



РАНГАН ЧАТТЕРДЖИ

ИЗМЕНИТЬСЯ НАВСЕГДА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ,
КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО
ВНЕДРЯТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

УДК 159.9
ББК 88.52
Ч-26

Rangan Chatterjee
Make Change That Lasts

Copyright © Rangan Chatterjee, 2024. All rights reserved including
the rights of reproduction in whole or in part in any form

Чаттерджи, Ранган.

Ч-26 Измениться навсегда. Психологические механизмы, которые помогают быстро и эффективно внедрять полезные привычки / Ранган Чаттерджи ; [перевод с английского А. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-232293-8

Ранган Чаттерджи, врач-терапевт с 20-летним опытом и автор бестселлера «Я больше не могу», предлагает философию «минимальной зависимости» — научно обоснованный подход к изменениям, которые останутся с вами навсегда. Его метод уже помог сотням пациентов выстроить более устойчивый и здоровый образ жизни. Вы научитесь лучше понимать сигналы своего организма, находить внутреннюю опору и замечать, как полезные привычки постепенно становятся естественной частью жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-232293-8 © Симагина А., перевод на русский язык, 2025
© Марчук А., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Доверяй себе	25
Зависимость от экспертов	27
Глава 2. Откажись от своих героев	55
Зависимость от идеалов	57
Глава 3. Будь собой.....	77
Зависимость от чужого одобрения.....	79
Глава 4. Ищи дискомфорт	109
Зависимость от комфорта.....	111
Глава 5. Реже обижайся.....	139
Зависимость от собственной правоты	141
Глава 6. Ожидай трудностей.....	165
Зависимость от планов	167

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 7. Отпускай и двигайся дальше	197
Зависимость от прошлого.	199
Глава 8. Не приравнивай занятость к успеху.	225
Зависимость от чувства собственной важности	227
Глава 9. Отдавай больше, чем получаешь	257
Дар зависимости	259
Время процветать.	283

Введение

По голосу в трубке я сразу понял, что у моей старой подруги Хелен что-то стряслось. Хелен проработала терапевтом 16 лет и была одним из самых жизнерадостных и позитивных людей, которых я знал. Несмотря на изнурительные требования, предъявляемые к ней на работе, я ни разу не слышал, чтобы она жаловалась. Она была замечательным врачом и искренне заботилась о пациентах. Мне повезло, что мы с ней знакомы. Но в то утро я с удивлением услышал, как дрогнул ее голос, когда она спросила, может ли обсудить кое-что со мной с глазу на глаз. Что-то определенно было не так.

Мы встретились за чашечкой кофе в те выходные. Хелен объяснила, что ее сильно расстроила встреча с одним пациентом. У него был преддиабет, и она

ВВЕДЕНИЕ

обсуждала с ним необходимость изменения диеты. Не так много врачей-терапевтов знают больше, чем Хелен, о вреде, который может нанести организму слишком большое количество ультрапереработанной¹ и сладкой пищи. Она была настоящим экспертом в этой области, всегда в курсе последних исследований, многие из которых присылала мне вместе со своими собственными обоснованными и увлекательными комментариями. Хелен в деталях объясняла пациенту, как избыток сахара может повысить уровень воспаления и провоспалительных цитокинов², когда он сказал ей: «Почему я должен вас слушать? Вы же толще меня».

Я был потрясен, услышав это, и ужасно расстроился за подругу. Но, как она сама указала, ее пациент был прав.

— Боже, это было так унижительно, — сказала она. — Я просто не знала, что ответить, — женщина покачала головой и грустно рассмеялась. — Я читаю ему лекцию о вреде сахара, в то время как у меня самой в ящике стола лежит упаковка шоколадных батончиков.

¹ Ультрапереработанные продукты — продукты, в основе которых лежат пищевые добавки, обеспечивающие длительную сохранность, усиленный вкус, улучшенный внешний вид блюда. *(Прим. ред.)*

² Провоспалительные цитокины — молекулы, регулирующие защиту организма от патогенных клеток, способствуют воспалению. *(Прим. ред.)*

Хелен годами пыталась избавиться от пристрастия к шоколаду. По ее словам, она так хорошо изучила науку о нездоровом питании, потому что сама пыталась наконец-то научиться питаться правильно.

