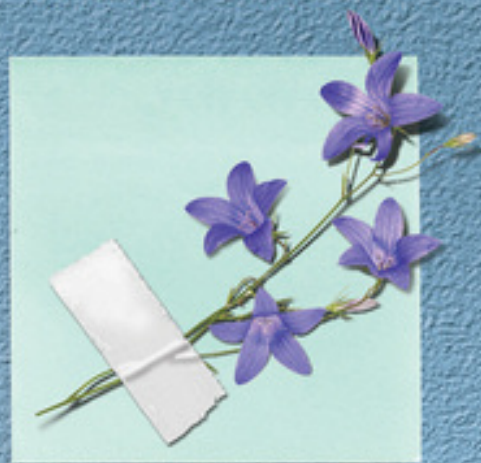


Гретхен Рубин

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ»

ХОРОШИЕ
ПРИВЫЧКИ



ПЛОХИЕ
ПРИВЫЧКИ

БЕСТСЕЛЛЕР ПО МНЕНИЮ:
NEW YORK TIMES
WASHINGTON POST
WALL STREET JOURNAL
GLOBE & MAIL
iBOOKS

КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЫТЬ
ЗАЛОЖНИКОМ
ПЛОХИХ
ПРИВЫЧЕК...



И ЗАМЕНИТЬ
ИХ ХОРОШИМИ



ПРОДАНО
БОЛЕЕ
1 000 000 ЭКЗ

«СТИМУЛ
К РЕАЛЬНЫМ
ПЕРЕМЕНАМ»

БРЕНЕ БРАУН

Гретхен Рубин

**Хорошие привычки, плохие
привычки. Как перестать быть
заложником плохих привычек
и заменить их хорошими**

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.9
ББК 88.3

Рубин Г.

Хорошие привычки, плохие привычки. Как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их хорошими / Г. Рубин — «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-98167-0

Если вы неоднократно пытались (и все еще хотели бы) питаться правильно, перестать так часто проверять телефон, спать по 8 часов ежедневно, бросить курить, поддерживать порядок на рабочем столе, похудеть и удержать результат, но надолго вас не хватило, – значит, вы созрели для этой книги. Автор блокбастеров «Проект Счастье» и «Счастлива дома» Гретхен Рубин рассказала миллионам людей, как внести в свою жизнь больше маленьких радостей и удовольствий. В своей новой книге Гретхен поставила себе и блестяще реализовала две задачи: 1) объяснить, почему нам трудно усваивать хорошие привычки (и избавляться от плохих); 2) научить нас эффективным стратегиям формирования новых привычек с учетом индивидуальных особенностей каждого. Добавьте к этому тесты на определение типа личности, научные исследования, изложенные простым языком, и наглядные примеры из жизни, и вы получите незаменимое руководство для тех, кто стремится к переменам. Меняйте привычки, чтобы изменить жизнь. Потому что привычки – это наша судьба.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-98167-0

© Рубин Г., 2015

© Эксмо, 2015

Содержание

Отзывы	7
Манифест о привычках	9
Примечание для читателя	10
Как мы меняемся?	10
Тогда как мы меняем свои привычки?	11
Вступление	12
Часть 1	20
...Когда чего-то ожидаете от себя	21
Поборник	23
Скептик	23
Должник	25
Бунтарь	26
...Когда принимаете решения	31
Жаворонок или Сова	32
Марафонец, Спринтер или Прокрастинатор	32
Традиционалист или Шопоголик	33
Минималист или Накопитель	33
Стартер или Финишер	34
Новатор или Консерватор	35
Достигатель или Избегатель	35
Революционер или Реформатор	36
Вопросы, которые помогут понять, кто вы	36
Часть 2	39
Мониторинг	40
Мы управляем тем, что отслеживаем	40
№ 1: питание и физические нагрузки	41
Фундамент	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Гретхен Рубин
Хорошие привычки, плохие привычки.
Как перестать быть заложником плохих
привычек и заменить их хорошими

Gretchen Rubin

BEFORE AND AFTER: OR, HOW I MINFULLY USED THE MINDLESSNESS OF
HABIT TO BECOME HAPPIER...

Copyright © 2015 by Gretchen Rubin

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

ОТЗЫВЫ

«Самое прекрасное в советах Рубин – она понимает, что у каждого свои побудительные мотивы и свои слабости. Ее книга полна идей, из которых не все подойдут для одного конкретного человека. Но в этом и смысл: в книге есть кое-что для каждого, независимо от того, к чему вы больше склонны: следовать правилам или нарушать их».

– *Bookpage*

«Мы – большие поклонники Гретхен Рубин, автора бестселлера «Проект Счастье». Ее восхищение моделями человеческого поведения – равно как и ее искренняя вера в то, что мы в состоянии сделать свою жизнь более совершенной и радостной, – говорит само за себя в ее книгах, подкастах и блоге. Ее новая книга посвящена тому, как мы формируем и бросаем привычки, и отражает ее остроумие, неизменную теплоту и практический ум».

– *iBooks*

«У вас есть какая-нибудь плохая привычка, от которой вы пытаетесь избавиться, или хорошая привычка, которую вы хотели бы развить? Гретхен Рубин – один из самых обаятельных и эрудированных авторов ее поколения. В этой книге она с помощью своих талантов поможет вам правильно питаться, хорошо спать, перестать прокрастинировать и начать получать удовольствие от всего, что бы ни встретилось вам в жизни».

– *Сьюзан Кейн, автор бестселлера «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»*

«В этой книге Гретхен Рубин объединяет тщательное исследование и наблюдения из собственной жизни, чтобы объяснить, как зарождаются привычки и – что более важно – как они могут меняться. Она необходима каждому человеку, который хотел бы пересмотреть свои – практически бессознательные – принципы поведения».

– *Чарлз Дахигг,*

автор бестселлера «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе»

«Сверхспособность Гретхен Рубин заключается в ее любопытстве. К счастью для нас, она направила свой исследовательский дух в сторону создания и освоения привычек. Соединив в себе исследование, незабываемые примеры из жизни и выдающееся глубокомыслие, эта книга дает большую силу для реальных изменений. Она заставила меня пересмотреть то, что, как мне казалось, я знала о привычках, и от этого мне стало легче».

– *Брене Браун,*

автор бестселлеров «Великие дерзания» и «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть»

«Хватайте скорее! Автор этой содержательной и действенной книги Гретхен Рубин помогает разобраться, каким образом привилегии и возможности делают многих из нас несчастными, и показывает, как самые

простые ежедневные решения дают свободу получать максимум возможного из того, что мы имеем».

– Сет Годин,

автор бестселлера *«Незаменимый. Можно ли без вас обойтись?»*

«Есть ли у вас привычка, которую вы хотели бы изменить? Если да, то ваш первый шаг – прочитать эту книгу. Она переполнена практическими советами на каждый день и техниками, которые приведут вас к успеху».

– Дэн Хиз,

соавтор бестселлеров *«Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете»*, *«Сердце перемен. Как добиваться изменений легко и надолго»* и *«Сделано, чтобы «прилипнуть»*

«Содержащая уникальную информацию о моделях нашего поведения, эта книга отвечает на один из самых больших и вечных вопросов: как мы можем измениться? Удивительная и часто смешная, дающая почву для размышлений, книга Гретхен Рубин предоставляет инструменты по устройству жизни, которая точно соответствует нашим целям и ценностям».

– Арианна Хаффингтон,

основательница интернет-издания *The Huffington Post* и автор бестселлера *«Thrive»*

«Почти все хотят быть «лучше» – стройнее, умнее, привлекательнее, интереснее, продуктивнее, – и мы хотим знать, что мы меняемся к лучшему, нам нужны обнадеживающие доказательства. Новый шедевр Гретхен Рубин показывает, как это сделать. В отличие от других книг о привычках, книга Рубин предоставляет в наше распоряжение специальные методы и сценарий возвращения в колею кратчайшим путем».

– Брайан Вансинк, Ph.D.,

автор бестселлеров *«Slim be Design»* и *«Mindless Eating»*

«С яркими и оригинальными идеями Гретхен Рубин открывает скрытую правду о том, как изменить наши привычки – от поедания вредной еды и попыток регулярно посещать тренажерный зал до прокрастинации и неоправданной траты денег. Первая привычка, которой вы должны обзавестись, – это чтение по главе из этой книги на ночь».

– Адам Грант,

профессор Уортонской школы бизнеса и автор бестселлера *«Брать или отдавать? Новый взгляд на психологию отношений»*

Моим родным – снова...

Манифест о привычках

1. То, что мы делаем каждый день, важнее того, что мы делаем периодически.
2. Сделайте правильные поступки простым делом, а неправильные – трудным.
3. Сфокусируйтесь на действиях, а не на результатах.
4. Потеряв что-то старое, мы можем приобрести новое – лучше прежнего.
5. Часто, перед тем, как станет легче, становится еще труднее.
6. Если я больше себе позволяю, значит, больше могу с себя и спросить.
7. Мы не так уж сильно отличаемся от других людей, но эти отличия очень важны.
8. Проще изменить окружение, чем себя.
9. Я не могу заставить людей что-то в себе изменить, но когда я меняюсь сама, они тоже это делают; и наоборот.
10. То, что ты предпринимаешь, чтобы почувствовать себя лучше, не должно делать тебя хуже.
11. Мы управляем тем, что отслеживаем.
12. Если ничего не мешает нам начать, нужно начинать прямо сейчас.

Примечание для читателя

Величайшая власть – владение собой.
Публий Сир

Как мы меняемся?

Ответ один: формируя новые привычки и отказываясь от старых.

Привычки составляют невидимую архитектуру повседневной жизни. Около 45 % действий мы повторяем ежедневно на автомате, так что привычки формируют наше настоящее и наше будущее. Меняя свои привычки, мы меняем всю жизнь.

Тогда как мы меняем свои привычки?

Чтобы ответить на этот вопрос, я и написала данную книгу.

В ней я не стану указывать, какие привычки вам следует изменить. Не буду рекомендовать делать зарядку по утрам, ограничиваться двумя десертами в неделю или в конце каждого рабочего дня убираться на столе. (Хотя на самом-то деле есть *одна* область, в которой я действительно скажу, какую привычку считаю наилучшей. Но только одна!)

Дело в том, что универсальных решений, подходящих абсолютно всем, не существует. Легко вообразить, что если мы станем подражать привычкам продуктивных, успешных людей, то добьемся тех же результатов. Но каждый человек должен культивировать такие привычки, которые подходят именно *ему*. Одни люди справляются с этой задачей лучше, начиная с малого; другим сразу нужен решительный старт. Одни процветают, время от времени давая себе отдохнуть от своих хороших привычек; другим лучше не нарушать установленные однажды правила. Неудивительно, что формирование привычек – на самом деле занятие непростое.

Самое важное – *познавать самих себя* и выбирать стратегии, которые будут работать на нас.

Прежде чем начать, определите несколько привычек, которые вы хотели бы приобрести, или изменения, которых хотели бы добиться. Затем, в процессе чтения, задумайтесь о том, какие меры вам нужно попробовать принять. Возможно, вам даже захочется пометить сегодняшний день в своем календаре, чтобы помнить, когда начался процесс изменений.

Чтобы помочь людям формировать привычки, я регулярно публикую рекомендации в своем блоге, а также создаю немало ресурсов, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше, чем прежде. Но я надеюсь, что самым притягательным источником вдохновения будет для вас книга, которую вы сейчас держите в руках.

Занимаясь изучением вопросов, касающихся привычек и счастья, я обратила внимание на удивительный факт: нередко мне удается больше почерпнуть из личного опыта какого-нибудь человека, чем из научных исследований или философских трактатов. По этой самой причине в моей книге полным-полно индивидуальных примеров изменения привычек. Возможно, сладкая «Нутелла» вас не искушает, вам не приходится слишком часто бывать в деловых поездках, а ведение «дневника благодарности» не отвечает вашим убеждениям, но все мы способны учиться друг у друга.

Менять привычки просто – но не легко.

Я надеюсь, что чтение этой книги поможет вам применить силу привычек, чтобы осуществлять перемены в своей собственной жизни. Когда бы вы ее ни читали, где бы вы при этом ни были, – вы можете начать меняться прямо сейчас.

Гретхен Рубин

Вступление

Решить ничего не решать

Общезвестное представление, будто нам следует воспитать в себе привычку все делать осознанно, – глубоко ошибочно. На самом деле верно как раз обратное. Цивилизация развивается благодаря увеличению числа операций, которые мы способны выполнять, не думая о них.

Альфред Норт Уайтхед.
«Введение в математику»

Сколько я себя помню, одним из моих любимых разделов в любой книге, журнале, пьесе или телепрограмме была рубрика «до и после». Стоит мне прочесть эти слова – и я сразу попадаюсь на крючок. Мысль о трансформации – любого рода – меня завораживает. Идет ли речь о серьезных переменах, таких как отказ от курения, или о мелочах вроде реорганизации пространства рабочего стола, я обожаю читать о том, как и почему люди осуществляют такие перемены.

Слова «до и после» цепляют мое воображение и возбуждают любопытство. Иногда люди способны осуществить впечатляющие перемены, но чаще у них это не получается. Почему?

