настанови.

Це варто докладно пояснити: нехай я накреслив на дошці два трикутника й намагаюся вхопити сутнісні взаємозв'язки в ідеальному просторі, *де* тепер я? Тут – в ідеальному просторі. Мене щось відволікає, наприклад, стукіт у двері – це мій друг (ми маємо кудись піти). І ось я знову *тут* посеред звичайної щоденності, а мої трикутники залишилися *там* – в ідеальному просторі геометричної науки: чи є між цими *тут і там* відстань, яку можна виміряти? Чи можна сказати, що я в такий спосіб *відклав* свої трикутники *на потім*? Якщо так, то *куди* й чи є це *на потім* прокрастинувальним відкладанням? Очевидно, це просте, а не прокрастинувальне відкладання, між його тут і там – театральна завіса, таж я стверджую, що кожного разу, коли цю завісу розсувають, це завжди нова сцена. Тут навіть ліпше пасуватиме метафора спалаху: засліплені яскравим світлом, щоразу, коли повертається зір, ви бачите той самий, але однаково трохи інший світ.

Повернувшись до книжки, яку відклав і відтак про неї забув, я повертаюся не до тієї самої чи принаймні не зовсім до тієї самої книжки. Адже, щоби це було так, її у певному сенсі треба не відкладати або, інакше кажучи, це б передбачало своєрідне владання *тут у там* і навпаки, чого, як ми вже з'ясували, не має у разі звичайного відкладання. Тому навіть звичайне відкладання не є абсолютним і містить у собі можливість повернення до тої самої речі в усіх сенсах, а отже, і можливість вкладання

тут у там. Інакше ми б не могли повертатися до того, що колись залишили, як до того самого, а це очевидне безглуздя. Сама можливість такого повернення, вочевидь, підтримує культура як історична реальність – та це потребує детального розгляду, який тут неможливий.

Спробуймо також поглянути на те, як ми зазвичай відкладаємо книжки, точніше сказати, які книжки ми відкладаємо. Можливо, це нам допоможе наблизитися саме до прокрастинувального відкладання.

Книжка може бути геть нецікава, навіть (у найширшому сенсі слова) погана, така, що я її не відкладаю на потім, а взагалі відкидаю, бо не маю наміру до неї повернутися. У крайньому разі таке переживання може збігатися з переживанням фізичної речі, наприклад, цеглинки, яку можна використати, аби щось підперти. Така книжка – це сама палітурка, незваблива твердість поверхні, яка відштовхує. Вона не закликає, не вабить, про неї легко забути. Відштовхування (репульсія), що його в цьому разі переживають, – це відштовхування через *нецікавість* – йому не передує зваба читати, а отже, тут немає підстав для фрустрації, оскільки такому відкладанню не передує бажання. До такої книжки, так би мовити, не тягнеться рука. Адже бажання можливе лише там, де є первинний *потяг до*, підставою якого є початкова вабливість світу.

Позаяк відкладання через нецікавість взагалі не передбачає якое *потім*, яке не припускають відкладаючи, воно радикально протилежне прокрастинації.

Утім, повернімося до попередніх описів. Ми вже мали змогу схопити ще один тип відкладання, а саме відкладання через незмогу. Уявімо, що мені кортить щось почитати перед сном або на березі річки, як кажуть, взяти книжку із собою. Моя рука тягнеться до чудової книжки Джеймса Гібсона «Екологічний підхід до зорового сприймання» (Gibson, 2014): гортаю кілька сторінок і розумію, що перша частина загалом стосується описів світу, у якому людина навчилася бачити (і мені то видається дуже цікавим), тож я ухвалюю взяти книжку із собою до річки, але, дочитавши першу частину, усвідомлюю, що не в змозі читати далі з приємністю, бо друга частина то суцільна «математика», а читати таке не при столі

й без олівця – зле. Я відкладаю книжку, гадаючи, що, можливо, ще матиму нагоду колись за неї взятися. Чи влучно таке відкладання назвати відкладанням через нецікавість, вочевидь, ні. Перше, що одразу спадає на думку чи ліпше сказати «заскочує», – неприємність (невтіха, Lust), пов'язана з наявністю певної перешкоди втішному читанню. Цього разу перешкода виникла через складність тексту, який, як кажуть, не прочитати одним духом. Проте перешкоди можуть бути достоту різні: втома, надто сильний вітер – загалом погана погода, ба навіть вимазані руки чи надокучлива комашня.

До такої книжки, на відміну від попереднього прикладу, тягнеться рука – тут наявний *потяг* – є супровідне бажання читати, але також наявна й перешкода, що причиняє неприємність, яка і є підставою відкладання. Чи є таке відкладання прокрастинувальним? Ми ніби блукаємо манівцями, намагаючись вийти на чисту галявину.

Відкладанню через неприємність, принаймні так, як ми його описали, передує цікавість – те, що спонукає взяти ту чи ту книжку до річки. Що можна сказати про цю цікавість? По-перше, вона передбачає приємність від читання, втішну приємність занурення в текст. У таких випадках заведено казати «для себе» чи «просто, аби щось» почитати. Така цікавість читати не припускає жодного «для», крім лише «для себе». Наслідуючи думанню Ролана Барта (Barthes, 2015), цю приємність варто назвати *ковтальною* – ми заковтуємо книжку, але так само як заковтування їжі не передбачає продукції, так само заковтування книжки не передбачає писання. Такі книжки ковтають, долають, підкорюють, зрештою відкладають, записавши до переліку прочитаного. Але (й це варто зауважити передусім) такі книжки чи, як їх називає Барт, *твори* (Barthes, 2015) також нас поглинають. Ми, так би мовити, ковтаємо один одного. Чи вони цікаві – безперечно, але чи є така цікавість справжнім інтересом? Ця цікавість – скоромишуца, швидкоплинна, випаровується, шойно натрапляє на перешкоду.