— Очевидно, это не сработало, — вздохнула она. — Я знаю практически все, что нужно. Знаю, что сахар вредит здоровью, а теперь, очевидно, и моей способности помогать пациентам. Но я все равно не могу остановиться. Всегда нахожу какой-нибудь предлог, чтобы побаловать себя, понимаешь? Я не знаю, что делать.

МАЛО ПРОСТО ЗНАТЬ

Я сразу же подумал о некоторых из моих собственных пациентов, которые, казалось, уже знали все, что можно было, о здоровье, но несмотря на отчаянное стремление к переменам, почему-то не могли перенести свои знания на практику. Я вспомнил и о слушателях моего подкаста «Чувствуй себя лучше, живи дольше», и о читателях моих книг. Я так много общался с подобными людьми. Они полны энтузиазма и приверженности изучению здорового образа жизни, всегда в курсе всех последних идей и открытий. Но все равно по какой-то причине не могут добиться перемен, о которых так отчаянно мечтают. Возможно, они едят слишком много сахара, как Хелен, или ультрапереработанных продуктов, или пьют слишком много кофе или алкоголя. Может, они с трудом

ВВЕДЕНИЕ

справляются со стрессом или плохо спят. Возможно, они недостаточно двигаются. Я мог бы вспомнить очень многих людей, которые прекрасно знали, что им следует предпринять и почему это важно, но все равно были не в состоянии сделать последний смелый шаг к переменам. Все они столкнулись с той же истиной, с которой столкнулась Хелен: иногда мало просто знать.

Как помочь этим людям? Что с ними происходит? В чем конкретно заключается то короткое замыкание, которое требуется устранить?

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ, А НЕ СО СТОРОНЫ

Эта книга — результат многолетних глубоких размышлений о способах помощи каждому, кто оказался в положении Хелен. Она расскажет, как начать жить той жизнью, о которой мечтаете. Не оглядываясь на внешний мир в поисках последних открытий и тенденций в области здравоохранения, а заглядывая внутрь себя.

ПОТОМУ ЧТО КОРНИ МНОГИХ ПРОБЛЕМ КРО-
ЮТСЯ ВНУТРИ НАС САМИХ.

Вредные привычки всегда рассматриваются как причина плохого самочувствия. Избавьтесь от этой слабости — и здоровье станет лучше. Звучит просто,

но мы все знаем, что это совсем не так. Я считаю, что перемены даются нам с такой сложностью, потому что у нас совершенно неправильное представление о вредных привычках. Вместо того чтобы быть причиной, которую необходимо искоренить, я рассматриваю нездоровые привычки как симптом других проблем — очень часто остающихся незамеченными.

Например, чрезмерное потребление сахара может быть способом борьбы с токсичной рабочей обстановкой. Алкоголизм — попыткой решения проблем в личных отношениях.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВТОРИЧНОГО СИМПТОМА, МЫ ДОЛЖНЫ СНАЧАЛА ОПРЕДЕЛИТЬ ПЕРВОПРИЧИНУ ПРОБЛЕМЫ. ДЛЯ ЭТОГО НАМ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ ИЗНУТРИ.

Я думаю, что здесь такая же разница, как между термостатом и термометром. Хелен блестяще умела пользоваться термометром. Она знала все, что нужно, о вреде, причиняемом чрезмерным потреблением сахара. Подобно термометру, она обладала даром «считывания» — способностью смотреть на мир со стороны и получать информацию о нем. Она могла использовать свой превосходный «термометр», чтобы судить о том, насколько хорошо или плохо у нее идут

ВВЕДЕНИЕ

дела. Но это все, на что она была способна. У нее не было сил что-либо изменить. Для этого ей пришлось бы стать термостатом. Термостат обладает не только способностью считывать информацию снаружи, но и знаниями и мощностью, которые позволяют ему изменять то, что необходимо, для достижения идеальной температуры.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ НЕВИДИМЫЕ ЗАВИСИМОСТИ

Осваивая искусство смотреть внутрь себя, мы можем обнаружить скрытые причины нежелательного поведения. Почти все без исключения устойчивые привычки, которые вредят нашему здоровью и благополучию, это способ избавления от внутреннего дискомфорта. В повседневной жизни мы неизбежно сталкиваемся с ситуациями, вызывающими эмоциональный стресс и внутреннее напряжение. Эти реакции необходимо как-то нейтрализовать. Большинство из нас делает это бездумно, полагаясь на нездоровые, но успокаивающие привычки, будь то листание ленты в соцсетях, употребление алкоголя или переедание сахара, углеводов или ультрапереработанных продуктов. Осознавая ситуации, которые вызывают такое поведение, мы можем целенаправленно отвечать на него и добиваться действительно долгосрочных изменений.