Пару лет назад я обратила внимание на следующий шаблон: говоря о какой-нибудь перемене, позволившей людям стать более счастливыми, они нередко указывают на формирование некой важной *привычки*. А когда они разочарованы тем, что изменений добиться не удалось, это тоже часто связано с какой-то привычкой.

И вот однажды, когда я обедала с подругой, она бросила замечание, которое превратило мой случайный интерес к привычкам во всепоглощающую страсть.

Пока мы изучали меню, она заметила:

– Знаешь, мне так хочется, чтобы регулярные упражнения вошли у меня в привычку, но все никак не получается, и это очень меня беспокоит. – А потом добавила еще одно замечание, которое заставило меня задуматься всерьез и надолго: – Самое странное, что в университете я состояла в команде по бегу. Я тогда не пропускала ни одной тренировки, а теперь никак не могу заставить себя бегать. Почему?

– Действительно, почему? – эхом повторила я, пытаюсь найти какую-нибудь актуальную информацию или полезное объяснение. Увы, ничего не вспомнилось.

Наш разговор вскоре переключился на другие темы. Но дни шли, а я никак не могла выбросить этот диалог из головы. Один и тот же человек, один и тот же род деятельности, а привычки разные. *Почему?* Почему она могла упорно заниматься в прошлом, а теперь не может? Как она могла бы возобновить регулярные тренировки? Ее вопрос звенел в моих мыслях с той особенной энергией, которая всегда подсказывает мне, что я набрела на нечто важное.

Наконец, я связала этот разговор с тем, что рассказывали другие люди о своих трансформациях «до и после», и до меня дошло: *чтобы понять, как люди могут меняться, мне необходимо научиться понимать их привычки*. И меня охватило чувство радостного предвкушения и облегчения, которое посещает меня всякий раз, когда появляется идея следующей книги. Это же очевидно! *Привычки*.

Стоит мне увлечься какой-нибудь темой – и я читаю все, что с ней связано. Так что и в этом случае я начала совершать набеги на полки с литературой по когнитивной психологии, поведенческой экономике, монастырскому управлению, философии, психологии, дизайну промышленных продуктов, зависимости, потребительским исследованиям, продуктивности, дрессировке животных, методам принятия решений, общественной политике и дизайну помещений и даже занятиям для детского сада. Я со всех сторон была окружена огромным валом

информации, касающейся привычек, но мне следовало, так сказать, отделить астрономию от астрологии.

Я провела немало времени, погрузившись в трактаты, истории, биографии и, в частности, новейшие научные исследования. Одновременно с этим я научилась создавать запас самостоятельных сведений, опирающихся на мои наблюдения за повседневной жизнью, потому что, хотя лабораторные эксперименты являются одним из способов изучения человеческой природы, это отнюдь не единственный способ.

Я – своего рода «уличный ученый». Я по большей части стараюсь уловить очевидное: увидеть не то, чего еще никто не видел, но то, что на виду у всех. Бывает, что какая-нибудь фраза в статье так и прыгнет в глаза со страницы, или чей-нибудь небрежный комментарий (вроде того замечания подружки о команде по бегу) покажется мне необыкновенно важным. А потом, по мере того как я узнаю больше, эти разрозненные фрагменты головоломки начинают складываться воедино, пока не становится ясна вся картина.

Чем больше я узнавала о привычках, тем пуще разгорался мой интерес – но при этом я испытывала все большую досаду. К моему изумлению, источники, к которым я обращалась, очень мало высказывались по тем вопросам, которые казались мне наиболее существенными:

- Допустим, понятно, почему трудно формировать привычку, которая *не доставляет* нам удовольствия; но почему так трудно формировать привычку, которая это удовольствие *доставляет*?

- Иногда люди мгновенно подхватывают какую-нибудь привычку, а иногда так же резко отказываются от привычки, которая существовала годами. Почему?

- Почему одни люди боятся привычек и всячески им сопротивляются, в то время как другие усваивают их с готовностью и радостью?

- Почему многие люди, успешно сидевшие на диете, вновь набирают вес – и даже больший, чем прежде?

- Почему людей так часто не заботят последствия их привычек? Например, от трети до половины пациентов в США не принимают медицинские препараты, назначенные им для лечения хронических болезней.

- Работают ли стратегии для изменения простых привычек (пристегивать ремень в автомобиле) столь же успешно и для сложных привычек (снизить потребление алкоголя)?

- Почему иногда, всем сердцем – даже отчаянно – желая изменить какую-то привычку, мы не в состоянии этого сделать? Как сказала мне одна подружка: «У меня проблемы со здоровьем, и я чувствую себя отвратительно, когда ем определенные продукты. Но я все равно их ем».

- Одинаково ли хорошо применимы определенные стратегии формирования привычек для всех и каждого?

- Похоже, некоторые ситуации облегчают задачу формирования привычек. Что это за ситуации и почему это так?

Я была полна решимости найти ответы на эти вопросы и во всех подробностях выяснить, как формируются и разрушаются человеческие привычки.

Привычки – ключ к пониманию способности людей меняться. Но *почему* привычки дают людям эту способность? «Исследователи с удивлением обнаружили, – писали Рой Баумайстер и Джон Тирни в своей увлекательной книге «Сила воли»¹, – что люди с сильным самоконтролем тратят *меньше* времени на сопротивление желаниям, чем другие... Люди с сильным самоконтролем в основном используют это время не для спасения в чрезвычайных ситуациях, а

¹ Баумайстер Р., Тирни Дж. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. – М.: «Э», 2017.

скорее для развития эффективных привычек и привычных способов действия во время учебы и на работе». Привычки исключают потребность в самоконтроле.

Самоконтроль – важнейший аспект нашей жизни. Люди, обладающие лучшим самоконтролем (его также называют саморегуляцией, самодисциплиной или силой воли), – более счастливые и здоровые. Они больше склонны к альтруизму; строят более прочные взаимоотношения и добиваются большего успеха в карьере; они лучше преодолевают стресс и конфликты; живут дольше; успешнее избавляются от скверных привычек. Самоконтроль позволяет нам не уклоняться от обязательств по отношению к самим себе. Исследования показывают: когда мы пытаемся использовать самоконтроль, чтобы противостоять искушению, мы добиваемся успеха только в половине случаев. В ходе одного большого международного исследования людей просили назвать свои слабости, и наиболее частым ответом был «недостаток самоконтроля».

Вокруг природы самоконтроля ведутся споры. Некоторые полагают, что мы обладаем ограниченным дневным ресурсом силы воли и, пользуясь ею, истощаем этот ресурс. Другие возражают, говоря, что у силы воли нет никаких количественных ограничений и что мы отыскиваем в себе скрытые резервы, переосмысливая свои поступки. Лично я просыпаюсь по утрам со значительным запасом самоконтроля, и чем больше я из этого источника черпаю, тем меньше у меня его остается. Помню, как-то раз я сидела на одной встрече и целый час не позволяла себе взять с тарелки печенье, а потом, собираясь уходить, схватила сразу две штуки.

Вот почему привычки так много значат. С помощью привычек мы сберегаем свой ресурс силы воли. Разумеется, самоконтроль и усилия воли необходимы для установления хороших привычек. Но как только привычка устоялась, мы можем без усилий выполнять необходимые дела.

И есть еще одна конкретная причина, почему привычки помогают сберегать самоконтроль.

Обычно привычку трактуют как повторяющееся поведение, действие, стимулированное определенным контекстом, часто совершаемое без особого осознания или сознательного намерения и приобретаемое благодаря частому повторению.

Однако постепенно я убедилась, что определяющим аспектом привычек являются не частота, не повторение, не привычность стимулов к конкретному поведению. Эти факторы действительно играют свою роль; но в конечном счете я пришла к выводу, что истинный ключ к привычкам, – это *момент принятия решения*, или, точнее, *отсутствие момента принятия решения*. Привычка не требует от меня принимать решения, поскольку я когда-то все уже решила. Собираюсь ли я почистить зубы, когда проснусь? Приму ли я эту таблетку? Я решила это когда-то – а сейчас уже не решаю. Вначале требуется размышление и выбор, а затем действуешь бездумно, автоматически. И эта свобода от необходимости принимать каждый раз решения необыкновенно важна, потому что когда действительно приходится решать что-то важное (и приходится противостоять искушению или откладывать удовлетворение) – для этого запасы самоконтроля не будут исчерпаны.

Я задалась вопросом: «Почему привычки дают людям возможность меняться?» – и теперь знаю ответ. *Привычки делают изменения возможными, освобождая нас от необходимости принимать решения и прибегать к самоконтролю.*

Однажды, сверившись с разницей в часовых поясах, дабы удостовериться, что в Лос-Анджелесе уже не раннее утро, я позвонила своей сестре Элизабет, чтобы поговорить с ней о моем исследовании. Она на пять лет моложе меня, но я зову ее своей «премудрой сестрицей», поскольку у нее всегда возникают потрясающие идеи насчет того, что я обдумываю в данный момент.

– Кажется, я вычислила, почему привычки так важны, – заявила я сестре. – Имея привычки, мы не принимаем волевого решения, не используем самоконтроль, мы просто зани-

маемся тем, что когда-то вознамерились делать (или не занимаемся тем, чего не собирались делать). Как считаешь, верно?

– Похоже, да, – согласилась Элизабет. Она уже привыкла слушать, как я обговариваю вслух свои заморочки.

– Но тут возникает другой вопрос. Как сравнивать одних людей с другими? Некоторые любят создавать привычки, другие их ненавидят. Кому-то привычки даются легко, а кому-то труднее. Почему?

– Тебе следовало бы начать с себя: уж ты-то любишь привычки больше, чем любой человек из всех, кого я знаю!

Когда я повесила трубку, до меня дошло, что Элизабет, как всегда, подала мне ключевую идею. Я не вполне осознавала это свое качество до тех пор, пока она не указала мне на него: я – беззаветная приобретательница привычек. Я обожаю культивировать привычки, и чем больше я о них узнаю, тем яснее передо мною вырисовываются все их многочисленные преимущества.

При любой возможности мозг превращает поступок в привычку, давая нам больше возможностей разбираться с более сложными вопросами. Привычки позволяют нам не делать над собой усилий, чтобы принимать решения, взвешивать варианты выбора, скупно отмеривая самим себе награды или принуждая себя к действию. Жизнь становится проще, и многие повседневные сложности попросту исчезают. И поскольку мне нет нужды задумываться о многоэтапном процессе надевания контактных линз, я могу задуматься о проблемах, созданных протечкой радиатора в моем домашнем кабинете.

А еще привычка утешает и успокаивает нас, когда мы обеспокоены или перегружены. Исследования показывают, что люди чувствуют себя в большей степени властными над своей жизнью и менее тревожными, когда занимаются привычными делами. У меня есть длиннопольный синий пиджак, который я два года подряд надевала всякий раз, когда мне приходилось произносить речь, и сейчас он уже выглядит сильно поношенным – однако если какое-то грядущее выступление особенно сильно меня тревожит, я все равно надеваю этот бывалый пиджак.

Как ни удивительно, стресс необязательно заставляет нас угождать только своим скверным привычкам; когда мы встревожены или устали, мы всегда возвращаемся к привычкам – не важно, плохим или хорошим. Одно исследование показало, что студенты, привыкшие есть здоровую пищу на завтрак, с большей вероятностью придерживались этой своей привычки и во время экзаменов, а студенты, привыкшие питаться не самыми полезными продуктами, продолжали завтракать в своем стиле. Вот почему важно стараться вдумчиво формировать свои привычки, чтобы в те моменты, когда приходится прибегнуть к ним под действием стресса, мы своим поведением улучшали ситуацию, а не усугубляли стресс.

Однако привычки, даже хорошие, наряду с достоинствами имеют свои недостатки. Они ускоряют ход времени, потому что, если каждый день похож на любой другой, переживания и впечатления блекнут. Ведь время замедляется, когда мы нарушаем привычный ход вещей, когда мозг должен перерабатывать новую информацию. Вот почему первый *месяц* на новой работе кажется длиннее, чем пятый *год* на этой же работе.

Кроме ускорения хода времени, привычка обладает притупляющим действием. Утренняя чашка кофе доставляла мне наслаждение первые несколько раз, пока постепенно не стала частью общего фона моего дня; теперь я едва ли чувствую его вкус, зато выхожу из себя, когда не получаю своего кофе. Привычки способны с опасной легкостью притуплять ощущения.

К добру ли, к худу ли, привычки составляют невидимую архитектуру повседневной жизни. Исследования показывают, что около 45 % наших поступков повторяются почти ежедневно и по большей части в одном и том же контексте. Могу поспорить, что у меня этот процент еще выше: я просыпаюсь по утрам в одно и то же время; я в одно и то же время целую своего мужа Джейми, желая ему доброго утра; я надеваю один и тот же наряд, состоящий из кроссовок, брюк для йоги и белой футболки; я работаю на своем ноутбуке в одних и тех же

местах каждый день; я хожу одними и теми же маршрутами по своему району в Нью-Йорке; я в одно и то же время разбираю свою электронную почту; я укладываю своих дочерей – 13-летнюю Элизу и 7-летнюю Элеонору – по вечерам в постель в одной и той же неизменной последовательности. Когда я задаюсь вопросом «почему моя жизнь сегодня такова, какова она есть?», я вижу, что она в значительной степени сформирована моими привычками. Архитектор Кристофер Александер писал:

«Если я честно задумываюсь о своей жизни, то вижу, что ею управляет определенное, очень небольшое количество паттернов событий, в которых я принимаю участие снова и снова.

