

Содержание

Предисловие. Что такое привычки и зачем их менять	5
Глава 1. Как менять привычки	11
Как заметить привычку.....	11
Как из привычек складывается поведение	20
Как разделить привычку на микропривычки.....	25
Меняем микропривычки.....	31
Профилактика автопилота: быть разным	42
Глава 2. Как захотеть изменений	49
Зачем нужны изменения	49
Почему многие люди не любят перемен.....	55
Меняйте что-то небольшое по своему желанию	58
Не будьте «типичным собой».....	62
Меняйте темп.....	64
Если нет сил на изменения.....	66
Научитесь проверять батарейки.....	70
Поймите, ради чего вы хотите менять привычки.....	74
Ищите, где теплее.....	78

Глава 3. Как стать любопытнее.....	83
Почему мы не хотим даже пробовать.....	83
Больше узнаем — меньше отвергаем.....	87
Спросите себя: кто это любит?.....	89
Сначала ужасался, потом заинтересовался	91
Проверьте свои «нет» по умолчанию	93
Как уменьшить гиперчувствительность.....	96
Телесная брезгливость: хорошо и плохо	98
Как получить удовольствие от дискомфорта.....	104
Как замечать хорошее в новом.....	109
 Глава 4. Как перестать быть пессимистом	
и стать реалистом	123
Почему пессимизм — это не реализм.....	123
Отделите тревогу от трезвости.....	126
Выявите риски стабильности	134
Рисуйте будущее в деталях вместо	
позитивных affirmаций.....	137
 Глава 5. Как научиться любить новое.....	147
Предлагайте себе выбирать.....	147
Крутите головой и пишите списки.....	155
Присваивайте мир по кусочкам	162
Тренируйте симпатию	172
Услышьте, что вы бормочете про себя	180
Как из привычек складывается судьба	186
Системы привычек	189
 Послесловие и благодарности	193

Предисловие

Что такое привычки и зачем их менять

.....

Под привычкой обычно понимают сложившийся способ поведения, который человек снова и снова, почти автоматически воспроизводит в определенных ситуациях:

- «Всегда курю, когда выпиваю рюмку»;
- «Просматриваю новости, как только просыпаюсь»;
- «Я обычно готовлю на всю семью»;
- «Не глядя шлепнул по выключателю — зажегся свет».

Не будет преувеличением сказать, что жизнь людей состоит по большей части из последовательности привычных действий. Например, у многих из нас будний день начинается знакомой цепочкой действий:

- встали с постели;
- почистили зубы;
- сварили кофе;
- посидели с чашкой кофе и телефоном;
- приготовили завтрак для детей...

Причем каждое из этих действий выполняется раз за разом одинаково. (Зубная щетка на своем месте. В ленте мелькают похожие посты. Старшая любит яичницу, а младший — мюсли с шоколадом.)

Я считаю, что у каждого из нас намного больше привычек, чем может показаться.

Наш мозг реагирует в первую очередь на необычные стимулы — те, которые нам мешают, не совпадают с ожиданиями или представляют угрозу. Если же все идет своим чередом, он просто не тратит энергию на то, чтобы человек проживал каждую минуту осознанно.

Если бы мы каждый раз думали, как именно следует чистить зубы, то взорвались бы от перегрузки, нам пришлось бы непрерывно принимать великое множество решений. Наш милосердный мозг защитил нас от этого. Шаблоны действий, простые и сложные, делают нас эффективными. Здорово, что мы умеем автоматизировать знакомые последовательности действий и многое делаем на автопилоте. Собственно, обучение чему-либо основано именно на том, чтобы выполнять операцию машинально и не думать о ней.

Но благо привычки имеет и оборотную сторону. Нашему мозгу свойственно автоматизировать все подряд, упрощая себе работу. Даже когда нам хотелось бы реагировать, общаться или действовать иначе, мы все равно пускаем в ход привычные способы взаимодействия с миром. Дело не ограничивается чисткой зубов или вождением: мы находимся во власти привычки испытывать определенные эмоции, ограничивать себя заданными рамками, общаться только так, а не иначе.

Чаще всего говорят о привычках вредных и полезных, потому что они заметно влияют на жизнь. И это **первая причина менять привычки: мы хотим, чтобы полезных было больше, а вредных меньше.** Хотим прожить подольше и чтобы жизнь наша была счастливее и здоровее.