Феноменологічне розрізнення цікавості й інтересу. Інша річ цікавість, яка долає *тенир* – сягає власних меж, торкається світу,

виявляючи його осердя. Про таку цікавість незле сказати, що це справжній інтерес, бо ж вона перебуває в осерді самого буття – *interesse*. Інтерес, як і властиво будь-якій цікавості, містить втіху (приємність), але не втіху наповнення – психологічна репрезентація задоволення, – а *втіху повноти*, інакше кажучи, екстатичнуприємність, що випромінює із центру, а не навпаки – прямує до центру, як-от у разі звичайної цікавості. Інтерес не прагне наповнення, натомість хоче вихлюпнутися, це автентична цікавість і опертя корисному. Якщо звичайна цікавість спрямована на об'єкт і прагне його поглинути (використати), то інтерес є осердям, яке палає полум'ям, що освітлює *проект* того, хто стурбований власним буттям і тому є буттям-у-світі.

Однаково як цікавість, інтерес, так би мовити, не іде сам до наших рук, бо не даний безпосередньо, але завжди у стосунку до чогось або через щось, завдяки речам довкола і через них. Я можу відкласти цікаву книжку, ту, яку *читаю просто для себе, аби щось почитати*, відмовитися від неї так, що тепер вона заступлена іншим буттям – не є для мене і в певному сенсі більше взагалі не є. Чи є така відмова (що також припускає заміну) зраджувальною? Чи можна зрадити власну цікавість, крім як *зрадити* її в сенсі *вказати*? Відмовившись від просто цікавої книжки, бо, скажімо, тепер її читати незручно, бо тепер мені щось заважає, я не зраджую книжки – об'єкт зрадити неможливо. Можна поміняти цю книжку на іншу, можна взагалі відкласти й не читати – так чи так усе це стосуєтьсяприємності й неприємності, але однаково нічого не забирає і не додає до переживання сутності конкретного об'єкту. Чи зраджую я воді, коли припиняю пити, втамувавши спрагу або коли мене відвертає від води в холодну пору? Зрада передбачає порушену обіцянку, зарік про майбутнє – проект. Зрада завдає шкоди. Той, хто зраджує завинив, а відтак виказує *про-вину*. Однак не все, за що карають, є зрадою інтересу, як ми його щойно описали.

Тож Гесіод пише:

«...відкладати не вчись на завтра, на післязавтра: Хто працювати ліниться, хто все відкладає, у того Буде й комора пуста; дбання примножує статки».

Феноменологічне розрізнення нероби й гультяя. Чи зраджують тут лінощі інтерес,

а чи ще щось інше? Лінуватися означає не робити те, що пропонує, а іноді вимагає ситуація. Я можу лінуватися й залишитися вдома, коли мене, наприклад, кличуть надвір грати в м'яч або прогулятися вздовж ставка, але я так само можу лінитися ладнати плуг, сіяти пшеницю чи заготовляти харч. Покаранням за лінощі (неробство) може бути ретроспективне відчуття втраченої нагоди, а в крайньому разі – голодна смерть чи, так би мовити, «пуста комора». Але чи відчуває нероба провину через своє неробство, таку провину, що виказує каяття – неробство спричиняє розпач, але не провину каяття. Нероба відкладає не дбаючи, він каже: «Буде як буде», але не каже: «Хай буде так і так», і в такий спосіб не покладає проект або, простіше, не думає про майбутнє. Навіть гультяй і той думає про майбутнє, хоч і чимдужче це відкидає, намагаючись уникати геть усього, що може бодай припускати про нього спогад – тому гультяй спить увесь день до ночі, коли власне в нього й починається день.

Гультяйство, так би мовити, то нічна справа, вичікування миті, коли нитки інтенційності, що тримають нас в осерді світу, слабшають аж так, що вже можна сказати: «На сьогодні досить», але оскільки гультяйство часто передбачає попереднє пожирання увісні дня, що рясніє неспокоєм, остільки гультяй каже: «Сьогодні вже ні, сьогодні це вже зайве, у цьому немає сенсу». День гультяя то нічна розвага, бо тут (вночі) руйнується те, що ми зазвичай переживаємо як вагу зобов'язань, що спирається на пружні нитки інтенційності, зрештою, вони і є ця напруга, яка спадає, щойно ці нитки слабшають.

Тож чи є гультяйство прокрастинацією, а чи радше це своєрідна анестезія (знечулення) болю прокрастинатора – болю, що пов'язаний із відкладенням? Це знечулення переживають як істинну змогу істинно сказати: «Робити це сьогодні уже немає сенсу», а також: «Зроблю це, мабуть, уже завтра». Гультяйство – це життя вночі. Гультяй захоче день у сон і в такий спосіб позбавляється відчуття напруження денного життя, яке спричиняють напружені нитки інтенційності. Якщо гультяйство справді є знечуленням прокрастинаційної провини, тоді між ними має бути

якась спільність, що вона натякає на сутність самої прокрастинації.

Гультайство розважає (усуває життєвий тягар або ж саме собою можливе лише завдяки такому розвантаженню); заховає у сон відчуття напруження денних зобов'язань; його переживають як вільний, ба навіть зайвий час (своєрідний часовий надлишок). Гультайство – це те, що зазвичай відбувається не вдома і тому руйнує чи викривляє засадничу просторову структуру людського досвіду. Гультайство – це піти й не повертатися: його сенс – відкидати опозицію йти і повертатися як просторову засаду людського досвіду. Тому гультайство нічого не заживає, але проживає, гаючи час і простір. Щойно сказане – істинний сенс чи істина підстава для істинного висловлювання про загул гультая. Гультай – це перекотиполе (Rolling stone), що приходить до чужого дому як несвоечасна втіха, якої всім бракує. Гультай відкладає геть усе, не живе своє життя й не має дому.

Феноменологічний опис досвіду прокрастинації. Ці підготовчі описи наближують нас до сутності переживання самої прокрастинації, вони потрібні, аби спробувати її вглядіти поміж неробством (лінощами), гультайством і простим відкладанням речі (через нецікавість чи недочасність), а відтак бодай намітити стосунок прокрастинації до цікавості й інтересу, якщо їх розуміти саме так, як я пропоную. Гадаю, що цей стосунок є визначальним для самої здатності прокрастинувати. Утім, поки що можна лише вигукнути: *прокрастинація прокрастинує*, намагаючись намацати в цій тавтології її сутність. Однак сказати таке це однаково, що сказати: сутність відкладання на потім полягає у самому відкладанні на потім. Якщо я відкладаю книжку – ставлю її на полицю, – чи є для такої дії відкладання на потім сутністю чи це справді її спосіб бути? Або, якщо іншого разу, коли я беру ту саму книжку із собою до річки, а потім її відкладаю, бо ж мені щось заважає, чи є тоді таке відкладання на потім сутністю того, що відбулося? Урешті, коли я відкладаю книжку, бо вона не нецікава, а просто надто складно чи погано написана, чи є таке відкладання на потім сутністю моєї дії?