Лежать в постели, принимать душ, завтракать в кухне, сидеть и писать в кабинете, гулять по саду, готовить обычный обед и делить его с друзьями в кабинете, ходить в кино, выводить семью на ужин в ресторан, пить коктейли дома у одного из друзей, вести машину по шоссе, снова ложиться в постель... И еще несколько.

В образе жизни любого человека таких шаблонных событий на удивление немного, вероятно, не более дюжины. Вглядитесь в свою собственную жизнь – и обнаружите то же самое. Поначалу я был шокирован, увидев, насколько небольшое количество шаблонных событий для меня доступно.

Не скажу, что мне хотелось бы, чтобы их было больше. Но видя, насколько их мало, я начинаю понимать, какое громадное воздействие эти немногочисленные шаблоны оказывают на мою жизнь. Если они для меня полезны, я могу жить хорошо. Если они для меня вредны, то не могу».

В одной только сфере здоровья наши бездумные поступки могут оказывать серьезное воздействие. Неправильное питание, пассивность, курение и злоупотребление алкоголем входят в число лидирующих причин болезней и смертей в Соединенных Штатах – и это привычки, подвластные нашему контролю. Во многих отношениях наши привычки – это наша судьба.

И изменение наших привычек позволяет изменить эту судьбу. Насколько я успела заметить, как правило, мы стремимся к изменениям в пределах одной из категорий «популярной семерки». Люди, включая меня саму, обычно хотят развивать привычки, которые позволяют им:

1. **Еда:** правильно питаться (*отказаться от белого сахара, есть больше овощей, пить меньше алкоголя*).

2. **Физические упражнения:** регулярно тренироваться.

3. **Бюджет:** экономить, меньше тратить и зарабатывать с умом (*регулярно откладывать деньги, расплачиваться с долгами, разумно жертвовать на достойные благотворительные дела, не выходить за рамки бюджета*).

4. **Отдых:** больше отдыхать, расслабляться и наслаждаться (*перестать смотреть телевизор в постели, выключить сотовый телефон, проводить время на природе, культивировать молчание, высыпаться, проводить меньше времени за рулем*).

5. **Продуктивность:** достичь большего, положить конец прокрастинации (*работать не отвлекаясь, выучить новый язык, вести блог*).

6. **Порядок:** упрощать, очищать, убирать и организовывать (*заправлять постель, регулярно разбирать документы, класть ключи в одно и то же место, сортировать и сдавать в переработку мусор*).

7. **Отношение:** уделять больше внимания отношениям с другими людьми, с Богом, с миром (*звонить друзьям, заниматься волонтерской деятельностью, вести более активную сексуальную жизнь, проводить больше времени с семьей, посещать религиозные службы*).

Одна и та же привычка способна удовлетворять различные потребности. Утренняя прогулка по парку может быть формой тренировки (см. *выше пункт 2*); возможностью отдохнуть и получить удовольствие (*пункт 4*); или, если гуляешь в компании друга, – способом углубить отношения (*пункт 7*). И люди по-разному оценивают те или иные привычки. Для одного человека упорядоченность – важнейшее условие творчества; другой же находит вдохновение в неожиданных сопоставлениях.

«Популярная семерка» отражает тот факт, что мы часто чувствуем себя одновременно усталыми и перевозбужденными. Мы вымотаны до предела, но при этом взвинчены адреналином, кофеином и сахаром. Мы лихорадочно занимаемся какими-то делами, но при этом чувствуем, что тратим недостаточно времени на то, что для нас действительно важно. Я не легла спать вовремя, но засиделась допоздна вовсе не за разговорами с друзьями; нет, я смотрела полуночный повтор эпизода сериала «Офис», который знаю наизусть. Я отнюдь не перепечатывала свои рабочие заметки и не читала роман, зато бездумно шарила по затягивающей, как трясина, социальной сети.

Постепенно, по мере продвижения исследования, мои мысли насчет привычек начали обретать более связную форму. Привычки делают перемены возможными, пришла я к выводу, потому что освобождают нас от принятия решений и использования самоконтроля. Этот вывод привел к следующему важному вопросу: *если привычки дают нам возможность меняться, то как именно мы формируем их?* Этот огромный вопрос и стал моей темой.

Прежде всего я занялась основными определениями и вопросами. В своем исследовании я решила принять распространенное толкование понятия «привычка», чтобы отразить то, как люди пользуются им в повседневной жизни: «Я привык ходить в спортзал» или «Я хотела бы начать правильно питаться». «Заведенный порядок» или «режим» – это цепь привычек, а «ритуал» – привычка, нагруженная трансцендентным смыслом. Я не стала даже пытаться разобраться с зависимостями, компульсиями и нервными расстройствами, равно как и объяснять неврологическое обоснование привычек (меня не особенно интересует вопрос о том, почему в мозгах у меня светлеет, когда я вижу булочку с корицей и изюмом). И хотя некоторые могут утверждать, что нет смысла сортировать привычки на «хорошие» и «плохие», я решила использовать общепринятые определения.

Моей главной задачей стали *способы* изменения привычек. Из гигантского запаса своих заметок – подробностей научных работ, которые я изучала, примеров, которые наблюдала, и советов, о которых читала, – я выделила все разнообразные «стратегии», позволяющие изменить привычку. Как ни странно, большинство дискуссионных работ об изменении привычек ратуют за какой-нибудь один подход, словно этот единственный подход может подойти всем и каждому. Горький опыт доказывает, что такое допущение неверно. О, если бы на свете существовал один простой, шаблонный ответ! Но я знала, что разным людям требуются разные решения, поэтому решила выявить все возможные варианты.

Поскольку самопознание незаменимо для успешного формирования привычек, в первой части книги, которая называется «Кто вы...», мы исследуем две зоны, которые помогают нам понять самих себя:

«...Когда чего-то ожидаете от себя» и «...Когда принимаете решения». Далее – «Четыре ключевые стратегии для изменения привычек», часть, посвященная хорошо известным и важнейшим стратегиям «мониторинга», «фундамента», «расписания» и «ответственности». В части «Лучшее время для начала» мы обсудим крайне важный вопрос, касающийся *начала* формирования привычки, и этому посвящены стратегии «первых шагов», «с чистого листа» и «удара молнии». Далее, в части «Желание, легкость и отговорки» рассмотрим наши стремления избегать усилий и получать удовольствие – которые сыграют свою роль в стратегиях «воздержания», «удобства», «неудобства», «мер предосторожности», «выявления лазеек», «отвлечения», «вознаграждения», «маленьких радостей» и «объединения». Наконец, часть

«Уникальная – как и все остальные» исследует стратегии, которые берут начало в нашем желании понять и определить самих себя в контексте других людей, а именно стратегии «ясности», «идентичности» и «других людей».

Выявив эти стратегии, мне нужно было с ними поэкспериментировать. Как нам изменить самих себя и как изменить свои привычки? Эта двойная загадка волновала людской род на протяжении целых эпох. Поскольку я собиралась искать ответы на эти вопросы, мне надо было подкрепить свой анализ собственным опытом в качестве лабораторной морской свинки. Только испытав свои теории на практике, я могла бы понять, какие из них работоспособны.

Однако когда я рассказала одному другу, что занимаюсь изучением привычек и планирую попробовать в деле несколько новых, он горячо возразил:

– С привычками надо бороться, а не поощрять их!

– Ты что, шутишь? Я *люблю* свои привычки! – воскликнула я. – Никаких волевых усилий. Никаких мучительных раздумий. Просто, как почистить зубы.

– Только не для меня, – ответил мой друг. – Из-за привычек я чувствую себя загнанным в ловушку.

Я осталась стойкой сторонницей привычек, но этот разговор сыграл для меня роль важного напоминания: привычка – хороший слуга, но плохой хозяин. Хотя меня привлекали преимущества, обеспечиваемые привычками, я вовсе не хотела заделаться бюрократом своей жизни, погрязшим в бумажной работе.

Работая над своими привычками, мне следовало развивать лишь те из них, благодаря которым я стала бы чувствовать себя свободнее и сильнее. Мне следовало постоянно спрашивать себя: «С какой целью я развиваю эту привычку?» И крайне важно, чтобы мои привычки подходили *именно мне*, потому что выстроить счастливую жизнь можно лишь на фундаменте своей собственной природы. И если я хочу попытаться помочь другим людям в формировании их привычек – а должна признаться, такая перспектива меня привлекала, – то должна помнить, что их привычки должны подходить *именно им*.

Однажды вечером, когда мы готовились ложиться спать, я пересказывала самые яркие моменты прошедшего дня, посвященного исследованию привычек, своему мужу Джейми. У него выдался нелегкий день на работе, он выглядел усталым и озабоченным, но, слушая меня, вдруг расхохотался.

– Что такое? – не поняла я.

– Когда ты писала свои книги о счастье², ты пыталась для себя ответить на вопрос: «Как мне стать счастливее?» А в этой книжке про привычки он будет звучать так: «Нет, *на самом деле*, ну как же мне стать счастливее?»

– Ты прав! – ответила я. И это действительно было правдой. – Несчетное множество людей говорит мне: «Я знаю, что сделало бы меня счастливее, но не могу себя заставить осуществить то, что для этого нужно». Привычки – вот решение проблемы.

Меняя свои привычки, мы меняем свою жизнь. Мы можем *принимать решения*, чтобы выбрать те привычки, которые хотим сформировать, требуется приложить *силу воли*, чтобы задать старт, а потом – и это самое приятное – просто позволить необыкновенной силе привычки перехватить управление. Мы убираем руки с рулевого колеса решений, снимаем ногу с педали газа (силы воли) и полагаемся на систему круиз-контроля – привычки. Вот что обещают нам привычки.

Для счастливой жизни важна атмосфера роста – ощущение, что мы узнаем новое, становимся сильнее, создаем новые отношения, что-то улучшаем, помогаем другим людям. При-

² Книги о счастье Гретхен Рубин «Проект Счастье» и «Счастлива дома» вышли на русском языке в издательстве «Эксмо» в 2012 и 2013 гг. соответственно.

вычки играют гигантскую роль в создании атмосферы роста, потому что они помогают нам осуществлять последовательный, надежный прогресс.

И пусть совершенство недостижимо, привычки помогают нам добиваться большего успеха. Прогресс в направлении стать «лучше, чем прежде» спасает нас от перспективы прийти к концу очередного года со скорбным желанием – уже в который раз – повернуть время вспять и вести себя иначе.

Привычки пользуются дурной славой – и по праву – за свою способность контролировать наши действия даже против нашей собственной воли. Но, осознанно выбрав свои привычки, мы затем используем в своих целях преимущества бездумности как движущей силы, способствующей душевному равновесию, энергии и росту.

Лучше, чем прежде! Это то, чего все мы хотим.

Часть 1

Кто вы...

Чтобы успешно формировать привычки, мы должны знать самих себя. Не стоит по умолчанию предполагать, что если какая-то стратегия работает для одного человека, она будет точно так же хорошо работать и для всех остальных, потому что *люди очень отличаются друг от друга*. Часть «Кто вы...» рассматривает две зоны, которые позволяют нам идентифицировать важные аспекты природы наших привычек: «когда мы чего-то ожидаем от себя» и «когда принимаем решения». В этой части от нас не потребуется как-то менять свое поведение – мы должны лишь научиться понимать самих себя.

...Когда чего-то ожидаете от себя

Только встречая человека из совершенно иной культуры, нежеле ты сам, начинаешь осознавать, каковы в действительности твои собственные воззрения.

Джордж Оруэлл.

«Дорога на Уиган-Пирс»

Я точно знала, с чего начнется мое обширное исследование привычек.

Много лет я хранила список уроков, усвоенных мною со временем и опытом, под названием «Секреты взрослой жизни». Одни из них серьезные (например, «если что-то смешно для кого-то, это не обязательно смешно для меня»), а другие – дурашливые (например, «руками есть вкуснее»). Однако один из самых важных для меня «секретов взрослой жизни» таков: «Я похожа на других людей намного больше – и намного меньше, – чем мне кажется». Хотя я не особенно отличаюсь от других, эти различия *очень важны*.

По этой самой причине одни и те же стратегии формирования привычек помогают не всем. Зная самих себя, мы способны лучше управлять собой, а когда мы пытаемся работать с другими людьми, полезно понимать *их*.

Так что мне предстояло начать с самопознания, определяя, каким образом моя природа воздействует на мои привычки. Однако вычислить это нелегко. Как однажды заметил романист Джон Апдайк, «нам дано на удивление мало информации о том, что мы за люди».

В своих исследованиях я собиралась найти хорошую базовую схему, с помощью которой можно бы было объяснить различия в том, как люди реагируют на привычки... но, к моему удивлению, я таковой не обнаружила. Неужели я была единственной, кто заинтересовался вопросом: почему некоторые усваивают привычки с гораздо большей или меньшей готовностью, чем другие? Или почему некоторые люди боятся привычек? Или почему одни люди способны сохранять определенные привычки в определенных ситуациях, а другие не способны?