Но есть у нас и много «нейтральных» привычек — необязательно плохих или хороших. От способа проводить отпуск до пристрастия к соцсетям. От стратегии переживания стресса до манеры одеваться. С некоторыми из них мы так срослись и сроднились, что трудно отличить, где они, а где наше «я».

Пока привычка помогает нам удобно жить в текущей реальности, пока она не мешает, мы можем ее почти не замечать. Она обнаруживается лишь тогда, когда начинает расходиться с реальностью, конфликтовать с ней. «Привыкла готовить на большую семью, дети разъехались, а варю и пеку по инерции на пятерых», «Выключатель перенесли, а я все шлепаю по стене, где он был раньше».

Это вторая причина, по которой нам приходится менять привычки: среда меняется — пора и нам.

К выключателю мы, конечно, привыкнем быстро и сильно страдать не будем. А вот более сложные, комплексные изменения могут доставить неудобства.

Говорят, бывшая канцлер Германии госпожа Меркель, родом из ГДР, до сих пор ходит закупаться стиральным порошком на год вперед. А привычки общения, сформированные в неблагополучной среде, часто не позволяют нам быть счастливыми, когда вокруг уже все хорошо: «Не верю мужчинам... Два неудачных

брака, и отец, когда была маленькой, вел себя с мамой не по-джентльменски... Теперь заранее жду подвоха». Да-да, это тоже привычки. Эмоциональные. Коммуникативные. И менять их непросто.

Третья причина менять привычки: автопилоту не всегда можно доверять.

Незаметные для нас привычки иногда приводят к тому, что мы выполняем рутинные действия на автопилоте. Иногда это удобно, но порой может быть опасно. Родители, которые забыли ребенка в машине, вовсе не собирались так поступать. Они просто проживали свое утро на автопилоте — и в какой-то момент одно важное звено фатально выпало из цепочки.

Но даже когда автопилот не сбоит, он все равно не полезен. Делая все на автопилоте, мы не очень-то осознаем свою жизнь и не вполне ее проживаем. Конечно, случается, что мы очень устаем. И говорим с родителями по телефону «на автомате». Или машинально отвечаем ребенку «Да, дорогой», не вслушиваясь в то, что он там лепечет.

Но если делать это слишком часто, то мы перестаем ощущать себя живыми и реальными. Зачем тогда вообще нужны дети, родители, работа, отдых, если ни во что толком не вовлекаться и все делать по привычке?

Автопилот — слипание реакции со стимулом. Если вы одинаково реагируете в похожих ситуациях практически в 100% случаев — вот это и есть автопилот.

Четвертая причина менять привычки: когда они с нами слишком долго, заедает рутина. Мы перестаем видеть возможности. Перестаем расти.

Часто мы не можем выйти из дискомфортной ситуации только потому, что она привычна. И предпочитаем привычный дискомфорт неизвестности.

Мы попросту не видим, не понимаем, как можно улучшить свое положение, что можно для себя сделать. Ограничиваемся кругом привычных реакций. «Я привык работать в большой корпорации. Ужасно страдаю из-за начальника-психопата, но не вижу себя в маленькой фирме. Кажется, что они все ненадежные».

Путешественники возят свои привычки с собой: представления о норме, которые мешают увидеть красоту в непривычном, стереотипы, стоящие на пути к пониманию незнакомой культуры. Люди, меняющие сферы деятельности, используют в новой работе знакомые подходы и методы. Хотя картинка перед глазами другая, привычки каким-то образом умудряются остаться прежними.

Пушкин назвал привычку заменой счастья. В том контексте, который имеется в виду у поэта, смысл высказывания таков: хотя счастья в браке нет, даже к нелюбимому человеку в конце концов привыкаешь.

Однако я хотел бы переиначить это высказывание: *часто наши привычки мешают нам достичь счастья.* Именно в этом смысле привычка становится заменой счастья, его суррогатом. Вместо того чтобы достигать своих целей, люди снова и снова ходят по кругу, совершая привычные повторяющиеся действия, как простые, так и сложные.

Поэтому, если мы хотим преобразований в своей жизни, нужно научиться не следовать привычкам беспрекословно, отказываться от них или приобретать новые по собственному желанию.