Заперечити цим запитанням легше, ніж спробувати відповісти на них у позитивний

спосіб, тобто показати, що тут у кожному разі є сутністю. Але й самого заперечення поки що досить. Отже, *прокрастинація є чимось таким, сутність чого постає як відкладання на потім, схоплюється як таке відкладання і ним вичерпується*.

Попередні описи дають змогу припустити, що прокрастинація, вочевидь, також якимось має бути пов'язана із справжнім інтересом, просторовістю людського досвіду, а саме опозицією йти і повертатися (домом), а, крім цього, із часовістю, яка разом і просторовістю утворює особливий зв'язок між (тут і там) і (тепер і потім), який саме цей зв'язок, нам ще доведеться з'ясувати.

Тепер спробуймо врешті вглядіти, що ж відбувається, коли ми прокрастинуюмо. Прокрастинувальне відкладання, так само як і відкладання нероби, припускає якимсь треба (корисне) – віщує домагання майбутнього. Водночас просте відкладання не виявляє жодного треба, тут немає нічого, крім самого хочу, а якщо все ж ідеться про якийсь стосунок до корисного, то просте відкладання спрощується або цілковитою або частковою реалізацією потреби. Наприклад, якщо, готуючись до іспиту, студент відчуває, що йому бракує сил продовжувати і тому відкладає навчання на потім – до часу, коли знову зможе докласти зусиль, то це просте відкладання. Направду, структурно воно нагадує відкладання гультая, бо тут також відбувається слабшання ниток інтенційності, але не через гаяння часу ввісні, а їхнє [ниток інтенційності] послаблення через утому. Якщо спробувати сформулювати це в термінах психоаналізу, то тут, вочевидь, ідеться про неможливість інвертувати (besetzen). Це також стосується ситуації, коли працівник, завершивши роботу відкладає знаряддя, розкладає їх у шухлядки, щоби завершити день й почати вечір. У таких випадках кажуть: «На тепер усе» чи «Сьогодні – досить». Через це просте відкладання розвантажує, але не потребує розважування, як, скажімо, цього потребує гультай, який вичікує ночі – моменту, коли нитки інтенційності слабшають, у такий спосіб послаблюючи вагу зобов'язань. Просте відкладання, яке пов'язане з потребою, вимагає роботи і виснажує, чи, ліпше сказати, наслідую виснаженню.

Інакше кажучи, просте відкладання, пов'язане з потребою, а саме з її частковим або цілковитим вдоволенням, не потребує особливої доби, щоби дати полегшення. Полегшення гультяйства – це, натомість, полегшення через періодичну знеактуалізованість світу (послаблення ниток інтенційності унеможливорює дію вбік того, хто зобов'язаний), а отже, це не передбачає реалізації потреби (у разі простого відкладання потреби попрацювати), навпаки, тут потреба залишається й щоразу вдень дає про себе знати.

Неробство – протилежність гультяйства, якщо неробство розглядати як таке відкладання, що не усвідомлює пов'язаної з ним загрози, не відчуває її та не в змозі її вглядіти в погляді, що очікує на потрібну дію.

Чи може нероба гультяювати? Так, але його гультяйство, так би мовити, не боїться дня. Нероба не знецінює потребу, він заледве чує її домагання. Гультяй, знецінюючи день, переоцінює ніч, і тому це досконалий романтик. Романтичну натуру тут слід розуміти як схильність онтологізувати якусь частину життя, тобто ототожнювати саме життя із його аспектом і шукати полегшення в цілковитому злитті з переоціненим. Гультяї зазвичай кажуть, мовляв, «життя – це *лише* поезія, кохання, вино, розкоші чи музика». Кожен із цих переоцінених життєвих аспектів, однаково як сон, слугує гультяю за ніч у день – послаблює напругу ниток інтенційності, насправду збуджуючи саме тіло так, що воно більше не в змозі відчувати зовнішньої напруги, звідси неавтентичне почуття справжності. У такому разі кажуть: «Зате я... склав вірш, написав пісню чи розкошував», і далі: «Це і є справжнє життя». Романтичне полегшення – це полегшення через перезбудження, яке однаково спадає і потребує нового збудження – нового *ще*.

Отже, гультяйство не різновид прокрастинації, а радше вид анестезії, яка послаблює тиск прокрастинувальної напруги, яка вочевидь і є напругою напружених ниток інтенційності, напругою, яка пов'язана з почуттям провини. Утім, виявлення самого факту напруги ще не досить, аби вглядіти сутність прокрастинації, проте ця напруга є сутнісно необхідною для того, щоб її відчути. Прокрастинувати означає відкладати на потім, де

сутністю є саме відкладання. Воно передбачає потребу, а не саме лише хочу. Однак чи будь-яке відкладання, яке не реалізувало потребу, є прокрастинувальним?

Відкладання неінтересного не є прокрастинувальним у властивому сенсі. Якщо відкладають дурнуваті завдання керівника чи будь-які інші речі, які не розгортають горизонту майбутнього людини як проекту, таке відкладання не варто називати прокрастинувальним, принаймні у справжньому сенсі. Хіба лише в тому разі, коли недоречність чи нісенітність цих завдань постає на тлі проясненого проекту, який також разом із Сартром можна назвати фундаментальним людським проектом (Сартр, 2001). В іншому разі взагалі неможливо вглядіти цінність того, що роблять, і через це опиняються в ситуації, коли кожне з можливих звершень однаково вабить – так, що серед них не вибрати.