Я никак не могла нащупать главный принцип – а потом однажды меня осенило. И ответ возник не благодаря лабораторным исследованиям или поискам в библиотеке, но в результате моей озабоченности тем самым вопросом, который задала мне подруга. Я снова и снова размышляла над ее простым наблюдением: она ни разу не пропустила тренировку, занимаясь в университетской команде по бегу, но сейчас никак не могла заставить себя начать бегать. Почему?

Когда меня осенила эта идея, наверное, я пришла в такое же возбуждение, какое чувствовал Архимед, погрузившись в свою ванну. Внезапно до меня дошло! Первый и самый важный вопрос в отношении привычек звучал так: «*Как человек реагирует на ожидания?*» Ведь пытаясь сформировать новую привычку, мы задаем ожидания для самих себя.

Мы сталкиваемся с ожиданиями двух видов: чьими-то *ожиданиями* от нас *извне* (выполнять работу в срок, соблюдать Правила дорожного движения) и *внутренними ожиданиями* (придерживаться новогодних зарок на будущее). По моим наблюдениям, почти все люди относятся к одной из четырех различных групп:

«**Поборники**» с готовностью реагируют как на внешние ожидания, так и на внутренние.

«**Скептики**» подвергают сомнению любые ожидания и будут стремиться соответствовать ожиданию только в том случае, если поверят в его обоснованность.

«**Должники**» с готовностью реагируют на внешние ожидания, но им трудно соответствовать своим внутренним ожиданиям (например, моя подруга из команды по бегу).

«**Бунтари**» сопротивляются любым ожиданиям, как внешним, так и внутренним.



Когда я силилась найти название для этой схемы, в мыслях всплыла одна из моих любимых цитат из работы Зигмунда Фрейда «Мотив выбора ларца». В этой работе Фрейд объясняет, что три богини судьбы носят имена «превратности судьбы», «неотвратимость», а также «роковые тенденции», которые каждый из нас привносит в мир за счет своих личностных особенностей.

И я решила назвать свою схему «Четыре тенденции». (На мой вкус, название «Четыре роковые тенденции», пусть и точное, звучало бы несколько мелодраматично.)

Разрабатывая схему «Четырех тенденций», я поистине чувствовала себя так, будто открыла периодическую таблицу элементов – элементов характера. Я не придумывала систему, а словно открывала один из законов природы. Или, возможно, создавала Распределяющую Шляпу³ для привычек.

Наши склонности окрашивают наш способ видения мира и потому имеют огромные последствия для привычек. Разумеется, это только *тенденции*, но я обнаружила, что большинство людей – как ни удивительно – целиком и полностью подпадают под одну из моих четырех категорий. И стоило мне выявить их, как я стала замечать, что люди из определенной категории снова и снова повторяют замечания одного и того же рода. К примеру, «скептики» нередко говорят, как им ненавистно ожидание в очередях.

³ Персонаж книг Дж. Роулинг о Гарри Поттере. – Прим. перев.

Поборник

«Поборники» с готовностью реагируют как на внешние ожидания, так и на внутренние. Они просыпаются по утрам с мыслью: «Так, что у меня сегодня по расписанию и в списке обязательных дел?» Они хотят знать, чего от них ожидают, и соответствовать этим ожиданиям. Они стараются избегать ошибок и не любят разочаровывать людей – *в том числе самих себя*.

Окружающие могут смело полагаться на «поборников», а «поборники» могут рассчитывать на самих себя. Это, так сказать, люди «самонаводящиеся», им нетрудно исполнять свои обязательства, следовать решениям или укладываться в сроки (они часто завершают дела заранее).

Один друг, жена которого – «поборница», рассказал мне: «Если какое-то дело внесено в расписание, моя жена непременно его сделает. Будучи в Таиланде, мы планировали посетить один храм и поехали туда, несмотря на то, что накануне вечером она отравилась и по дороге ее тошнило».

Поскольку «поборники» чувствуют себя обязанными оправдывать собственные ожидания, в них силен инстинкт самосохранения, и это уберегает их от склонности оправдывать ожидания других.

«Мне нужно много времени для себя, – как-то раз сказала мне подруга-«поборница», – чтобы заниматься спортом, обдумывать новые идеи для работы, слушать музыку. Если люди просят меня о чем-то таком, что мешает моим планам, для меня не проблема им отказать».

Однако «поборникам» бывает трудно в ситуациях, когда ожидания не ясны, а правила не установлены. Они чувствуют себя обязанными соответствовать ожиданиям, даже таким, которые кажутся бессмысленными. Им неуютно, когда они знают, что нарушают правила, даже бессмысленные, если только они не придумают для нарушения мощного оправдания.

Это и моя склонность. Я – «поборница».

В силу своей склонности я порой бываю чрезмерно озабочена следованием правилам. Однажды, много лет назад, когда я вытащила из сумки ноутбук, чтобы поработать в кофейне, бариста сказал мне: «Здесь нельзя пользоваться ноутбуками». И теперь *каждый раз*, заходя в кофейню, я спрашиваю, можно ли здесь пользоваться ноутбуком.

У «поборников» есть и такое качество, как безжалостность. Я уверена, что Джейми досаждал звук моего будильника, который *каждое утро* срабатывает ровно в 6 часов. У меня есть одна подруга, тоже «поборница», которая пропускает тренировки в спортзале в среднем не более шести раз в год.

– И как к этому относится твоя семья? – спросила я.

– Ну, раньше мой муж жаловался. А теперь привык.

И хотя мне нравится быть «поборницей», я вижу и темную сторону этой тенденции – стремление отличиться, беспрекословное подчинение, порой бездумное следование правилам.

Вычислив, что я – «поборница», я поняла, почему меня так увлекло исследование привычек. Мы, «поборники», формируем привычки сравнительно легко – не то чтобы *совсем* легко, но легче, чем многие другие, – и принимаем их с радостью, поскольку считаем это делом благодарным. Но сам факт, что даже такие любители привычек, как «поборники», должны потрудиться, чтобы воспитать хорошие привычки, показывает, насколько трудным делом является формирование привычек.

Скептик

«Скептики» подвергают сомнению любые ожидания и реагируют на них только в том случае, если приходят к выводу, что это имеет смысл. Они руководствуются логикой и чувством

справедливости. «Скептики» просыпаются с мыслью: «А мне действительно нужно это сегодня делать?» Они сопротивляются любым действиям, у которых, по их мнению, отсутствует разумная цель. В сущности, они превращают все ожидания во внутренние ожидания. Как написал один «скептик» в моем блоге: «Я отказываюсь следовать правилам шаблонно (могу перейти улицу на красный свет, если поблизости нет машин, или проехать на красный свет, если это происходит глубокой ночью и на улицах безлюдно), но правила, которые, на мой взгляд, основаны на морали, этике или здравом смысле, для меня *чрезвычайно* убедительны».

Как-то раз одна подруга задалась вопросом:

– Почему я не принимаю витамины? Мой врач говорит, что я должна их принимать, но я обычно этого не делаю.

Она – типичный «скептик», поэтому я спросила:

– А ты веришь, что тебе необходимо принимать витамины?

– Ну... на самом деле нет... – помедлив, ответила она, – если уж на то пошло, не верю.

– Я полагаю, ты принимала бы их, если бы думала, что это имеет смысл.

«Скептики» сопротивляются «правилам ради правил». Один читатель написал в моем блоге: «Директор школы, где учится мой сын, объявил, что ученики должны ходить с заправленными в брюки рубашками. Когда я выразил удивление по поводу этого явно надуманного правила, директор ответил, что в школе установлено немало правил, созданных просто ради того, чтобы научить детей следовать правилам. Дурацкая причина. Зачем требовать от любого человека, тем более от ребенка, бездумного соблюдения правил? И если мы узнаём о таких правилах, нам следует стремиться уничтожить их, чтобы жить в этом мире было приятнее».

Поскольку «скептики» предпочитают принимать хорошо обдуманные решения и на основе собственных выводов, они постоянно задействуют свой интеллект и готовы всесторонне исследовать вопрос. Если они находят ожидание достаточно обоснованным, то будут ему следовать, если нет – не будут. Еще один «скептик» сказал: «Моя жена на меня злится, потому что ей очень хочется, чтобы мы оба вели учет своим расходам. Но у нас нет долгов, наши траты не выходят за пределы заработка, поэтому я не считаю, что стоит тратить время на постоянный подсчет расходов. Поэтому и не хочу этого делать».

«Скептики» сопротивляются любому произволу; например, от «скептика» часто можно услышать такие слова: «Я способен придерживаться принятого решения, если считаю его важным, но не стал бы давать себе никаких новогодних зарок, потому что 1 января – дата бессмысленная».

Временами тяга «скептиков» к информации и обоснованию может становиться всепоглощающей. «Моя мать сводит меня с ума, – писала мне одна читательница, – поскольку считает, что я должна тоннами потреблять информацию – так же, как делает она. Она непрестанно задается вопросами, которых я не задаю, не желаю задавать и вообще не считаю, что хочу знать на них ответ». Порой «скептики» и сами жалеют о том, что не могут просто соглашаться с ожиданиями, не подвергая их такому безжалостному пересмотру. Один такой «сомневающийся» как-то сокрушенно сказал мне: «Я страдаю от интеллектуального паралича. Мне всегда не хватает еще одного кусочка информации».

«Скептики» мотивированы здравым смыслом – или по крайней мере тем, что *по их мнению* является здравым смыслом. Порой они могут показаться чокнутыми, поскольку способны отвергнуть мнение специалиста в пользу своих умозаключений. Они игнорируют тех, кто говорит: «Почему ты считаешь, что знаешь о раке больше, чем твой врач?» или «Все делают свои отчеты в одной и той же форме, так почему же ты упорно выбираешь свой собственный странный формат?».

«Скептики» бывают двух разновидностей: у одних имеется склонность к «поборничеству», а у других – к «бунтарству» (что-то вроде «Девы с восходящим Скорпионом»). Мой муж Джейми сомневается буквально во всем, но его не так уж трудно склонить к соблюдению

правил. Я, будучи «поборницей», вряд ли смогла бы состоять в счастливом браке с человеком, который тоже не был бы «поборником» или хотя бы «скептиком» со склонностью к «поборничеству». И это отрезвляющая мысль.

Если «скептик» полагает, что какая-то конкретная привычка того стоит, он будет за нее держаться – но только в том случае, если его удовлетворяет ее полезность.

Должник

«Должники» стараются соответствовать внешним ожиданиям, но им трудно следовать внутренним. Их мотивирует *внешняя ответственность*. Просыпаясь по утрам, «должники» думают: «Что я *должен* сделать сегодня?» «Должники» превосходно справляются с удовлетворением внешних требований и поставленными сроками, изо всех сил стараясь как следует выполнять свои обязанности: из них получаются прекрасные коллеги, члены семьи и друзья. Это я знаю на собственном опыте, ведь к данной категории относятся мои мать и сестра.

Поскольку «должники» сопротивляются внутренним ожиданиям, они испытывают трудности с самомотивацией: им трудно заставить себя работать над диссертацией, посещать мероприятия для создания деловых связей, отгонять машину в сервис. «Должники» зависят от внешней ответственности, обеспечиваемой такими критериями, как крайние сроки, пени за просрочку платежей или боязнь подвести других людей. Один из «должников» написал в моем блоге: «У меня нет чувства ответственности по отношению к собственному расписанию – только перед людьми, с которыми назначены встречи. Если у меня просто записано в ежедневнике «пойти на пробежку», я вряд ли это сделаю».

Еще один «должник» написал: «Обещания, данные самому себе, можно нарушать. Обещания, данные другим, нарушать нельзя никогда». Внешняя ответственность требуется «должникам» даже в тех занятиях, которые их привлекают. Одна «должница» сказала мне: «У меня никогда не хватает времени на чтение, поэтому я вступила в книжный клуб. Там от тебя ждут, что ты действительно прочтешь книгу». Линия поведения, которую «должники» иногда приписывают наклонности к *самопожертвованию* («Почему я всегда нахожу время на удовлетворение потребностей других людей в ущерб своим собственным?»), нередко объясняется скорее *потребностью в ответственности*.

«Должники» находят изобретательные способы создания внешней ответственности. Как объяснил один «должник»: «Я хотел ходить на баскетбольные матчи, но никогда не ходил. А теперь я купил абонемент на весь сезон на пару с братом – и хожу на матчи, поскольку он разозлится, если я не приду». А вот слова еще одной «должницы»: «Теперь, если я хочу на выходных разобрать шкаф от лишних вещей, я звоню в благотворительную организацию и прошу приехать в понедельник и забрать мои пожертвования». Еще один «должник» говорил с сожалением: «Я записался на курсы фотографии, потому что мне необходимы жесткие рамки расписания и дедлайны⁴. Несколько раз побывал на занятиях, а потом подумал: «Фотографировать мне и без того нравится, так что ходить на курсы необязательно. Угадай, сколько фотографий я сделал с тех пор? Одну!» В следующем семестре он снова возвращается на курсы.