Я написал эту книгу для тех, кому интересно исследовать свои привычки и уметь их менять.

Может быть, вам не нравятся некоторые ваши привычки и вы хотите заместить их другими.

Может быть, ваша жизнь стала иной и вы хотите к ней лучше адаптироваться — завести такие привычки, которые будут помогать.

А может быть, вы хотите вырваться из рутины.

Каким бы ни был ваш случай, моя книга поможет вам не только изменить привычки, но и стать любопытнее, не отвергать новое, а относиться к нему с интересом.

В книге есть задания. Вы можете выполнять их сразу — все или те, которые считаете для себя важными. Это даст возможность начать менять свои привычки прямо сейчас. А можно просто сначала прочесть книгу, чтобы понять, по какому пути двигаться, и потом, когда будете готовы, вернуться к заданиям.

Глава 1

Как менять привычки

.....

Как заметить привычку

Чтобы работать с привычками, их нужно сначала распознать.

Привычки, как и многие другие вещи на этом свете, бывают важные и мелкие, заметные и незаметные. Некоторые привычки такие маленькие, что их нужно разглядывать в лупу. Другие — такие громадные, что целиком их можно рассмотреть только на расстоянии или по прошествии времени.

Поведенческие привычки. Виднее всего те привычки, которые касаются образа жизни:

«По будням я обычно встаю в семь, а по выходным отсыпаюсь до десяти»;

«Не могу без пяти-шести чашек кофе в день»;

«Обычно я что-то придумываю, когда быстро хожу».

Это самый простой уровень, потому что он выражается в заметных внешних действиях. Мы описываем

себя и окружающих через поведенческие привычки. Но если посмотреть на них в микроскоп, иногда можно увидеть, что они не так просты, как кажется. Об этом мы поговорим ниже.

Телесные привычки. Порой мы замечаем привычки тела, связанные с повторяющимися действиями. Обычно это происходит, когда привычку нужно поменять из-за новых обстоятельств, а она не хочет уходить:

«Поставив чайник, привычно потянулся за кормом — забыл, что кот переехал к детям»;

«Перенесли автобусную остановку, а я все время поворачиваю в сторону старой»;

«Мне теперь нельзя острое, потому что болит живот, и я не знаю, что заказать в ресторане»;

«Утром всегда ежусь от холода, вылезая из-под одеяла, даже когда тепло».

Такие привычки начинают нам мешать, если действия, с которыми они связаны, больше невозможны.

Есть и телесные привычки другого рода, их увидеть сложнее. Часто они заметнее нашим знакомым, чем нам самим. Например, близкий человек может определить наше настроение по выражению лица. С возрастом телесные привычки начинают отражаться на внешности и становятся более зримыми. Они говорят о нашем характере. Если много десятков лет подряд поджимать губы, чувствуя презрение, брезгливость или обиду, то морщины примут определенное положение и выразить другую эмоцию будет сложнее, чем привычную.

Телесные привычки значимы еще и потому, что многие из них влияют на наше здоровье. Тело напоминает все, что с ним происходит, и может реагировать по-своему, без участия сознания.

Некоторые недобросовестные «психологи» сильно обобщают этот известный факт и делают из него далекоидущие выводы, в том числе медицинские или эзотерические (например, что желудок болит потому, что мы не способны «переварить наши чувства», а горло — из-за того, что «молчим о важных вещах»). На самом деле никакой мистики нет, а есть привычное напряжение тех или иных мышц, которым тело реагирует на стресс. Если человек привык сжимать челюсти, когда чувствует злость, есть вероятность, что у него заболит шея. Постоянное напряжение мышц спины в ответ на стресс может сигнализировать о себе спазмами и хронической болью.

Таким образом, телесные и эмоциональные привычки могут быть связаны. Например, большое влияние на тело оказывает психологическая травма. Это доказанный факт, на котором основаны некоторые действенные методики работы с посттравматическим расстройством, в том числе переработка травмы движением глаз. Именно в телесных привычках нередко лежит ключ к избавлению от многих эмоциональных проблем. Более подробно рассмотрим эту тему ниже.

Вот некоторые часто встречающиеся телесные привычки:

- сжимать зубы от напряжения;
- теребить что-то в руках;

- сидеть в определенной позе;
- постоянно что-то жевать или посасывать;
- прокашливаться;
- улыбаться, начиная разговор;
- в стрессе говорить более высоким голосом или тихо и невнятно;
- спать укрывшись с головой.