Отже, прокрастинувальне відкладання передбачає потребу, яка не є індивідуальною потребою в об'єкті – якимось хочу, що воно спричиняється фізіологічним потягом чи прагненням втіхи, натомість ідеться про потребу, яка аналітично, в схожому на Кантів сенсі (Кант, 2000), схоплюється в самому проекті. Водночас, якщо такий проект присвоюють у живій активності й у такий спосіб роблять цей проект фундаментальним проектом власного життя, тоді ця потреба стає бажанням, що передбачає *автентичне*, справжнє «хочу». Іншою вдачею фундаментального проекту є неможливість його присвоїти, що спричиняється до інверсії потреби (корисного) й бажання. Акт ідентифікації з власним фундаментальним проектом має за свій наслідок автентичну послідовність бажаного й корисного: корисне (потреба) має слугувати приємному (втішному). Ця інверсія, яка виникає через неможливість суб'єкта перетворитися на проект, з одного боку, спричиняється до ресентименту (особливо, якщо проект не є фундаментальним і накидається ззовні), а з іншого – прокрастинації, тобто стану, коли потреби проекту – науковця, письменника, спортсмена – не переживають як автентичні власні бажання. У такому разі це й наближує прокрастинацію до ресентименту, відбувається знецінення так званих *малих* приємнос-

тей (перегляд кіна, прогулянка з кавою, втішне читання *некорисної* книжки), що також, зі свого боку, надає надлишкової цінності корисному (тому, що стосується потреб проекту), а отже, посилює інверсію.

Людина, як влучно каже Кант, не є ангелом (Кант, 2004), і тому наші звичайні бажання часто не є автентичними – мають випадковий, суб'єктивний і значною мірою історичний характер, вони спираються на принцип самолюбства (*Selbstliebe*) чи його психоаналітичний еквівалент – принцип втіхи (Freud, 1920). Такі бажання – це природні бажання, що вони насправді не розгортають специфічно людської царини й тому їх чудово пояснюють поведінкові науки. Звичайні бажання відрізняються від потреби, а саме як очікування вдоволення через оволодіння (інкорпорація, експлуатація) об'єктом, історично пов'язаним із попередніми способами задоволення схожих потреб.

Виразним прикладом є потяг до відживлення, що його переживають як уявлення про потребу харчуватися й супровідний афект (голод), ця потреба може бути історично пов'язана з досвідом «швидкої їжі», і тому щоразу, коли мене захоплює голод, хочеться заскочити до McDonalds чи іншого схожого ресторану. Одразу дається взнаки, що цього разу бажання (пов'язане з об'єктом очікуване вдоволення) перебуває із потребою у випадковому асоціативному зв'язку – часто є результатом звички, тому цілком може підлягати змінам через випрацювання нової звички. У цьому випадку сама назва «швидка їжа» виказує особливий стосунок неавтентичного бажання до часу, якого бракує у звичайному бажанні – у певному сенсі воно його відкидає. А втім, навіть якщо ми докладаємо зусиль і утримуємося від так званої нездорової їжі, найчастіше це обґрунтовують покликанням на необхідність дбати про власне здоров'я, де потреба бути здоровим схоплюється, так би мовити, перед обличчям смерті, а тому є покликанням на *корисне*, а отже, якесь *для того, щоб*. У такий спосіб знову відбувається інверсія приємного й корисного – корисне стає засадничим щодо приємного попри те, що сутність корисного – бути корисним для чогось, а саме для приємності справжнього

хочу, коли потреба зливається з бажанням.

І знов-таки ця інверсія приємного й корисного спричиняється до двох речей: по-перше, відчуття провини за втіху (споживання товарів, смакування їжі, еротичні розкоші тощо), по-друге – нестерпності зусиль, необхідних для того, щоби оволодіти корисним, адже таке корисне є кастрованим – позбавленим своєї сутності, свого *для того, щоби*.

Очевидно, що утримання від «швидкої їжі» заради «здорової їжі» не є таким, що спирається на прояснення автентичного бажання, – ніхто насправді не хоче їсти здорову їжу, аж надто цього разу, коли її відрізняють на тлі приємності некорисного. Отже, варто також сказати, що розрізнення автентичного і неавтентичного бажання не є відмінністю вищих і нижчих потреб, інакше кажучи, потреб душі та тіла, особливо якщо корисне (як гадано автентичне бажане) накладається ззовні, – культурою у звичному сенсі слова. Натомість автентичне бажане – це те, що надає сили для життєвих звершень, якщо скористатися метафорою, то це відбувається ніби завдяки зіткненню і злиттю потреби та бажання, зумовленого усвідомленням фундаментального проекту.

Платон каже, що «прекрасне схопити важко» (Plato, 1926), Шелер же каже, що «бути людиною важко» (Scheler, 2008): автентичне бажання – це хотіти важкого, хотіти бути людиною. Тож відмінність між нижчими й вищими потребами не слід уявляти як сталу, задану наперед ієрархію, натомість їхній порядок всякчас конститується живим звершенням життя як реалізації фундаментального проекту, що його самопрояснення слугує сонцем для орієнтації щодо будь-яких переваг.

Утім, як відбувається присвоєння фундаментального проекту, чи трапляється це свідомо, а чи не свідомо, не є питаннями, на які може відповісти феноменологія. Одне, що ми можемо тут стверджувати, що таке присвоєння фундаментального проекту має місце щоразу, коли перед нашим поглядом розгортається справжня робота, якщо тут можна використати поняття Ганни Арендт (Арендт, 1999).

Розрізнення шляхетної та посполитої прокрастинації. Погляньмо ще й на таке:

часто як приклади прокрастиновального відкладання наводять так звані звичайні життєві ситуації, наприклад несплату рахунків, прибирання помешкання, технічне обслуговування автівки тощо. На перший погляд здається, що в таких ситуаціях не може бути й мови про якийсь фундаментальний проєкт, а радше ми маємо до діла з нестерпною рутинною, що її домагання віщують клопіт. Справді, про який фундаментальний проєкт може йтися в разі сплати податків чи відвідин СТО, а втім, тут є що сказати.