Потребность быть примером для других часто побуждает «должников» придерживаться хороших привычек. Один мой друг-«должник» ест овощи только тогда, когда вместе с ним за столом сидят его дети. Другой сказал мне: «Я знал, что ни за что не стану сам заниматься на рояле, поэтому дождался, пока музыке начали учиться мои дети. Теперь мы занимаемся вместе, и мне просто приходится это делать, потому что если я не буду заниматься, то не будут заниматься и они». Иногда «должники» способны ради других людей на такие поступки, на какие не способны ради себя. Несколько моих подруг-«должниц» говорили мне практически

⁴ Крайний срок. Слово, заимствованное от английского deadline.

слово в слово: «Если бы не дети, я не нашла бы в себе сил уйти из неудачного брака. Мне пришлось получить развод ради детей».

Бремя внешних обязательств может сделать «должника» уязвимым, он рискует перегореть, поскольку ему трудно говорить людям «нет». Один должник рассказывал мне: «Я бросаю все, чтобы вычитать отчеты моих коллег, но мне никогда не удастся выкроить время, чтобы отредактировать свои собственные».

«Должникам» может быть трудно сформировать привычку, потому что часто мы вырабатываем привычки ради собственного блага, а «должникам» легче сделать что-то для других, чем для себя. Для них главное – внешняя ответственность.

Бунтарь

«Бунтари» сопротивляются всем ожиданиям, как внешним, так и внутренним. Они предпочитают действовать исходя из доступности выбора, чувства свободы. «Бунтари» просыпаются по утрам с мыслью: «Чем мне сегодня хочется заняться?» Они сопротивляются контролю, даже самоконтролю, и получают наслаждение, пуская побоку правила и ожидания.

«Бунтари» трудятся ради собственных целей, на свой собственный лад, и хотя они отказываются делать то, что им «положено», это не мешает им добиваться своих целей. Как сказал мне один «бунтарь»: «Мой магистерский диплом был на десять страниц короче рекомендуемого объема, и я убедил факультетское начальство пригласить в комиссию независимого консультанта. Так я довел дело до конца и справился с ним хорошо – но на своих собственных условиях».

«Бунтари» высоко ценят искренность и самоопределение и часто привносят в свои дела дух, освобожденный от условностей. Вот что сказал мой знакомый «бунтарь»: «Я выполняю то задание, которое хочу выполнить, а не то, которое мне назначено. Проблемы начинаются тогда, когда от меня требуется делать что-то регулярно (например, проводить еженедельную проверку качества), и тогда я просто не справляюсь».

Временами сопротивляемость «бунтарей» авторитетам имеет огромную ценность для общества. Один «скептик» заметил: «Главный актив бунтарей – их несогласие. Нам не следует ни вытравливать из них этот дух с помощью образования, ни внедрять его в корпоративную культуру, ни заставлять отказываться от него. Его функция – защищать нас всех».

Но «бунтари» часто разочаровывают других людей, потому что от них невозможно ничего требовать, им нельзя ничего приказывать. Такие фразы, как «люди на тебя рассчитывают», «ты же сказал, что сделаешь», «твои родители расстроятся», «это против правил», «это последний срок» или «это невежливо», не производят на них ни малейшего впечатления. Требуя каких-то действий от «бунтарей», мы часто лишь заставляем их делать прямо *противоположное*. Как писал мне один «бунтарь»: «Когда от меня чего-то требуют или ждут, это вызывает у меня ощущение «стоп-крана», которое мне приходится активно преодолевать. Если меня просят выгрузить посуду из посудомоечной машины, мой внутренний голос говорит: «Ну, я и так собирался это сделать, но теперь ты от меня этого требуешь, поэтому я не буду. Не дождешься!»

Люди из окружения «бунтарей» должны стараться не воспламенить в них чувство противоречия, и особенно это трудно для родителей «бунтарей». Вот как объяснял это один родитель: «Единственный способ справиться с ребенком-«бунтарем» – снабдить его информацией, чтобы он сам принял решение, поставить перед ним проблему как вопрос, на который может ответить только он один, и позволить ему принять решение и действовать, не рассказывая тебе об этом. Пусть принимает это решение сам, без аудитории. Ведь когда есть аудитория – есть и ожидания. Если он думает, что ты на него не смотришь, у него нет необходимости бунтовать против твоих ожиданий». А вот слова другого родителя: «Мой сын-«бунтарь» вылетел из университета и не желал строить карьеру, хотя он очень умен. Когда ему исполнилось 18 лет,

мы подарили ему на день рождения кругосветный авиабилет и сказали: «Выбирай сам!» Он путешествовал почти год, а теперь учится в университете и у него отличная успеваемость».

«Бунтари» порой разочаровывают даже *самих себя*, поскольку не могут себе приказывать. Как заметил писатель Джон Гарднер: «Мое компульсивное нежелание делать то, что мне говорят... заставляет меня то и дело переезжать с места на место или менять свою жизнь тем или иным способом, и часто меня это совсем не радует. Как было бы здорово, если бы я мог просто остепениться!» С другой стороны, «бунтари» порой способны направить свою бунтарскую энергию в конструктивное русло. «Бунтарь», который хочет укладываться в рамки своего бюджета, может сказать: «Я не хочу, чтобы мною манипулировали торгаши, пытающиеся всучить мне всякую ерунду». А «бунтарь», который хочет преуспеть в учебе, может сказать так: «Никто не думает, что я способен поступить в хороший колледж, но я им покажу!»

«Бунтарей» часто притягивают профессии и виды деятельности, где присутствует некий элемент чего-то «дикого» – как, например, одного моего друга, который работает в сфере так называемой «подрывной технологии» (не просто какой-то там технологии, как он непременно подчеркивает, но именно *подрывной* технологии).

«Бунтари» сопротивляются иерархиям и правилам и часто лучше срабатываются с другими людьми, занимая руководящие посты. Однако верно и обратное. Удивительно, но многих «бунтарей» притягивает учеба и работа, ограниченная множеством правил. Как заметил один комментатор моего блога: «Возможность передать контроль в чужие руки тоже может давать свободу. Пожалуй, в рядах вооруженных сил больше «бунтарей», чем можно предположить». А вот что написал другой «бунтарь»: «Наверное, «бунтарям» необходимы границы, которые можно гнуть, растягивать и взламывать. Предоставленный самому себе, я становлюсь беспокойным и непродуктивным из-за того, что не существует правил, которые можно нарушить, или списка дел, на который я мог бы посмотреть в конце дня и воскликнуть: «Ура, я ничего из этого не сделал!»

Всякий раз, говоря об этих тенденциях, я прошу людей поднимать руки, указывая свою категорию. Я была удивлена, когда в группе священнослужителей-христиан оказался необычно высокий процент «бунтарей». Один такой клирик-«бунтарь» объяснил: «Члены духовенства считают себя призванными, а следовательно, отличными от остальных. Их благословляют соборные коллеги, паства и Бог, что ставит их выше многих вещей в жизни – включая правила».

Неудивительно, что «бунтари» сопротивляются привычкам. Однажды я познакомилась с женщиной, которая, как я сразу догадалась, была «бунтаркой». Я спросила:

- Неужели вас не утомляет необходимость каждый день делать выбор?
 - Нет, – ответила она. – Возможность выбирать дарит мне чувство свободы.
 - А я устанавливаю для себя пределы, чтобы дать себе свободу, – поведала я ей.
- Она покачала головой:

– Свобода означает отсутствие пределов. Мне лично жизнь, которую контролируют привычки, кажется мертвой.

Да, «бунтари» сопротивляются привычкам, но могут усвоить похожий на привычку способ поведения, увязывая свои действия с принятым решением. Один «бунтарь» объяснил: «Если мне приходится делать что-нибудь «каждый день», я гарантированно не стану этого делать. Но если я буду ставить задачу перед собой каждый день и принимать решение, что *на сей раз* это сделаю, тогда есть шанс, что так и будет».

Большинство людей – это «скептики» или «должники». Очень немногие – «бунтари». И, к собственному изумлению, я обнаружила, что категория «поборников» тоже немногочисленна. (В сущности, поскольку две последние категории столь малочисленны, люди, которые пытаются формировать человеческие привычки в больших масштабах – работодатели, производители аппаратуры, страховые компании, всяческие инструкторы, – поступят разумно,

сосредоточиваясь на решениях, которые помогут «скептикам», обеспечивая их разумными причинами, и «должникам», обеспечивая им ответственность.)

Нередко мы больше всего узнаем о себе, наблюдая за другими людьми. Когда я начала свои исследования в области привычек, я считала себя совершенно средним человеком, поэтому была несколько шокирована, осознав, что, будучи «поборницей», на самом деле представляю собой экстремальный и редкий тип личности.

Я рассказала об этом неожиданном открытии своему мужу, который ответил:

– Ну конечно, ты – экстремальная личность. Я и сам мог бы тебе об этом сказать.

– *Неужели?* – не поверила я. – Почему ты так считаешь?

– Я женат на тебе восемнадцать лет.

Романистка Джин Рис как-то заметила: «Человек от рождения способен соглашаться или противоречить». Судя по тому, что я наблюдала, наши тенденции являются врожденными, и хотя до известной степени они могут отклоняться, полностью изменить их невозможно. Порой бывает трудно идентифицировать склонность ребенка (мне пока так и не удалось определить тенденции двух своих дочерей), но к достижению взрослого возраста у большинства людей проявляется склонность, которая определяет их восприятие и поведение на фундаментальном уровне.

Однако какова бы ни была наша тенденция, с помощью жизненного опыта и мудрости мы можем научиться уравнивать ее негативные аспекты. Например, я, будучи «поборницей», научилась сопротивляться своему бездумному стремлению соответствовать ожиданиям и задаюсь вопросом: «А зачем я вообще оправдываю это ожидание?»

Брак со «скептиком» помог и мне самой чаще задаваться вопросами – а иногда я позволяю Джейми делать это за меня. Однажды вечером мы были в театре, и во время антракта я сказала ему:

– Знаешь, эта пьеса мне что-то *не* нравится.

Джейми ответил:

– Мне тоже. Давай поедem домой.

Я задумалась: неужели можно просто взять и *уйти*? Так мы и сделали. Мое первое инстинктивное побуждение – поступать так, как от меня ожидают (и в случае с театром – досидеть до конца пьесы), но когда Джейми фыркает: «Не-а, ты этого делать не обязана», – мне становится легче решить: «Верно, я этого делать не обязана».

Кстати говоря, Джейми с годами стал больше походить на «поборника», по крайней мере дома. Хотя он склонен встречать мои требования и просьбы вопросами «зачем я должен это делать?», «какой в этом смысл?», «а это нельзя сделать попозже?», он уже усвоил, что я никогда не выдвигаю беспричинных требований, и меня раздражает, если приходится проговаривать эти причины вслух. Теперь у него чуть лучше, чем раньше, получается соглашаться с моими ожиданиями без продолжительных дебатов.

Знание своей склонности может помочь нам формировать свои привычки убедительным способом. Я регулярно занимаюсь в спортзале потому, что тренировки вписаны в мой список обязательных дел. «Скептик» без запинки объяснит преимущества физических упражнений для здоровья. «Должник» каждую неделю совершает велосипедную прогулку с партнером. А когда моя подруга-«бунтарка» Лесли Фандрич писала о том, как начала бегать, она подчеркивала бунтарские ценности свободы и желания: «Бег кажется мне наиболее действенным и независимым способом вернуть себе физическую форму... Я могу выходить на пробежку тогда, когда она вписывается в мое расписание, и мне не нужно платить за членство в фитнес-клубе. А еще мне нравится выходить на улицу, чтобы глотнуть свежего воздуха и послушать прекрасную новую музыку».

Знание четырех тенденций может обеспечить ценными ориентирами любого человека, который хочет помочь другим меняться: начальника, который ждет от подчиненных более

продуктивной работы; врача, желающего побудить своих пациентов следовать предписанному курсу лечения; консультанта, коуча, тренера или психотерапевта, который старается помочь подопечным в достижении их целей. Уговаривая людей усвоить какую-то привычку, мы добились бы большего успеха, принимая в расчет их наклонность.

Например, «скептик» может представить «должнику» обоснованные причины для какого-то конкретного действия, но эти логичные аргументы и близко не будут иметь такого значения для «должника», как внешняя ответственность. «Поборник» может сколько угодно выговаривать «скептику» об обязательствах – и лишь *уменьшит* тем самым вероятность того, что тот будет стараться оправдать ожидания. Одна подруга рассказала мне о своей стратегии, которую создала, когда врач ее отца-«бунтаря» предписал ему лекарство: «Доктор только и говорил о том, как важно принимать это лекарство. А я знаю, что моему отцу лучше не указывать, что ему делать, поэтому потом, когда он спросил меня: «Как думаешь, следует мне его принимать?» – я ответила: «Ой, я бы не стала заморачиваться». Он возмутился: «Ты что, хочешь, чтобы я умер?!» – и теперь принимает лекарство как положено».