Чтобы лучше понять, что такое телесные привычки и какие из них есть у вас, выполните следующее задание.

Задание

Понаблюдайте за окружающими. Какие телесные привычки вы замечаете?

Попросите близкого человека или знакомого поделиться с вами:

- Может ли он определить по вашему лицу, когда вы расстроены, не выспались, уклоняетесь от ответа?
- Какие у вас есть характерные выражения лица и позы?

Как вам кажется, похожий получается портрет? Узнаете ли вы себя?

Если у вас хорошие отношения с этим человеком, вы можете описать друг друга, а потом обсудить результаты и поделиться впечатлениями. С чем вы согласны? Что, на ваш взгляд, не так уж значимо? Что стало сюрпризом?

Эмоциональные привычки. Сравнительно реже мы замечаем — и обычно не в себе, а в других — привычки, связанные с эмоциями или отношениями:

«Свекровь вечно на все подряд обижается»;

«Жена привыкла его пилить, а он просто отключается и не слушает»;

«При виде любого младенца она сразу начинает сюсюкать».

Эмоциональные привычки бывает сложно увидеть, потому что мы склонны считать все свои эмоции нормальной, естественной реакцией на происходящее.

Анна: «Когда сын громко капризничает в магазине, требуя что-то купить, я злюсь, и любой бы разозлился». Но это не так. Кто-то другой мог бы расстроиться, испытать стыд или вообще ничего особенного не почувствовать. Анна испытывает трудности с воспитанием ребенка, и повторяющиеся капризы вызывают у нее чувство бессилия и злость.

Алексей: «Они улыбнулись и переглянулись. Само собой, я обиделся, ведь они явно подтрунивали надо мной». В прошлом Алексей часто попадал в ситуации, в которых коллектив относился к нему насмешливо. Он привык испытывать обиду, когда считает, что оказался в сходных обстоятельствах.

У многих из нас есть привычные чувства, своего рода залипающие «кнопки». Один то и дело обижается. Другой смущается в любой незнакомой ситуации. Третий легко раздражается по разным поводам.

Может казаться, что дело не в привычке к определенным чувствам, а просто обстоятельства складываются так: «не везет» на некоторые вещи. Например,

постоянно попадают девушки, которые дают повод ревновать. Или часто встречаются люди, готовые повеселиться за наш счет. Но дело не в повторяющихся обстоятельствах, а в нашей негибкой, залипшей эмоциональной реакции на них. Если «кнопки» перестанут залипать, то выяснится, что не все женщины неверные, не все коллеги только и ждут промаха, чтобы высмеять.

Наличие привычных эмоций не значит, что мы чувствуем как-то неправильно. Невозможно сказать Анне или Алексею: «На самом деле поводов для злости/обиды нет». Для этих людей поводы вполне реальны! Ведь любая реальность субъективна. Вопрос в том, хотим ли мы и дальше жить в субъективной реальности наших привычных переживаний или нет.

Многие привычные чувства возникли у нас как ответ на жизненные трудности. Те дни давно миновали, а знакомые «кнопки» остались и нажимаются по делу и без. Тот самый случай, когда пора менять привычки и становиться более гибким.

Вот еще примеры привычек, связанных с чувствами, от моих клиентов:

«Когда прохожу мимо зеркала, всегда мимолежный стыд, досада, хочется отвернуться, потому что себе не нравлюсь»;

«Когда прохожу мимо зеркала, хочется покрасоваться и выпрямиться, есть беспокойство за осанку и за то, не появился ли второй подбородок. Появляется тревога по поводу старости и одновременно небольшое смущение из-за своей суетности: не заметил ли кто, что я сам себя рассматриваю?»;

«Когда прохожу мимо зеркала, всегда вижу, что поверхность не идеально чистая, и хочется ее протереть».

Видите? Ситуация одна и та же, а привычные чувства —залипшие «кнопки» — у разных людей разные.

Выше я сказал, что заметить в себе привычные чувства очень трудно. Как понять, залипла у меня «кнопка» или нет? Чтобы приблизиться к пониманию своих эмоциональных привычек, выполните следующее задание.