По-перше, вочевидь, слід говорити про шляхетну прокрастинацію (ту, що стосується фундаментального проєкту) й посполиту прокрастинацію (ту, що експліцитно не передбачає фундаментальний проєкт). Спільність цих двох видів прокрастинації спирається на однаковість їхньої часової і просторової структури, а відмінність у тому, що за шляхетної прокрастинації панує почуття провини, а за посполитою – страху чи тривоги. Останнє пов'язане з тим, що під час посполитого прокрастинування бажання, що є аналітичним вмістом поняття про проєкт, не є сутнісно визначальним для індивіда як *я сам* визначення, оскільки і сам проєкт цього разу не фундаментальний, а накинутий ззовні як спільний і тому є загальним зовнішнім визначенням потреб і способів реалізації. Такі загальні спільні проєкти можуть бути більш і менш випадковими, і в такий спосіб їхні домагання переживають як більш або менш жорсткі. Потреба сплачувати податки аналітично мислиться в проєкті громадянина, подання звітності – тої чи тої професії, періодичний технічний огляд автомобіля – водія і ошадливої особи. Потреби таких проєктів вимогливіші, ніж, скажімо, потреба прибрати в хаті, попросувати одяг або відповісти на листи за допомогою електронної пошти. Геть інша річ фундаментальний проєкт – невиконання його вимог спричиняється до нестерпного почуття провини, адже фундаментальний проєкт стоується індивідуального визначення вдачі в модусі *я сам* визначення.

Також варто сказати, що та сама дія, що її вимагають обставини, може бути як потребою спільного проєкту, так і потребою (бажанням) фундаментального проєкту. Для того щоби це

зрозуміти, розгляньмо приклад із життя студентства, бо ж, як відомо, академічна прокрастинація є однією з найпоширеніших. Уявімо, що двом студентам з однієї групи треба написати курсову роботу, яка завершує річне навчання. Обидва відкладають написання на потім, не помітивши, як вичерпали весь час, відведений для написання роботи. На самому захисті вони презентують нашвидкуруч набрані тексти й випадково отримують добрі оцінки. Утім, реакція на таку «вдачу» в них різна: один студент радіє тому, що йому вдалося отримати оцінку, уникнувши імовірних неприємностей, а інший відчуває провину за те, що так і не змусив себе зробити те, що було слід зробити. Відмінність між цими двома студентами полягає в тому, що перший сприймає курсову роботу як необхідне завдання на шляху до отримання диплому, а другий – як необхідний елемент професійного становлення, роботу, що вона цілком відповідає ідеї науковця і тому є бажана й цікава. Інакше кажучи, в одному випадку ми маємо справу із ситуацією зовнішнього визначення переліку необхідних робіт, а в іншому – з фундаментальним проєктом *бути науковцем*, у межах якого курсова робота є потребою, реалізація якої живить молодий дух науковця, а тому є автентичним бажанням, що воно зливається з потребою. Відмова від задоволення автентичного бажання є відмовою від себе, скасуванням ідентичності. Тривала відсутність вдоволення автентичного бажання може спричинитися до переживання його задоволення як невітшного, ба навіть болісного. Так само як тривала спрага призводить до болісного, а іноді й небезпечного напування.

Отже, дотепер ми з'ясували, що прокрастиновальне відкладання – це не просте відкладання об'єкта, а певний спосіб взаємин із простором і часом у межах спільного (зовнішнього) або фундаментального (самостійного) проєктів. Розгляньмо ж нині, у якому стосунку перебуває посполита і шляхетна прокрастинація до інтересу й цікавості.

Посполита прокрастинація не має жодного стосунку до інтересу, а цікавість може бути лише випадковістю, як-от коли студент із нашого прикладу, таки взявшись за написання курсової роботи, натрапляє на захопливу біо-

графію або випадково усвідомлює цікавість математичної статистики. Утім, значно частіше посполита прокрастинація не передбачає цікавості, її потреби не є такими, щоби їх хтось взагалі міг ототожнити з бажанням, це зазвичай неприємні й нудні речі: податки, рахунки, звіти й дурнуваті завдання. Натомість шляхетна прокрастинація, оскільки її потреби аналітично наявні у фундаментальному проекті, який також здебільшого є певною мірою проясненим, безпосередньо пов'язана з інтересом. Кожна потреба фундаментального проекту, кожне його домагання є предметом автентичної цікавості (інтересу) – тим, чого має хотіти, чого має прагнути той, хто покладає фундаментальний проект.

Замість висновків. Ми вдосталь сказали, щоби врешті спробувати описати саме прокрастинувальне переживання, а чи ліпше назвати підстави такого переживання. Для того щоби зробити це, почнемо з прикладу (направду це вже можна в достатній спосіб виснувати з попереднього). Тепер уявімо, що хтось покладає як свій фундаментальний проект буття художником. Такий проект аналітично містить чималу кількість домагань, що їх у певному сенсі можна також розуміти як гіпотетичні імперативи Кантової практичної філософії (Кант, 2004), тобто як сукупність вимог і правил, які сприяють успіхові конкретної діяльності – успіху як прикінцевій формі виконання діяльності (Ренч, 2010). З-поміж цих вимог є такі: щодня, або принаймні майже щоденно, вправлятися в малярстві; вивчати художню традицію; цікавитися «анатомією» зображуваних предметів. А втім, понад це також: писати серії робіт або принаймні концептуально поєднувати вже наявні роботи, брати участь в індивідуальних та спільних виставках, а також перейматися чи делегувати обов'язки щодо комерційного боку справи.

Кожне із цих домагань фундаментального проекту бути художником, якщо лише його усвідомлюють і присвоюють, є автентичним бажанням того, хто прагне бути, в нашому разі, маляром. І тут теж чудово пасує пояснення Канта щодо вибору для таких правил назви «імператив»: мовляв, якби ми були ангели, то діяли б лише відповідно до цих вимог і ніяк інакше (Кант, 2004). На жаль,

ми не ангели і саме через це зрештою здатні прокрастинувати, ба навіть страждати, відкладаючи на потім. Але повернімося знову до нашого прикладу.

Уявімо, що через якусь природну схильність, а чи завдяки попередній вправі нашому художнику доволі легко, навіть приємно віддавати весь свій час малюванню, вивченню історії мистецтв і фізіології людини, але так само випадково, через якусь невідому причину, надто важко взяти участь у бодай якійсь виставці, вже не кажучи про все, що стосується виробництва вартості в широкому сенсі. А втім, він чудово розуміє необхідність цього, але не може присвоїти ці домагання фундаментального проекту і тому не хоче цього робити, ба навіть воно йому видається відразливим і невтішним.