«Поборники», «скептики» и «бунтари», как правило, не имеют ничего против своей категории, хотя могут сожалеть о ее темных сторонах. Мне нравится быть «поборницей», несмотря на то что я вижу ловушки этой тенденции. Мое «поборничество» позволило мне предпринимать шаги, которые привели меня на пост помощницы судьи Верховного суда, Сандры Дей О'Коннор, а когда я решила стать писательницей, оно же позволило совершить мне эту грандиозную перемену профессии. (Разумеется, мое «поборничество» также означало, что я тратила кучу времени на беспокойство о таких вещах, как, например: следует ли выделять курсивом запятую в концевой сноске в юридическом журнале. Я не шучу!) «Скептиков» порой донельзя утомляют собственные вопросы, но они действительно думают, что все вокруг должны быть скептиками, потому что этот подход наиболее рационален. «Бунтари» иногда жалеют о том, что не умеют следовать правилам, но не выражают желания перестать быть бунтарями.

А вот «должникам» их тенденция часто не нравится. Им досаждают тот факт, что они способны оправдывать ожидания других, но не свои собственные. Что касается остальных трех тенденций, большая часть создаваемых ими в жизни разочарований падает на плечи других. Людей могут раздражать педанты «поборники», зануды «скептики» или индивидуалисты «бунтари», но это не касается угодников «должников» – свое бремя они несут сами.

Более того, «должники» могут дойти до точки бунта – поразительная ситуация, когда они наотрез отказываются соответствовать ожиданию. Как объяснил это один «должник»: «Иногда я «ломаюсь», потому что мне надоедают люди, уверенные в том, что я всегда буду делать все, как положено. Это своего рода бунтарский способ утверждения». А другой добавил: «Я всячески стараюсь выполнять свои обязательства перед другими людьми, но будь я проклят, если мне удастся сдержать хотя бы одно обещание, данное самому себе... Хотя иногда я наотрез отказываюсь угождать другим». Их бунтарство может принимать и символические формы, проявляясь в прическе, одежде, выборе машины и т. д.

Эта еретическая жилка в характере «должников» объясняет еще один замеченный мною стереотип: если у «бунтаря» складываются долгосрочные взаимоотношения, в паре с ним оказывается «должник». В отличие от «поборников» и «скептиков», которых расстраивает поведение «бунтаря», отвергающего ожидания, «должник» наслаждается отказом «бунтаря» угождать внешним ожиданиям. Одна «бунтарка» так объяснила динамику этой комбинации: «Благодаря своему мужу я могу успешно делать вид, что хорошо функционирую в нормальном взрослом мире. Он оплачивает счета за квартиру, и слава Богу, поскольку меня всегда возмущает необходимость делать это в один и тот же день каждый месяц. (Я просто ненавижу пунктуальность!) А когда нам предстоят по-настоящему серьезные решения, обычно последнее слово остается за мной».

Но какова бы ни была наша предрасположенность, у всех нас есть общее стремление к автономии. Если ощущение контроля со стороны других людей становится чересчур сильным, оно может спровоцировать феномен «реактивного сопротивления» – сопротивления тому, что ощущается как угроза нашей свободе или возможности делать выбор. Когда нам приказывают что-то сделать, мы можем воспротивиться – даже если бы в ином случае с удовольствием это сделали.

Я не раз наблюдала, как это происходит, на примере моей дочери Элизы. Если я говорю: «Почему бы тебе не доделать свое домашнее задание и не избавиться от него?» – она отвечает: «Мне нужно отдохнуть, мне нужен перерыв». Если я говорю: «Ты так долго и упорно трудишься, почему бы тебе не отдохнуть?» – она отвечает: «Я хочу закончить дело». Легко понять, почему такой импульс создает проблемы – для профессиональных медиков, родителей, учителей, офис-менеджеров. Чем больше давление, тем сильнее человек склонен сопротивляться.

Однажды после моей лекции о четырех тенденциях один мужчина задал мне вопрос:

– Какая тенденция делает людей наиболее счастливыми?

Я оторопела, потому что этот очевидный вопрос ни разу не приходил мне на ум.

– И еще, – продолжил он, задав мне столь же очевидный следующий вопрос, – какая тенденция наиболее успешна?

У меня не нашлось достойного ответа, потому что я была настолько сосредоточена на попытках понять сами тенденции, что мне никогда не приходило в голову рассматривать их в сравнении друг с другом. Однако после долгих размышлений я осознала, что ответ – как это обычно и бывает, и что меня порой раздражает, – заключается во фразе «*это зависит от обстоятельств*». Все зависит от того, как конкретный человек справляется с темной и светлой сторонами своей тенденции. Наиболее счастливые и успешные люди – те, которые вычислили способы, позволяющие эксплуатировать свою тенденцию к собственной выгоде, и (что столь же важно) нашли способы сбалансировать ее ограничения.

В интервью журналу *The Paris Review* романист и «бунтарь» Джон Гарднер поделился наблюдением, которое я никогда не забуду: «Всякий раз, нарушая закон, ты за это расплачиваешься, и всякий раз, повинаясь закону, ты за это расплачиваешься». У каждого поступка, у каждой привычки есть свои последствия. Все – «поборники», «скептики», «должники» и «бунтари» – неизбежно имеют дело с последствиями своей принадлежности к той или иной тенденции. Я, например, встаю каждое утро в 6 часов – и расплачиваюсь за это; я успеваю переделать много дел, но мне приходится рано ложиться спать.

Платить приходится всем нам; но мы можем *выбирать* то, за что расплачиваемся.

...Когда принимаете решения

Конечно, как и все сверхупрощенные классификации такого типа, это противопоставление, усугубляясь, становится искусственным, схоластическим и в конечном счете абсурдным. Но... как и любые различия, отражающие хоть какую-то долю истины, это предлагает точку зрения, с которой можно смотреть и сравнивать, – стартовую точку для исследования.

Исайя Берлин.

«Еж и лиса»

Схема четырех тенденций обеспечила мне шанс проникнуть в суть человеческой природы, но оставалось еще многое, чего она не освещала. Я пока не могла обратиться к более конкретным, ориентированным на действия стратегиям, которые мне не терпелось исследовать, потому что еще не истощила возможности самопознания.

В качестве одного из упражнений для «Проекта Счастья»⁵, которым я занималась несколько лет назад, я определила свои 12 «личных заповедей» – руководящих принципов, в соответствии с которыми я хочу прожить свою жизнь. Моя первая заповедь – «будь Гретхен»; однако познавать саму себя очень трудно. Меня настолько отвлекала та я, которой я хотела бы быть, или мое представление о самой себе, что истину я просто-напросто упускала из виду.

До меня с трудом доходили некоторые простейшие сведения о самой себе. Я не люблю музыку. Я не фанатка путешествий. Я не любительница игр, не увлекаюсь шопингом, не очень интересуюсь животными, люблю простую пищу. Почему я не распознавала эти аспекты своей собственной природы? Отчасти потому, что никогда особенно о них не задумывалась (а разве не все любят музыку?), а отчасти потому, что ожидала, без всяких на то оснований, что в один прекрасный день перерасту свои ограничения. Научусь любви к путешествиям или начну ценить экзотическую кухню.

Кроме того, я считала, что очень похожа на всех остальных и что все остальные похожи на меня. Это верно; но наши различия *очень важны*. И они оказывают большое влияние на формирование привычек. Например, я не раз читала, что, поскольку наш мозг по утрам мыслит особенно ясно, следует отводить это время для наиболее трудной интеллектуальной работы. Я полагала, что «должна» следовать этой привычке, пока наконец не обнаружила, что мне больше подходит моя собственная привычка – начинать день с часового, занудного и механического, просмотра электронной почты. Мне необходимо «приготовиться к бою», прежде чем я смогу сесть и заняться серьезной работой; и подозреваю, что если бы я попыталась изменить этой привычке, у меня бы ничего не получилось.

Мне следовало приспособить свои привычки к фундаментальным аспектам своей природы, которые не изменятся. Мне бесполезно было бы говорить: «Я буду писать больше каждый день, если объединю усилия с другим писателем, и мы устроим гонку, кто быстрее напишет книгу», – потому что *я не люблю соревнование*.

Чтобы не тратить зря свою драгоценную «привычкообразующую» энергию на тупики, мне надо формировать свои привычки так, чтобы они мне подходили. По этой причине я разработала список вопросов, подчеркивающих те аспекты моей природы, которые актуальны для формирования привычек.

⁵ Гретхен Рубин. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. – М.: «Э», 2016.

Жаворонок или Сова

Исследования показывают, что утренние люди, или «жаворонки», действительно ведут себя иначе, чем ночные люди – «совы». Большинство людей вписываются в промежуток между этими крайностями, но сами крайности – два хронотипа, определяемые по срединной точке сна, – действительно существуют. Эти два типа отличаются наибольшей продуктивностью и энергией в разные моменты суток.

Я – «жаворонок»: я рано ложусь спать и просыпаюсь рано. «Совы» делают все с точностью до наоборот. Я когда-то верила, что «совы» могут стать «жаворонками», если постараются ложиться спать пораньше, но исследования показывают, что это свойство запрограммировано от рождения. Здесь играют большую роль гены, равно как и возраст: маленькие дети больше склонны быть «жаворонками», подростки – «совами» (пик этого состояния приходится на возраст 19,5 года для женщин и 21 год для мужчин); пожилые тоже склонны быть «жаворонками».

Что интересно, исследования позволяют предположить, что «жаворонки» часто оказываются более счастливыми, здоровыми и удовлетворенными жизнью, чем «совы». Отчасти потому, что устройство нашего общества благоволит «жаворонкам». «Совы» засыпают позже, чем «жаворонки», а поскольку работа, учеба и день маленьких детей начинаются рано, «совам» достается меньше сна, и это усложняет им жизнь.

«Жаворонкам», «совам» и всем промежуточным типам следует учитывать этот аспект своей природы, стараясь формировать привычки. «Совам» нечего и пытаться сформировать привычку вставать спозаранку, чтобы позаниматься; а «жаворонкам» не следует планировать два часа писательской работы после ужина.

Иногда мы можем не распознавать собственный тип. Вот что мне рассказала одна подруга: «Я ездила в молитвенный приют, и там мы поднимались в 4 утра. У меня словно сработал переключатель, и жизнь моя стала не в пример лучше. Теперь я ложусь спать в 9.00 или 9.30 вечера, а просыпаюсь в 4.00 утра. И мне это очень нравится».

Марафонец, Спринтер или Прокрастинатор

Важно уметь определять темп, в котором вы предпочитаете работать, особенно когда речь идет о привычках, связанных с рабочим местом. Я – «марафонец». Я предпочитаю работать медленно и стабильно и терпеть не могу дедлайны, хотя часто заканчиваю работу раньше заданного срока. Когда я училась в юридической школе, до окончания обучения мне требовалось написать две огромные письменные работы – и я закончила их обе к концу первого курса. (Заметка на полях: возможно, моя любовь к написанию документов большого объема была признаком того, что я хотела стать писательницей, а не юристом, но это уже совсем другой вопрос.) Постепенная, стабильная работа над проектом в течение долгого времени воспламеняет мою творческую натуру.

Наоборот, «спринтеры» предпочитают работать быстрыми рывками с интенсивными усилиями и нарочно выжидают, пока давление близящегося дедлайна не обострит их мышление. Один «спринтер» как-то сказал мне: «Я никогда не начинаю готовить речь раньше, чем все рассядутся по местам, а я сам направляюсь к кафедре. Это сводит моих подчиненных с ума, но именно в этот момент ко мне приходят идеи». Другой «спринтер» заметил: «Я предпочитаю полностью погружаться в проект на короткое время. Тогда работа идет лучше, я не теряю сосредоточенности. А если процесс «размазать», то ему конца-краю не будет видно».

«Спринтеров» и «марафонцев» обычно устраивает их стиль работы – в отличие от прокрастинаторов. Прокрастинаторы могут напоминать «спринтеров», потому что они тоже склонны начинать свою работу только тогда, когда приближается дедлайн, но по совершенно

иным причинам. «Спринтеры» *нарочно* оттягивают работу до последней минуты, поскольку давление дедлайна проясняет их мысли; а «прокрастинаторы» жалеют о том, что не в состоянии заставить себя работать раньше приближения крайнего срока, поскольку ненавидят стрессы. В отличие от «спринтеров» «прокрастинаторы» часто страдают из-за несделанной работы, которая лишает их возможности заполнять свое время какими-то приятными или значимыми делами. Они способны разводить бурную деятельность на пустом месте, стараясь избежать того, что, как они понимают, обязаны делать. Вот очередной «секрет взрослой жизни»: сумбурная деятельность – одна из самых опасных форм прокрастинации.

«Спринтеры» считают «марафонцев» трудягами, а «марафонцы» «спринтеров» – безответственными, но одного верного пути попросту не существует. Однако «прокрастинаторы» становятся счастливее, когда им удастся изменить свои рабочие привычки так, чтобы работать с большей стабильностью.

Традиционалист или Шопоголик

«Традиционалисты» терпеть не могут ходить по магазинам и покупать товары; «шопоголики» обожают и то, и другое.