Начните думать о своих эмоциональных триггерах как о «зависимостях». Сами того не осознавая, мы все

полагаемся на разные вещи, чтобы чувствовать себя спокойными и счастливыми. Почему бы не воспользоваться моментом и не составить примерный список всего, с чем связано ваше хорошее самочувствие? Что у вас в списке? Вам нужно, чтобы ваш партнер просыпался в хорошем настроении? Чтобы дети убирали обувь на полку и не ссорились? Чтобы смартфон всегда был под рукой? Чтобы в утренних заголовках не было страшных новостей? Чтобы вы были согласны со всеми мнениями в соцсетях? Чтобы на пути в школу, офис или на вокзал не было пробок или плохих водителей? Чтобы страной руководил человек, которым вы восхищаетесь? Чтобы в мире не было расизма или мизогинии? Нужно ли вам, чтобы вас радовало отражение в зеркале? Чтобы не было новых признаков набора веса или старения? Вам нужно, чтобы начальник всегда был добр, щедр и делал вам комплименты? Чтобы очереди в кофейнях и супермаркетах никогда не были слишком длинными, а кассиры — всегда вежливы и внимательны? Чтобы погода была не слишком жаркой и не слишком холодной, а ветер дул не слишком сильно?

Если вы хоть немного похожи на меня, этот простой мысленный эксперимент покажется вам немного странным. Буду честен: когда я впервые проделал его, казалось, что могу так перечислять бесконечно. Я понял, что из-за дождя у меня портится настроение, а пробки по дороге на работу неизменно вызывают раздражение. Это было ошеломляюще. Я почти что

ВВЕДЕНИЕ

смутился. Как можно жить на полную катушку, когда вниз меня тянут все эти невидимые зависимости и ожидания по поводу того, что находится за пределами моего контроля?

МИНИМАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Каждая такая невидимая зависимость мешает нашему процветанию и благополучию. Когда мы чрезмерно зависимы от чего-то, то становимся похожи на героя знаменитой книги «Путешествия Гулливера», прикованного к земле армией крошечных лилипутов, которые намерены держать его в плену.

КАЖДАЯ НЕВИДИМАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — ЭТО
ОТДЕЛЬНЫЙ ФАКТОР РИСКА.

Да, иногда мы чувствуем себя лучше, потакая вредной привычке. В редких случаях, когда оправдываются все наши ожидания, мы чувствуем себя даже очень хорошо. Но цена всей этой зависимости — уязвимость. Мы передаем свои свободу воли и благополучие в руки других людей и сил, которые не можем контролировать.

В наше время, когда непросто за всем уследить, это представляет собой огромную проблему. Жизнь становится все более сложной и требовательной.

Не так давно один из родителей мог позволить себе сидеть с детьми весь день, в то время как другой ходил на работу «с девяти до пяти». Работающий партнер возвращался домой к шести, и они могли наслаждаться вечерами и выходными всей семьей, поскольку магазины по воскресеньям были закрыты. Существует множество причин считать такой образ жизни устаревшим и противоречащим современным ценностям, и я осознаю их целиком и полностью. Хочу лишь сказать, что это было более простое, менее напряженное существование, совершенно нормальное до относительно недавнего времени. Сегодняшней семье приходится сталкиваться с гораздо большим давлением, если оба родителя работают.

И даже при отсутствии детей культура все равно подталкивает к переутомлению, и кажется, что достичь баланса в жизни нелегко. Вдобавок ко всему, у нас есть смартфоны и постоянный доступ к социальным сетям, что, несомненно, сыграло огромную роль в росте числа проблем с психическим здоровьем, которые мы сейчас наблюдаем. Кроме того, за последние несколько лет мы пережили различные кризисы один за другим: от мирового финансового кризиса до кризиса стоимости жизни, а в промежутке случилась глубоко травмирующая пандемия COVID. В таких условиях практически невозможно закрыть все свои потребности; и, как следствие, мы чувствуем, что жизнь выходит из-под контроля.