Для нашого опису геть не цікаво, що є причиною такого відштовхування з боку автентичних потреб, або точніше, їхньої частини. Зрештою більшість психологічної літератури, яка ніби прагне відшукати відповідь на питання, що таке прокрастинація, стосується саме цього, тобто насправді відповідає на питання, звідки прокрастинація береться, а не що вона таке. Для нашого дослідження важить саме переживання – його структура і зв'язки.

Отже, у цьому разі художник таки усвідомлює потребу взяти участь у виставці, але відкладає геть усе, що із цим пов'язано, на потім, тобто прокрастинує. Що ж означає прокрастинувальне відкладання, яке воно і як відчувається?

Існує чимало варіантів, утім кожен можливий завдяки певній спільності. Відмінність між шляхетною і посполитою прокрастинацією полягає у характері діяльності, що вибирають замість тієї, яку прокрастинують. Насправді, оцінивши саме замітник діяльності, найлегше зрозуміти, з яким відкладанням, шляхетним чи посполитим, ми маємо справу. Розгляньмо спершу структуру переживання шляхетної прокрастинації так, як ми її розуміємо.

Покладаючи фундаментальний проект бути художником і внаслідок випадковостей, особі може бути легко виконувати вимоги однієї групи імперативів (малювати, навчатися, досліджувати) і складно вдовольняти домаганням другої групи імперативів (брати

участь у виставці, продавати роботи). Геть неважливо, що є причиною такої диспозиції, важить лише те, що вона наявна і створює гетерогенний простір переживання, тобто довкілля, що у його межах речі мають цінність. Ця оцінна різномірність простору дається знаки як переживання силових полів і векторів сили, кожному з яких можна приписати значення притягування (атрактивності) чи відштовхування (репульсивності). Прокрастинувальне переживання – це переживання царини виразного відштовхування як сфери необхідного, що вона розгортається із і на тлі царини сталої атракції, у якій наразі перебуває особа. У нашому прикладі цією притягувальною цариною є найближче довкілля звичних обстав, людей і практик (до цього належать дім, друзі, найближче робоче середовище, а також узвичаєна розвитока активність малювання, навчання дослідження). Натомість до царини репульсивного належить усе те, що справляє відразу, але водночас усвідомлюється як необхідне, адже відповідає ідеї, яка є змістом фундаментального проекту. *Отже, прокрастинація, принаймні її шляхетний бік, з одного боку спирається на усвідомлення фундаментального проекту, а з іншого – неможливість його присвоїти як свій фундаментальний проект, що власне і є підставою переживання відштовхувальних сил, пов'язаних із розітненням потреби та бажання.*

Прикметно, що відпочаткове значення слова *бажати* (*багнити*) значною мірою спирається на спорідненість слів *багнити* і *вогонь* і вочевидь спершу *бажати* означало прагнути вгамувати спрагу. Це показово для уявлення про автентичне бажання як злиття потреби й бажання, що властиво відбувається, коли потреба вгамувати спрагу збігається з бажанням, яке можна виразити у висловлюванні «хочу пити».

Щойно відбувається розітнення потреби й бажання, виникає переживання особливої відчуженої царини, що її справи прагнуть відкласти на потім. Але самого цього переживання ще не досить, аби ми мали змогу сказати, що тут дається знаки прокрастинація. Для цього потрібно перебувати в особливому стосунку з відштовхувальним, у взаєминах, що, з одного боку, долають жорстку опози-

цію притягувального й відштовхувального, а з іншого – її закріплюють так, що прократиснувальне відкладання ризикує перетворитися на вічне тривання. Тут починається завершальний шерэг нашого дослідження, який сутнісно пов'язаний із часом.

Як бачимо з попередніх описів, одним із засадничих аспектів переживання прокрастинації є переживання гніту потреб, які можна розглядати як такі, що прояснюють висловлювання про гіпотетичні практичні імперативи в Кантовому сенсі. Із цим тиском, вочевидь, також сутнісно пов'язана незмога приписати фундаментальний проект, що співкладає потреби, як свій власний. Отже, постає розрив між проектом (він у певному сенсі стає зовнішнім домаганням) і суб'єктом у властивому сенсі того, хто переживає стан підпорядкування, стан своєрідного гніту, цього разу – потреб, що співкладає проект. Зі свого боку, розрив спричиняється до інверсії корисного й бажаного чи, інакше кажучи, потреби проекту інвертуються і в такий спосіб перетворюються на такі, що відштовхують. Так виникає прокрастинувальна провина, що її, з одного боку, варто розуміти як зраджування фундаментального проекту, а з іншого – як знецінення малих насолод, що воно спирається та підсилює інверсію приємного й корисного. Можливо, тут варто, хоч би спекулятивно, припустити одну річ: що ширший розрив між суб'єктом і проектом, то дужче переживання провини. А втім, чи можна справді виміряти широчінь цього розриву, інакше, ніж покликаючись на простий підрахунок задоволених потреб фундаментального проекту – втішних задовольень, як би про це сказав Фройд.

Тож у прокрастинувальному відкладенні може йтися про два типи провини, які не слід змішувати. По-перше, і це найістотніше, провину через неможливість приписати фундаментальний проект як свій власний, по-друге, *несвідому* провину, яка спричиняється до неможливості приписати проект. Наприклад, несвідому провину перед родиною через імовірний успіх, який провіщує реалізація потреб проекту. Так само можна сказати й про страх: з одного боку, в прокрастинації завжди має місце страх, який постає як переживання загрози не здійснитися у проекті, а з іншого – несвідомий страх бути покараним через здій-

снення. Тут одразу дається ознаки розрізнення трансцендентального й емпіричного рівня опису феномену провини: прокрастинація сутнісно пов'язана з наявністю розриву між суб'єктом і проектом, що його переживають і як страх (тривогу) не здійснитися, і як провину через зраду власного фундаментального проекту. Утім, попри структурну необхідність цього розриву, самий розрив не покладає своєї причини як необхідної. Отже, причина такого розриву лишається, так би мовити, по той бік сутнісних зв'язків, тож розвідування цієї причини – справа дослідження фактичних індивідуально-історичних зв'язків. Ба більше, емпіричне пояснення наявності прокрастинувального розриву може істотно різнитися залежно від того, з якої точки погляду цей розрив розглядають. Та це не має заторкувати феноменологічних описів прокрастинувального розриву, позаяк він є тим, що тут, так би мовити, є насправді й з необхідністю.