Будучи убежденной «традиционалисткой», я откладываю приобретение покупок как можно дольше или стараюсь покупать как можно меньше. Я уклоняюсь от покупки вещей вроде зимнего пальто или купальника до тех пор, пока без них уже невозможно обойтись. Я с подозрением отношусь к покупке вещей с очень специфической сферой применения – чехлов для одежды, крема для рук, кондиционера для волос, резиновых сапог... «Я нередко раздумываю о покупке какой-нибудь вещи, а потом решаю: «Куплю как-нибудь в другой раз» или «Может быть, на самом деле мне это не нужно». Поскольку нам, «традиционалистам», не нравится шопинг, мы часто до последнего сопротивляемся покупке оборудования или услуг, которые могли бы помочь нам сохранять полезные привычки.

А «шопоголики», напротив, ищут оправдания для шопинга. Они накапливают огромное количество запасов, приобретая всевозможные офисные принадлежности, или кухонную утварь, или экипировку для путешественников с мыслью: «Вероятно, когда-нибудь мне это пригодится». Пытаясь сформировать какую-нибудь привычку, «шопоголики» склонны перегружаться товарами или услугами, которые, как им кажется, помогут поддерживать полезные привычки.

«Традиционалист» думает: «Зачем покупать специальную обувь *для бега*? Старые теннисные туфли вполне подойдут». А «шопоголик» рассуждает: «Мне нужны новые беговые кроссовки, и еще одна пара на смену, и жилет со светоотражателями, и шагомер, и еще книжка о том, как избежать травм». Знание за собой склонности к излишествам или прижимистости в покупках может помочь нам выявлять возможности шопинга для поддержания наших здоровых, полезных привычек. «Традиционалистам» стоит помнить, что ради поддержки хорошей привычки стоит и потратиться; «шопоголикам» не надо забывать о том, что самого по себе приобретения недостаточно для укоренения хорошей привычки.

Минималист или Накопитель

Будучи яркой поклонницей детской литературы, я основала три детских читательских клуба. Во время семинара одна моя подруга бросила реплику: «Мне всегда необходимо ощущение пустоты», а другая ответила: «А мне всегда требуется ощущение полноты». Это был один из самых интересных для меня кратких диалогов. Я тогда не вполне поняла, что имели в виду эти две женщины, но это подвело меня к размышлениям о тех, кто любит простоту, и тех, кто любит изобилие.

«Минималисты» предпочитают свободное от излишеств пространство, голые поверхности и полки, лаконизм ограниченного выбора, простор в шкафах. Я сама принадлежу к этому лагерю: я получаю больше удовольствия от раздачи вещей, чем от их приобретения. Я легко теряюсь, когда вокруг слишком много шума, слишком много вещей или чересчур много одновременных событий.

«Накопителей» привлекает идея «больше»: изобилие, прибавление, наполненность, забитая запасами кладовая. Им всегда хочется иметь больше, чем достаточно. Им нравятся шумные компании и сборища. Они наслаждаются коллекционированием вещей и широким спектром выбора.

«Минималисты» и «накопители» лучше всего чувствуют себя при разных обстоятельствах. Например, первые скорее всего будет работать лучше в тихом, спокойном кабинете с минимумом обстановки. Вторые – в помещении, полном жизни и перегруженном визуальными деталями. Как-то раз я побывала в технологической компании, где только что прошел тематический конкурс «украсть кабинку своей команды», и украшения были там *повсюду*, даже свисали с потолка. Уверена, этот конкурс доставил всем массу удовольствия, но я про себя подумала: «Я ни за что не смогла бы здесь работать».

Занимаясь сменой привычек, «минималист» тянется к исключению и упрощению – он будет экономить деньги, отказываясь от кабельного телевидения или онлайн-шопинга. «Накопитель» будет тяготеть к прибавлению и разнообразию – станет зарабатывать деньги, начав карьеру фрилансера, или пойдет учиться инвестиционному бизнесу.

Стартер или Финишер

Одни люди любят завершать, а другие – начинать, как в буквальном смысле, так и в переносном. «Финишеры» обожают ощущение, которое возникает, когда проект доводится до завершения, они выжимают из бутылки весь шампунь до последней капли; «стартеры» наслаждаются возбуждением, которое возникает в начале нового проекта, и с удовольствием открывают новый тюбик зубной пасты.

Я – «финишер»; Джейми – «стартер». Как-то на днях я заглянула в кухонный шкафчик и увидела там четыре упаковки гранолы⁶ – все открытые. Когда я указала на это Джейми и потребовала, чтобы он не открывал новую пачку, пока не закончится предыдущая, он только рассмеялся и следующие несколько недель развлекался, притворяясь, что открывает новую пачку у меня перед носом.

Будучи «финишером», я испытываю чувство успешно выполненной задачи, беря последнее яйцо из упаковки, и ощущаю странное удовлетворение, когда какая-нибудь вещь изнашивается до дыр или ломается. Я никак не могла понять, почему мне нравится видеть вылезшую из дивана пружину или дыру в паре старых носков, пока до меня не дошло, что такова моя природа «финишера», получающего удовольствие от завершения.

Для сравнения, один профессор-«стартер» как-то сказал мне: «Я постоянно начинаю новые статьи или пишу предложения по новым курсам лекций. У меня дома хранится целая стопка проектов, которые я не даю себе труда довести до законченного состояния. Да и в холодильнике у меня всегда стоит несколько открытых баночек с горчицей».

Отдавая себе отчет в своей склонности быть «финишером» или «стартером», мы можем формировать свои привычки так, чтобы они соответствовали этому предпочтению. Например, когда я воспитывала в себе привычку регулярно писать для блога, я открыла один блог, в котором публикую посты шесть дней в неделю. Закончив пост текущего дня, я чувствую – дело

⁶ Гранола – это традиционная для США еда для завтрака или сэнд, содержащий плющеную овсяную крупу, орехи и мёд, иногда рис, которые обычно запечены до хрустящего состояния. – *Прим. ред.*

сделано. А один мой приятель-«стартер» купил более 300 электронных адресов, поддерживает в рабочем состоянии 12 сайтов и всегда подумывает о том, а не завести ли еще один, новый. Это соответствует его стремлению к новым начинаниям. Я люблю силовые тренировки в спортзале; я толкаю штангу 20 минут – и заканчиваю; больше я не сделаю ни единого движения. А «стартер» может предпочесть спортзал, в котором можно попеременно заниматься множеством разных типов упражнений.

Поскольку «финишеры» сосредоточены на своей способности к завершению, они могут проявлять излишнюю осторожность, пытаясь сформировать новые привычки; «стартеры» же могут с чрезмерным оптимизмом оценивать свою способность приобретать дополнительные привычки.

Новатор или Консерватор

Одним людям нравится привычное; другим – новое. Я определенно принадлежу к лагерю «консерваторов». Я обожаю перечитывать свои любимые книги и пересматривать любимые фильмы. Я ежедневно питаюсь одними и теми же продуктами – в большей или меньшей степени. Люблю возвращаться в места, где бывала раньше. А есть люди, которым больше всего по вкусу новизна.

Для любителей знакомого новая привычка становится легче по мере привыкания к ней. Когда я, начав обучение в юридической школе, испытывала страх перед библиотекой, я заставляла себя обходить ее по нескольку раз в день, пока не почувствовала себя достаточно комфортно, чтобы работать там. Когда я была начинающим блогером, незнакомство с механизмом создания постов вызывало у меня страх, но я принуждала себя писать посты каждый день, чтобы чуждое стало привычным, а трудное – автоматическим.

«Новаторы» с большей готовностью принимают привычки, если они... не очень стереотипны. Как сказал мне один мужчина, «я чувствую себя протухшим, когда хожу на работу каждый день и постоянно вижу одни и те же лица, поэтому раз в неделю я работаю в одном из других дочерних офисов компании, чтобы взбодриться».

В сущности, «новаторы» лучше справляются с серией краткосрочных привычек, нацеленных на формирование определенного поведения – например, ставя перед собой задачу заниматься чем-то в течение месяца – вместо того чтобы пытаться создать устойчивую, автоматическую привычку. Вот что написал один читатель: «Мне нравится планировать рутинные дела и пытаться формировать привычки, но мне не хватает последовательности, как будто во мне присутствует некое внутреннее отвращение к занятиям одной и той же деятельностью одним и тем же способом. Напротив, пробуя новое, я испытываю ни с чем не сравнимое наслаждение».

Достигатель или Избегатель

В своей наводящей на размышления книге под названием «Фокус» исследователи Тори Хиггинс и Хайди Грант Халворсон пишут, что люди при постановке своих целей склонны делать акцент либо на развитии, либо на предотвращении.

«Достигатели» сосредоточены на достижении и продвижении, на получении выгоды, на стремлении добиться большей любви, похвал, удовольствия. Они преследуют свои цели с пылом и оптимизмом. Наоборот, «избегатели» делают акцент на исполнении своего долга, на избегании потерь, на сведении к минимуму опасности, боли или цензуры. Они бдительно избегают возможных ошибок или проблем.

Хорошая привычка и плохая привычка – зеркальные отображения друг друга. Человек может желать «перестать питаться фастфудом» или «питаться более здоровой пищей», «лучше высыпаться» или «перестать подолгу засиживаться по вечерам».

«Достигатель» сдает свой мусор в переработку, чтобы сделать чище окружающую среду; «избегатель» делает это, чтобы не попасть под штрафные санкции. Разным людям близки разные мотивы, и полезно формировать привычки таким образом, который будет подходить вам как индивидууму.

Революционер или Реформатор

«Реформаторы» добиваются большего успеха в приобретении привычки, если начинают со скромных, выполнимых шагов. Ряд небольших, но реальных достижений придает им уверенности, необходимой, чтобы продолжать усилия. Влиятельный исследователь-бихевиорист Б. Дж. Фогг называет их «крохотными привычками». Человек может начать формирование привычки с одного-единственного приседания, с прочтения одной страницы – и, предпринимая эти крохотные шаги, начать путь к созданию и сохранению этой привычки. Постепенное накопление маленьких побед воодушевляет – и очень поддерживает. Предпринимая скромные изменения, нам легче держаться за новую привычку и избегать «перегорания», которое может наступить, когда мы пытаемся мгновенно осуществить масштабное изменение.

Кроме того, делая такие маленькие шажки, мы постепенно привыкаем к включению новой привычки в узор нашей повседневной жизни. Привычка к привычке даже более ценна. Например, вести счет расходам каждый день ценнее, чем любой отдельный подсчет. Поддержание привычки даже самым незначительным способом защищает и усиливает ее. Я пишу каждый день – пусть только одно предложение, – чтобы поддержать силу своей привычки к ежедневной писательской работе. В старших классах школы, пытаясь сформировать привычку заниматься бегом, я пробегала вдоль трех домов нашего квартала, потом поворачивала обратно. После нескольких таких пробежек я стала пробегать четыре дома. Со временем я довела длину ежедневной пробежки до нескольких миль. Предпринимая небольшие посильные шаги, я сумела заставить себя заниматься бегом достаточно долго, чтобы это превратилось в привычку.

А вот «революционеры» справляются с задачей легче, если их амбиции велики. Иногда, как ни странно, большие перемены легче осуществить, чем незначительные. Если поведение меняется совсем незаметно, мы можем утратить интерес к процессу, дрогнуть перед лицом стресса или махнуть рукой, сочтя данную перемену несущественной.

Масштабная трансформация порождает энергию и возбуждение, которые помогают поддерживать привычки. Как сказал однажды Стив Джобс: «Я питаю огромное уважение к постепенному совершенствованию и сам прибегал к нему в собственной жизни, но меня всегда тянуло к более революционным переменам. Не знаю почему». С этими словами перекликается девиз одного моего однокурсника по колледжу: «Делай все сразу».

Один читатель в своем комментарии привел фразу из книги Джеймса Коллинза и Джерри Порраса «Построенные навечно»: «Я сопротивлялся этой идее долгие годы, считая, что, если метить слишком высоко, непременно промахнешься. Я просто не представлял, что чем выше цель, тем сильнее мотивация».

Вопросы, которые помогут понять, кто вы

Иногда один-единственный неожиданный вопрос способен осветить целый скрытый аспект моей жизни. Вопрос типа «вы склонны винить других людей или себя?» способен заставить меня взглянуть на себя по-новому. Так что вдобавок к выявлению серьезных личностных

различий я составила список коротких, прямых вопросов, способных помочь мне понять себя лучше, чтобы я могла лучше приспосабливать привычки к своей натуре.

Как мне нравится проводить время

В какое время суток я чувствую прилив энергии? Когда у меня происходит упадок сил?

Нравится ли мне быстро переходить от одного вида деятельности к другому – или я предпочитаю неторопливые переходы?

Какие виды деятельности отнимают у меня много времени, но не являются особенно полезными или стимулирующими?

Хотела бы я проводить больше времени с друзьями – или с самой собой?

Есть ли в моем календаре запланированные занятия, которые я предвкушаю с удовольствием?

Чем я могу заниматься часами, не ощущая скуки?

Какой ежедневной или еженедельной деятельностью я занималась ради удовольствия, когда мне было 10 лет?

Что я ценю

Какой вид экономии приносит мне наибольшее удовлетворение: экономия времени, денег или усилий?

Если я веду себя иначе, чем другие люди, это меня беспокоит или придает энергии?

Не трачу ли я больше времени на то, что важно для другого человека, но не для меня?