Задание

Посмотрите на этот список чувств. Понаблюдайте за собой в течение дня или нескольких. Какие из перечисленных эмоций вы испытывали чаще всего? По каким поводам это происходило?

Тревога	Злость
Стыд	Растерянность
Обида	Довольство
Раздражение	Интерес
Страх	Растроганность

Когнитивные (мыслительные) привычки. Еще труднее заметить привычные мысли, которые крутятся в голове и порой определяют наше настроение и поведение. Иногда они выражаются в привычных фразах-формулах, обращенных к себе:

«Не буду пробовать, опять ничего не выйдет»;
«Она не берет трубку. Вдруг что-то случилось?!»;
«Я жирная корова»;
«Вот я дурак!».

Традиция поведенческой психотерапии говорит о когнитивных ошибках, подразумевая, что привычные мысли и слова относятся не к объективной реальности, а к той субъективной, которая сложилась у этого человека в данный момент. Привычка ругать себя дураком за малейшую ошибку или думать о плохом всякий раз, когда близкий человек не берет трубку, — когнитивные привычки, которые мешают человеку гибко реагировать на реальность.

Иногда когнитивные привычки выражаются в словах, обращенных к другому:

«Дубина стоеросовая, сколько раз тебе говорить!»;
«Ничего не забыл?».

Мы привыкаем думать о себе и других определенным образом. Из-за когнитивных привычек мы забываем, насколько разнообразны ситуации, в которые попадаем, и насколько гибким и изменчивым может быть наше поведение. Стандартная «кнопка» — стандартная мысль. Сын получил двойку — «дубина стоеросовая». Неудача на работе — «вот я дурак».

Замечать за собой когнитивные привычки бывает непросто. Некоторые решают эту задачу целенаправленно вместе с квалифицированным помощником: психологом, психотерапевтом или коучем.

Но во многих случаях обнаруживать и менять когнитивные привычки можно и самостоятельно. Даже короткие, эпизодические наблюдения за своими

мыслями дают очень много. Они позволяют отстраниться от внутреннего «автомата», который срывается каждый раз в типичных ситуациях.

Подробнее о способах менять когнитивные привычки поговорим чуть позже. А пока, чтобы увидеть, какие из них у вас есть, выполните следующее задание.

Задание

Поставьте напоминалку и в течение дня каждые полчаса отслеживайте привычные мысли, которые приходят вам в голову. Запишите их на листе бумаги вместе с ситуациями, вызвавшими эти мысли. Например: «Не хотелось вставать утром. Снова ругал себя ленивой скотиной».

Как из привычек складывается поведение

Поведение человека во многом состоит из привычек. Целые куски нашей жизни полностью обусловлены типичными мыслями, эмоциями и действиями.

Возьмем для примера двух людей, которые по утрам гуляют с собакой: Лару и Алекса. На первый взгляд, они делают примерно одно и то же: выводят своих питомцев в парк. Но стоит присмотреться попристальнее, и мы увидим, насколько по-разному устроено их утро. Все потому, что оно состоит из совершенно разных привычек.

Вот из каких привычек складывается начало дня у Лары:

- Она просыпается, потому что собака стащила с нее одеяло. Садится в кровати, ёжится от холода и ворчит. (Привычка тела, привычка чувства.)
- Пока животное делает свои дела во дворе, хозяйка смотрит в телефон, читает новости. (Поведенческая привычка.)
- Лара несколько раз кидает собаке палку, привычно потирая негнущуюся после сна спину, и чувствует себя виноватой за то, что мало играет с питомцей. (Привычка поведения, привычка тела, привычка чувства.)

Для Алекса прогулка с четвероногим другом состоит из других привычек:

- Он испытывает умиление от того, как пес виляет хвостом, поджидая у двери. (Привычное чувство.)
- Они наперегонки бегают по парку. Алекс чувствует бодрость от утренней свежести и движения. (Привычка тела, привычка поведения.)
- Мужчина покупает себе кофе. (Поведенческая привычка и привычка тела.)

Называется это одинаково: и Лара, и Алекс гуляют с собакой. Но на уровне привычек это совершенно разное времяпрепровождение. Почему так вышло?