Проте прокрастинувального розриву, як ми його описали, ще не достатньо, аби постала прокрастинація – «втїшну» прокрастинацію, або відкладання, яке не руйнує щоденності, переживають лише в тому разі, коли вдається якщо не подолати, то «затерти» розрив між суб'єктом і проектом, покладаючи у відкладанні ситуацію нескінченного й незавершеного приписування. Це відбувається через уприсутнення в тепер відкладених вимог проекту, як таких, що їх планують задовольнити. Найпростіша форма такого уприсутнення схоплюється у висловлюванні: «Я зроблю це відразу після...» або «Спершу мені треба зробити це, а потім...» Істинні висловлювання про зв'язок підготовчих дій («спершу те й те») та домагання проекту може зробити лише історична істота, тобто така істота, що здатна артикулювати в теперішньому минуле й позірне теперішнє (адже теперішнє вислизає) в такий спосіб, що це артикулювання розгортає горизонт майбутнього, як саме цей, а не інакший горизонт, торуючи в цьому майбутньому шлях. Підготовчі дії торують шлях до домагань проекту, в такий спосіб укладаючи там і потім (домагань проекту) у тут і тепер підготовчих дій. Що міцніші зв'язки підготовчих дій із домаганнями проекту, то ширші торування й менш помітний розрив між суб'єктом і його фундаментальним проек-

том. Наприклад, підготовчі у властивому сенсі дії, як-от навести лад на столі, не прокладають широких торувань, натомість читання, що випереджає писання, тобто читання для подальшого писання, торує широкий шлях до писання, навіть якщо писання, так би мовити, ніколи не настане. Зрештою воно й не має настати, адже йому перешкоджає розрив.

Висновки

Підсумовуючи, варто сформулювати такий концептуальний загальник:

По-перше, прокрастинацію варто розуміти як особливе відкладання на потім, що воно дається ознаки як специфічна темпоральна організація зв'язків між типами діяльності. А саме прокрастинувальне відкладання конфігуроване в такий спосіб, що відкладене на потім завдання міститься в теперішньому і присутньому підготовчих дій. Саме виконання підготовчих дій, яке протенційно модифікує теперішню діяльність так, що в ній переживають немовби неunikну можливість реалізації бажаної дії, є підставою розміщування предмета прокрастинації в теперішньому щоденного життя.

По-друге, прокрастинацію варто розуміти як інверсію приємного й корисного, за якою корисне покладають як верховну реальність щоденних звершень, відтак знецінюючи будь-які «малі» приємності прокрастинаційного відкладання. Останнє також підживлює почуття провини, яке, зі свого боку, є способом уникати усвідомлення автентичної провини зради власного проекту.

По-третє, прокрастинацію варто розуміти як таку, що її досвід припускає трансцендентальну необхідність екзистенціально розриву між наявним станом речей щоденного життя людини та її фундаментальним проектом. Що спричиняється до неможливості приписати вимоги фундаментального проекту як автентичні бажання того, ким людина наважилася бути.

По-четверте, прокрастинаційну провину варто розуміти як неможливість приписати собі вимоги власного фундаментального проекту, що переживають як зраду себе. Істинне присвоєння фундаментального проекту перетворює вимоги проекту на бажання людини. Саме це присвоєння варто розуміти як самоактуалізацію чи екзистенціальну сміливість.

Список літератури:

1. Арендт, Г. (1999). Становище людини. Пер. М. Зубицька. Львів: Літопис.
2. Бергсон, А. (2010). Творча еволюція. Видавництво Жупанського.
3. Більнов, О. Ф. (1996). Філософська антропологія та її методичні принципи. Пер. з нім. А. Гордієнка. Сучасна зарубіжна філософія. Течії і напрями: хрестоматія. Київ: Ваклер, 95–111.
4. Гесіод (2019). Походження Богів. Роботи і дні. Щит Геракла. Переклад Андрія Содомори. Априорі.
5. Гуссерль, Е. (2020). Ідеї чистої феноменології і феноменологічної філософії. Харків: Фоліо.
6. Де Вааль, Ф. (2018). Мораль без релігії. В пошуках людського у приматах. КСД.
7. Докінз, Р. (2017). Егоїстичний ген. КСД.
8. Кант, І. (2000). Критика чистого розуму. Юніверс.
9. Ніцше, Ф. (2023). Так казав Заратустра. Жадання влади. Bohdan Books.
10. Платон. (2008). Діалоги. *Федр*. Фоліо. 237–343.
11. Ренч, Т. (2010). Конституція моральності. Трансцендентальна антропологія і практична філософія. Київ.
12. Сапольскі, Р. (2021). Біологія поведінки. Наш Формат.
13. Сартр, Ж. П. (2001). Буття і ніщо. Основи.
14. Кант, І. (2004). Критика практичного розуму. Юніверс.
15. Фройд, З. (2023). Нарис психоаналізу. Частина 3. Теоретичний здобуток. *Український психоаналітичний журнал*, 1 (3), 74–77.
16. Abbasi, I.S., & Alghamdi, N.G. (2015). The prevalence, predictors, causes, treatments, and implications of procrastination behaviors in general, academic, and work setting.
17. Barthes, R. (2015). *Le plaisir du texte*. Média Diffusion.
18. Beswick, G., Rothblum, E.D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, 23 (2), 207–217.
19. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley.
20. Corkin, D.M., Yu, S.L., & Lindt, S.F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*. DOI: 10.1016/j.lindif.2011.07.005.
21. Engels, F. (1918). *Der Ursprung der Familie, des Privateigentums und des Staats* (Vol. 11). Dietz.
22. Ellis, A., & Knaus, W.J. (1977). Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational Living.
23. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (Eds.). (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
24. Ferrari, J.R. (2010). Still procrastinating: the no regrets guide to getting it done. New Jersey: John Wiley & Sons.
25. Ferrari, J.R., Díaz-Morales, J.F., O'Callaghan, J., Díaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendency by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458–464.
26. Freud, S. (1927). Die Zukunft einer Illusion. *GW 14. The Future of an Illusion*, SE, 21, 46.
27. Freud, S. (2010). *Jenseits des Lustprinzips/Massenpsychologie und Ich-Analyse/Das Ich und das Es: Und andere Werke aus den Jahren 1920–1924* (Vol. 13). S. Fischer Verlag.
28. Janis, I.L., & Mann, L. (1977). Decision making: A psychological analysis of conflict. Choice and commitment. New York: Free Press.
29. Harriott, J., & Ferrari, J.R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611–616.
30. Hammer, C.A., & Ferrari, J.R. (2002). Differential incidence of procrastination between blues- and white-collar workers. *Current Psychology*. DOI: 10.1007/s12144-002-1022.
31. Kasper, G. (2004). Tax procrastination: Survey finds 29% have yet to begin taxes. Retrieved from <http://www.prweb.com/releases/2004/3/prweb114250.htm>. March 30.
32. Klingsieck, K.B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54, 397–412. DOI: 10.1353/csd.2013.0060.
33. Klingsieck, K.B. (2013a). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24–34. DOI: 10.1027/1016-9040/a000138.
34. Klingsieck, K.B. (2013b). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32, 175–185.
35. Klassen, R.M., Krawchuk, L.L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001.
36. Lonergan, J.M., & Maher, K.J. (2000). The relationship between job characteristics and workplace