Ларе и раньше приходилось рано вставать, но она всегда делала это с трудом и никогда не любила утро. Заводя собаку, надеялась, что будет получать удовольствие от прогулок с ней. Ларе казалось, что сам факт наличия питомца наконец-то сделает ее любительницей раннего подъема, движения и общения с животным. Но этого не случилось. А вот Алексу и раньше нравились утренние пробежки и походы за кофе. Пес лишь разделяет с ним его утренние радости.

Ларины привычки противоречат новому обстоятельству — собаке. А привычки Алекса хорошо дополняют его взаимодействие с питомцем.

.....

**Многие наши привычки появились
в те времена, когда мы жили
иначе.**

.....

Вот почему, когда мы хотим приобрести, изменить или бросить привычку, нельзя словно начать с чистого листа. Привычки у нас уже есть. Возможно, мы их не замечаем или не хотим замечать. Думаем: новые обстоятельства помогут от них избавиться. Как Лара, которая считала, что собака «заставит» ее полюбить утро. Но этого не случилось. Когда мы начинаем что-то менять в жизни, наши привычки могут либо хорошо вписаться в преобразования, либо противоречить им.

.....

**Скрытые, незамеченные старые
привычки останутся прежними,
если будут заставлять нас
сопротивляться нововведениям.
Никакие внешние перемены
не помогут изменить их.**

.....

В этом секрет живучести привычек.

Вот пример. Артем решил полностью поменять свою жизнь. Он развелся, переехал в Аргентину, нашел другую сферу деятельности, бросил курить и начал заниматься спортом. Но он жалуется, что ему трудно адаптироваться в новых условиях и он не чувствует удовольствия от изменений.

Мы начинаем работать вместе, и я замечаю, что Артем:

- при напряжении, например задумываясь над вопросом, сильно сжимает челюсти;
- всегда сидит в одной и той же неудобной позе;
- критикует себя за любую мелкую ошибку.

В разговоре также выясняется, что:

- Артему нужно много времени, чтобы собраться с мыслями утром, и вместо сигарет он поглощает литры кофе;
- если приходится долго ждать чего-либо, он ходит взад-вперед и нервничает еще сильнее из-за того, что не может покурить;
- перебранки с женой поддерживали Артема в боевом настроении, а теперь ругаться не с кем, и азарта в жизни стало меньше;
- он по-прежнему ревнует бывшую супругу: развод и дистанция не помогают.

Хотя Артем сменил обстановку, его привычки остались с ним, и на новом месте он все тот же, что и был раньше. Привычки тянут его к прежнему поведению.

.....

**Когда говорят,
что от себя не убежишь,
имеют в виду именно это.**

.....

Многие люди пытаются изменить внешние обстоятельства, чтобы измениться внутренне. Очень

редко такие попытки бывают удачными. Да, можно попробовать обновить условия. Но привычки останутся прежними. Оставшись без хозяина — образа жизни, который из них состоял, они немного покрутятся туда-сюда и припаркуются, сложившись в новый образ жизни, который будет похож на старый. Привычки держат нас, как тысячи тонких нитей держали привязанного Гулливера.

Менять привычки можно только изнутри. Если мы заметили какую-то свою привычку и хотим заняться ею, следует изучить ее повнимательнее, понять, из чего она состоит, на чем основана, и попробовать изменить ее изнутри, а не снаружи.

Для этого я предлагаю разделить каждую большую привычку на маленькие микропривычки. Нам будет легче менять привычку по частям, чем сразу целиком.

Как разделить привычку на микропривычки

Итак, наша задача — понять, из каких микропривычек состоит привычка.

Пример 1. Алиса и переедание

У Алисы есть привычка к перееданию. Ее случай не самый тяжелый: она не съедает в один присест по целому торту и не вызывает у себя рвоту. Если бы речь шла о проблеме такого уровня, необходимо было как можно скорее обратиться к специалисту — психиатру. Нет, Алиса просто любит поесть и не очень хорошо контролирует чувство сытости. Она постоянно ощущает тяжесть в желудке, потому что каждый день съедает больше, чем хочется, причем выбирает не питательные продукты, а быстрые углеводы. Алиса недовольна своей привычкой и пытается ее изменить, для чего работает с психотерапевтом и врачом-диетологом.

Алиса начинает с наблюдения за собой. Во-первых, она по заданию диетолога ведет дневник пищевого поведения, чтобы понять, сколько в точности съедает в течение дня и при каких обстоятельствах это происходит. Во-вторых, она записывает, какие чувства и мысли возникают у нее во время вечерних эпизодов переедания. Таким образом, спустя две недели Алиса уже может сделать некоторые выводы о том, как устроена ее привычка и из каких микропривычек она состоит.

Вот ее наблюдения:

1. Вечернее переедание случается после возвращения с работы. Вместо полноценного ужина (так как его надо было бы еще готовить, а голод уже сильный) она выкладывает купленные в магазине продукты (кока-колу, чипсы, печенье, мороженое) на стол и начинает перехватывать понемногу из каждой упаковки, прибавляя к этому то, что находит в холодильнике, и запивая все кока-колой.

Тут Алиса замечает сразу несколько микропривычек:

- не есть на работе и после работы (из-за этого возникает такой сильный голод, что она нуждается в немедленном перекусе);
- заходить после работы в магазин, причем голодной;
- покупать джанкфуд с высоким содержанием сахара;
- есть прямо из упаковки.

2. Алиса сильнее переедает в те дни, когда сын поздно возвращается домой, особенно если он не отвечает на звонок. Если к ее приходу подросток уже дома, они ужинают вместе и Алиса ест меньше. Если же его нет, она садится смотреть сериал, чтобы притупить тревогу, и незаметно съедает все принесенное.

Обнаруживаются такие микропривычки:

- волноваться за сына, звонить ему;
- заглушать тревогу едой;

— смотреть сериалы, чтобы отвлечься от беспокойства.

3. Алиса часто винит себя за то, что переедает. Переживает о своем весе, хотя у нее нет ожирения. Она считает себя некрасивой и толстой и думает, что из-за этого у нее мало друзей.

Вот еще несколько микропривычек:

- винить себя за переедание;
- взвешиваться каждый день;
- глядя в зеркало, критиковать себя;
- расстраиваться, что никто из друзей не пишет ей первой, и считать, что это из-за ее внешности.

Вот как устроена привычка Алисы переедать. В следующей главе мы рассмотрим, как она меняет микропривычки и как благодаря этому ей удастся изменить и саму привычку, которая из них состоит.

Пример 2. Петр и привычное недовольство женой

Если Алисино переедание — это «привычка в привычном смысле слова», то сейчас будет совсем другой случай, из тех, которые привычками обычно не называются, но в сущности это они и есть.

У Петра есть привычка быть постоянно недовольным женой. Первое, что он делает приходя домой, — находит повод поворчать на жену. Раньше Петр не считал свое ворчанье привычкой. Он был уверен, что жена просто каждый раз дает ему весомый повод для недовольства. Осознание пришло

постепенно, после того как в отпуске Петр понаблюдал за семейной жизнью собственных родителей, которых до этого три года не видел. Он заметил, что его отец делает маме замечания почти так же, как он сам: похожи и предлоги, и слова, и даже интонация. Увидев свою привычку со стороны, Петр задумался и решил, что хочет от нее избавиться. Даже если жена действительно в чем-то не права, по крайней мере часть ворчания Петра — это привычка, которую можно изменить.

Но как? Ведь он по-прежнему отмечает все те мелочи, которые его не устраивают. Возможно ли искренне перестать обращать на них внимание или начать по-другому к ним относиться?

По моей просьбе Петр стал следить за тем, как он ведет себя, что думает и чувствует во второй половине дня, начиная с 16–17 часов и до возвращения с работы, когда он принимается пилить жену. На сессиях Петр поделился со мной своими наблюдениями, и мы сделали несколько маленьких открытий:

1. Петр регулярно задерживается на работе, он не может вовремя уйти: приходится доделывать всякое за менее дотошными сотрудниками. Час-полтора переработок вызывают у Петра привычное раздражение.