- procrastination as moderated by locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 213–224.
37. Metzinger, T. (2004). *Being no one: The self-model theory of subjectivity*. MIT Press.
 38. Mill, J. *Analysis of the Phenomena of the Human Mind*. London: Baldwin and Cradock, 1829.
 39. Moon, S.M., & Illingworth, A.J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38, 297–309. DOI: 10.1016/j.paid.2004.04.009.
 40. Scheler, M. (2018). *Die Stellung des Menschen im Kosmos* (Vol. 672). Felix Meiner Verlag.
 41. Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34, 185–201. DOI: 10.1007/s10447-012-9150-z.
 42. Plato, B.C., & Fowler, H.N. (1926). *Cratylus; Parmenides; Greater Hippias; Lesser Hippias*. (No Title).
 43. Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99, 12–25. DOI: 10.1037/0022-0663.99.1.12.
 44. Scheler, M. (2008). *The Constitution of the Human Being: From the Posthumous Works, Volumes 11 and 12* (No. 62). Marquette University Press.
 45. Schouwenburg, H.C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pychyl, & J.R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–18). Washington, DC: American Psychological Association.
 46. Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95–106. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00013-1.
 47. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
 48. Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27 (1), 51–58. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1851>.
 49. Steel, P., & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51 (1), 36–46.
 50. Skowronski, M., & Mirowska, A. (2013). A manager's guide to workplace procrastination. *SAM Advanced Management Journal* (07497075), 78 (3), 4–27.
 51. Stead, R., Shanahan, M.J., & Neufeld, R.W.J. (2010). "I'll go the therapy, eventually": procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.028.
 52. Sirois, F.M., Melia-Gordon, M.L., & Pychyl, T.A. (2003). "I'll look after my health, later": an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*. DOI: 10.1016/j.paid.2006.11.003.
 53. Tice, M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.
 54. Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. DOI: 10.1037/0022-0663.95.1.179.

Анотація. У статті представлені результати феноменологічного дослідження досвіду прокрастинації. Здійснено феноменологічне та екзистенціально-психоаналітичне розрізнення різних видів досвіду відкладання на потім (звичайне відкладання, неробство, гультяйство); форм цікавості (звичайна цікавість, автентична цікавість або інтерес) та їх зв'язку з досвідом відкладання на потім; видів прокрастинації (шляхетна прокрастинація, посполита прокрастинація). Прояснена сутнісна очевидність прокрастинувального відкладання як специфічний стосунок тут і тепер життєвого звершення, а також сутнісна підстава прокрастинації як неможливість приписати собі фундаментальний проєкт. Здійснене феноменологічне пояснення походження переживання провини під час досвіду прокрастинації як неможливість суб'єкта обрати себе як проєкт. Здійснена феноменолого-антропологічна аналітика підстав психологістських пояснень щоденної реальності, а також аналітика підстав знецінення так званих малих насолод у разі розгортання прокрастинувального досвіду. Дослідження має слугувати розрізненню різного досвіду відкладати на потім (неробства, лінощів, гультяйства, прокрастинації) з метою сприяти формуванню предмета для подальшого психотерапевтичного пояснення походження конкретних переживань під час індивідуальної психотерапевтичної роботи.

Ключові слова: прокрастинація, екзистенціальний психоаналіз, феноменологія щоденності, феноменологічне обґрунтування психоаналізу, філософська антропологія.

Abstract. The paper presents the results of a phenomenological study of the experience of procrastination. The phenomenological and existential-psychoanalytic distinction is made between different types of experience of procrastination (ordinary procrastination, laziness); forms of curiosity (ordinary curiosity, authentic curiosity or interest) and their connection with the experience of procrastination; types of procrastination (noble procrastination, ordinary procrastination). The author clarifies the essential obviousness of procrastination as a specific relationship of the here and now of life's accomplishment, as well as the essential basis of procrastination as the inability to attribute a fundamental project to oneself. The phenomenological explanation of the origin of the experience of guilt during the experience of procrastination as the inability of the subject to choose himself as a project is made. A phenomenological and anthropological analysis of the grounds for psychological explanations of everyday reality, as well as an analysis of the grounds for devaluing the so-called "small pleasures" in the case of procrastination experience. The study should serve to distinguish between different experiences of putting things) in order to contribute to the formation of a subject for further psychotherapeutic explanation of the origin of specific experiences during individual psychotherapeutic work.

Key words: procrastination, existential psychoanalysis, phenomenology of everyday life, phenomenological justification of psychoanalysis, philosophical anthropology.