Тут мы замечаем сразу несколько микропривычек:

- привычка сохранять видимость хороших отношений с коллегами, которые недостаточно вдумчиво относятся к работе;

- неспособность оставить все как есть, ответственность за общее дело, из-за которой Петр доделывает чужую часть работы;
 - привычная досада на переработки.
2. Домой Петр добирается на общественном транспорте, так как ко времени его выхода с работы в городе начинаются пробки. Но до метро нужно еще доехать на автобусе, и дорога все равно оказывается довольно долгой. В пути ему часто бывает холодно или жарко, он устает от толпы и плохой погоды, вынужден преодолевать утомление. Еще пара микропривычек:
- ездить домой на автобусе и метро;
 - не признаваться себе в том, что дискомфорт отнимает силы.
3. Придя домой, Петр хочет только одного — полного покоя! Он заранее сжимается при мысли о том, как жена будет о чем-то спрашивать, а голос у нее веселый и резкий, так что даже в ушах звенит. Мучения Петра достигают высшей степени. Он чувствует себя виноватым за то, что поздно пришел и не разделяет с женой работу по дому. Признаки беспорядка (невынесенный мусор, разбросанная одежда) бросаются ему в глаза: он понимает, что не в силах исправить их сам, и пилит за них жену, одновременно чувствуя себя «патриархальным козлом».
- Еще целая гроздь микропривычек:
- не обращать внимания на свою чувствительность к звукам;

- ощущать беспомощность перед дискомфортными мелочами, в том числе беспорядком в доме;
- испытывать вину перед женой;
- вымещать свое напряжение на близком человеке;
- никогда не просить прощения, а вместо извинений переходить в словесную атаку.

Видите, что получается? Оказывается, пристальное внимание Петра к беспорядку лишь одна из множества граней его привычных эмоций и мыслей. Корень проблемы в том, что Петр — от природы чувствительный человек с большим количеством автоматических нет-реакций (об этом мы поговорим в главах 4 и 5). Он легко теряет силы и раздражается. И конечно, внутри себя ворчать он начинает намного раньше, чем видит жену, и ворчит на самом деле не только и не столько на нее, сколько на себя, коллег, погоду и весь «адский» (по его восприятию) окружающий мир.

Далее мы рассмотрим, как Петру удалось изменить свои микропривычки и благодаря этому перестать ворчать на жену.

Меняем микропривычки

Если мы хотим изменить привычку, нужно заняться микропривычками, из которых она состоит.

Мы уже выяснили, что наоборот не работает. Если попытаться лишиться себя привычки, то микропривычки, из которых она состояла, будут тянуть нас к прежней привычке или сложатся в похожую новую. Опасность в том, что новая привычка может оказаться хуже старой. Например, вместо компульсивного поедания мороженого Алиса может начать пить вино, а Петр, вместо того чтобы пилить жену, станет срываться на коллегах.

Продолжаем пример с Алисой и перееданием. Как изменить микропривычки, из которых складывается ее привычка? Для начала разнесем разные виды микропривычек по четырем колонкам.

Поведение	Тело	Эмоции	Мысли
Не есть на работе и после работы. Заходить после работы в магазин и покупать джанкфуд. Есть прямо из упаковки. Взвешиваться каждый день.	Приходить домой настолько голодной, что нужен немедленный перекус. Заглушать тревогу едой.	Волноваться за сына. Винить себя за переедание. Смотреть сериалы, чтобы отвлечься от беспокойства.	«Я жирная»; «Со мной никто не дружит из-за моей внешности».

С разными видами микропривычек нужно работать по-разному, но одновременно. Иначе оставшиеся постараются вернуть «старых друзей» — те микропривычки, от которых вам удалось избавиться, — или призвут на помощь новые, которые будут их дополнять.

Поведение и тело

С поведенческими и телесными микропривычками дело обстоит в каком-то смысле проще всего. Существует беспроегрышная последовательность, которая позволяет их изменить. Она состоит всего из двух шагов:

1. Физически убрать старую микропривычку как можно дальше, чтобы ею нельзя было пользоваться. Подчеркиваю: физически убрать. Не существует никакой «силы воли», она не работает — это доказанный медицинский факт. Люди, которым удается менять привычку, просто держат то, что ее поддерживает, на расстоянии. Годятся медицинские методы лечения зависимостей, программы-блокировщики сайтов для избавления от прокрастинации и тому подобные вещи. Все что угодно — лишь бы сделать микропривычку невозможной.
2. Заменить старую микропривычку новой и сделать так, чтобы пользоваться ею было очень удобно, а отказаться от нее — очень трудно. Очень хорошо, если вы отчитываетесь перед кем-то о формировании новой привычки или выстраиваете ее совместно с домашними, близкими, друзьями: в этом случае у вас есть мощный якорь, который помешает вам перестать делать правильные вещи.