Если бы у меня было 500 долларов, которые нужно потратить на удовольствия, как бы я их потратила?

Нравится ли мне прислушиваться к экспертам – или я предпочитаю все выяснять самостоятельно?

Если некий вид деятельности стоит денег, это вызывает у меня большую приверженность к нему или меньшую?

Если бы мои дети жили такой же жизнью, как и я, доставило бы это мне радость?

Мои текущие привычки

В каком случае я с большей вероятностью поддаюсь дурным привычкам – в компании или в одиночестве?

Если бы я могла без усилий, как по волшебству, изменить одну свою привычку, какую бы я выбрала?

Если бы окружающие меня люди могли изменить одну из моих привычек, что бы они выбрали?

Какие свои привычки я хотела бы передать собственным детям, а какие – нет?

Только когда я задала себя вопрос «есть ли в моем календаре какие-то виды деятельности, которые я предвкушаю с удовольствием?», до меня дошло, что мои книжные клубы играли критически важную роль, помогая мне сохранять доставляющие удовольствие привычки. В одном из этих книжных клубов мы читаем взрослую беллетристику, а в остальных трех – литературу для детей и юношества, и мое членство в этих клубах помогает мне поддерживать несколько ценных привычек. Оно стимулирует мою привычку к чтению («популярная семерка», пункт 4); помогает читать новые книги, вместо того чтобы перечитывать ста-

рых любимцев, чему часто способствует моя собственная склонность («популярная семерка», пункт 5); оно означает, что я знакомлюсь с новыми людьми и регулярно договариваюсь о встречах с друзьями («популярная семерка», пункт 7).

Люди часто спрашивают: «Какие привычки – *самые лучшие?*» – словно существует всего один путь, которым должен следовать каждый. Не утихают споры вокруг вопроса о том, какие привычки более прочих способствуют творчеству и продуктивности. Однако книга «Повседневные ритуалы» – всеобъемлющее, проведенное Мэйсоном Карри исследование рабочих привычек писателя, композитора, художника, ученого и философа – дает ясно понять одно: хотя конкретные привычки этих замечательных людей очень сильно различаются, все они прекрасно понимают, какие привычки подходят *лично им*, и прикладывают немало усилий к их сохранению.

Кто-то любит начинать работать рано утром (например, Харуки Мураками), другие – засиживаются за работой допоздна (как Том Стоппард); кто-то живет спокойной и предсказуемой жизнью (например, Чарльз Дарвин), а кто-то – творит в пьяном угаре (например, Тулуз-Лотрек). Можно предаваться бесконечной прокрастинации (как Уильям Джеймс) или работать в одни и те же часы (как Энтони Троллоп). Единой волшебной формулы не существует – ни для нас самих, ни для окружающих нас людей. Мы не станем более креативными и продуктивными, копируя привычки других, даже привычки гениев; важно знать свою собственную натуру и понимать, какие привычки сослужат нам лучшую службу.

Часть 2

Четыре ключевые стратегии для изменения привычек

Существуют четыре основные стратегии, которые помогают нам менять наши привычки: мониторинг, фундамент, расписание и ответственность. Они настолько повсеместны и привычны, что легко воспринимать их как нечто само собой разумеющееся – но на самом деле они бесценны. Чтобы как следует воспользоваться незаменимыми «ключевыми стратегиями», следует принимать в расчет то, что мы узнали о самих себе в предыдущей части. Например, стратегия расписания работает для большинства людей – но не для «бунтарей». Стратегия ответственности работает для многих – и особенно важна для «должников».

Эти стратегии надстраиваются друг над другом.

Мониторинг

Вся наша жизнь, насколько она имеет определенную форму, представляет собой всего лишь массу привычек – практических, эмоциональных и интеллектуальных, – систематически организованных к добру или к худу и неотвратимо влекущих нас к нашей судьбе.

Уильям Джеймс.

«Беседы с учителями и учениками»

Мы управляем тем, что отслеживаем

Мониторинг, т. е. отслеживание, стоит первым в части «Четыре ключевые стратегии...», поскольку эта стратегия обладает невероятной силой. Она не требует изменений, но часто ведет к ним. Если перефразировать известный афоризм бизнес-школ, то «мы управляем тем, что отслеживаем». Такая простая вещь, как спидометр, показывающий водителям, с какой скоростью они движутся, помогает им не превышать скорость.

Ключевой шаг к мониторингу – точно определить, какое именно действие нужно отслеживать. Конкретные привычки, такие как «читать новости в газете каждое утро» или «звонить одному клиенту каждый день», отслеживать легко, в то время как обтекаемые решения, вроде «быть более информированным» или «строить лучшие отношения с клиентами», измерять труднее. Мне это напоминает наблюдение лорда Кельвина, слишком обобщенное, но тем не менее заставляющее задуматься: «Ваши знания скудны и неудовлетворительны, если вы не можете дать им количественное выражение». Если мы хотим на что-то рассчитывать в своей жизни, мы должны найти способ это подсчитывать.

Действительные измерения очень важны, ибо, строя догадки о том, чем занимаемся, мы зачастую страдаем чрезвычайной неточностью. Неудивительно, что мы склонны недооценивать количество потребляемой нами пищи и переоценивать объем физических упражнений. В ходе одного исследования люди оценивали расстояние, которое они проходили пешком каждый день в ходе повседневной деятельности (исключая специальные тренировки), примерно в 4 мили. На самом же деле большинство пешеходов преодолевают в день меньше 2 миль.

Точная регистрация помогает определить, стоит ли какая-то привычка времени, денег или энергии, которые требуются для ее поддержания. Один мой друг стал следить за тем, сколько времени он смотрит телевизор, потому что хотел выяснить, действительно ли телевидение поглощает значительную часть его дня (так и было). Я читала об одной женщине, которая бросила пить, поскольку вычислила, что за шесть лет они с мужем потратили почти 30 000 долларов на алкоголь – сумму, которую они предпочли бы потратить на что-нибудь другое.

Аарон Бек, основатель когнитивной поведенческой терапии, утверждает, что люди с легкостью замечают, в чем их партнеры поступают неправильно, но упускают из виду то, что те делают правильно, поэтому он предлагает вести «дневники брака», чтобы отслеживать внимательное и участливое поведение партнера. Исследования показывают, что около 70 % супружеских пар, которые вели мониторинг, сообщали об улучшении отношений в семье.

Люди, которым нравится за собой следить, могут вступить в ряды движения «Измерь себя сам» (*Quantified Self*) – интернет-сообщества людей, которые используют достижения технологий, чтобы отслеживать каждый аспект своей повседневной жизни и деятельности; но большинство из нас не готовы столь самоотверженно участвовать в этом процессе. Мониторинг – штука ценная, но он поглощает много времени и может наскучить, поэтому я отслеживаю лишь те аспекты своей жизни, которые действительно имеют значение.

Я решила, что мне необходимо детально обсудить мониторинг со своей сестрой Элизабет. К моему бесконечному сожалению, Элизабет живет далеко от меня: добираться от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса долго, поэтому мы не так уж часто видимся, да и разница в часовых поясах большая, что затрудняет нам разговоры по телефону. Но как-то раз я преисполнилась решимости припереть ее к стенке, поскольку знала, что у нее обязательно появятся интересные мысли в связи с мониторингом.

Элизабет страдает диабетом 1-го типа, то есть ее поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество инсулина. При отсутствии инсулина содержание сахара в крови может взлетать до опасного, даже угрожающего жизни уровня, так что Элизабет приходится ежедневно по несколько раз вводить себе инсулин и делать это правильно, а для этого необходимо знать уровень сахара в крови. Многие годы она проверяла содержание сахара, прокалывая палец, чтобы сделать анализ крови, но в последнее время приобрела накожное устройство, позволяющее постоянно отслеживать уровень сахара. А я хотела узнать, насколько эффективным она его считает.

– Мониторинг – *это главное*, – ответила она. – Многие годы мне была ненавистна мысль о том, что придется вечно носить на животе специальное устройство, но при диабете точное отслеживание настолько важно, что я в конечном счете сдалась. Теперь и представить себе не могу, что бы я делала без своего монитора.

Когда она рассказала мне, что собирается покупать это устройство, я представляла себе это так, что оно само будет вводить инсулин или подсказывать ей, что нужна инъекция. Ничего подобного! Монитор всего лишь непрерывно выдает данные о концентрации сахара в крови – но эта информация имеет решающее значение.

– Не имея монитора, я могла делать анализ крови по 10 раз в день, но монитор проверяет уровень сахара постоянно, – объяснила она. – Я знаю, каков мой уровень сахара и в какую сторону он движется. Кроме того, я вижу, каков эффект моих поступков, поэтому не могу обмануть саму себя. Например, когда я ем замороженный йогурт, на этикетке которого указано низкое содержание углеводов, по показаниям моего монитора я вижу, что это неправда.

– И что же, несмотря на то что этот монитор ничего на самом деле *не делает*, уже сами по себе цифры заставляют тебя вести себя по-другому?

– Конечно. Без монитора, если я соблазнялась какой-то сомнительной едой, я могла бесознательно выждать пару часов перед анализом, чтобы показатели были получше, но с монитором это не срабатывает. Я не могу жульничать с самой собой.

Вот чем так полезен мониторинг: больше никакого самообмана. Я решила использовать стратегию сознательной регистрации применительно к собственным привычкам. Если бы я лучше понимала, что делаю, то могла бы сосредоточить свою энергию для формирования привычек на нужном участке. Я подозревала, что в определенных областях приписываю себе большую приверженность к хорошим привычкам, чем есть на самом деле.

№ 1: питание и физические нагрузки

Я уделяю много внимания питанию и физической активности – отчасти ради здоровья, отчасти из тщеславия. Вот что забавно: я заметила, что большинство людей сосредоточены преимущественно на одном аспекте своей внешности – на лысине, морщинках, пивном брюшке, «неудачной прическе», – а об остальном практически не заботятся. В моем случае так и есть. Я всегда озабочена собственным весом.

Разумеется, в этой озабоченности весом я не одинока. «Получать больше пользы от еды и питья» – один из пунктов «популярной семерки», и хотя для следования ему есть немало причин, одна из самых важных – снижение веса. По данным 2010 г., 70 % американцев страдают от лишнего веса или ожирения, что повышает риск коронарной болезни сердца, высокого

артериального давления, инсультов, диабета 2-го типа, рака и апноэ, не считая всего прочего. И речь не только о физическом здоровье. Мне было грустно, когда я случайно подслушала, как одна женщина сказала: «Меня попросили выступить в конференции TED, но я подумала: «Я не могу на это согласиться, я сейчас слишком располнела!»

Еще долго после колледжа я считала, что у меня есть лишний вес – не настолько, чтобы это сильно повлияло на мое здоровье, но достаточно, чтобы воздействовать на мое представление о себе, – и эта проблема сильно меня беспокоила. Наконец, мне удалось снизить его до показателя, который меня устраивал, и это было огромным облегчением – комфортно относиться к своим размерам. То ощущение легкости не потеряло своей новизны до сих пор, и мое желание не набирать вес по-прежнему придает форму многим моим привычкам. Я очень стараюсь делать выбор в пользу здорового питания и регулярно тренируюсь (хотя и не очень интенсивно). И все же я чувствовала, что сделала не все возможное, и, как почти все остальные люди, искала способа безболезненно сбросить несколько фунтов. Я гадала, сможет ли мне в этом помочь мониторинг.

Для людей, которые хотят сделать выбор в пользу более здорового питания, очень эффективной мерой может стать ведение дневника питания. К примеру, одно исследование доказало, что сидящие на диете люди, которые ведут записи в дневнике питания 6–7 дней в неделю, худеют вдвое быстрее. Хотя ведение дневника питания кажется простой мерой, решив попробовать это делать, я подготовилась к трудностям. Никто и никогда не упоминает о том, насколько это трудно, но я начинала его вести трижды – и все эти попытки завершались провалом.

Примерно с тем же успехом я пыталась использовать шагомер, чтобы считать свои шаги. По данным исследования, проводившегося в 2003 г., американцы в среднем делают 5117 шагов ежедневно, то есть выполняют половину рекомендованной нормы движения. Исследования показывают, что ношение шагомера и старания достичь заданной цели действительно способствуют большей физической активности людей, и когда я в прошлом носила шагомер, я определенно ходила больше. Я принадлежу к тому типу людей, которым по-настоящему нравится хвалить себя за каждый сделанный шаг. Однако в конце концов я перестала носить шагомер, поскольку он часто падал с руки и был, кроме того, чрезвычайно уродлив.

Обдумывая разнообразные методы, которые позволили бы мне отслеживать свое питание и физические нагрузки, я прочла статью в газете «Нью-Йорк Таймс» о фитнес-браслете и решила испытать его в деле. Я носила браслет на руке, чтобы регистрировать количество шагов и свой сон, и синхронизировала его со своим телефоном через вход для наушников. С помощью телефона я считывала свои результаты и записывала данные о потребляемых продуктах.

Но когда мне прислали почтой новое устройство, мой энтузиазм упал. Достав маленький черный с серебряным браслет из пластиковой упаковки, я осознала, что приобрела еще одно устройство, которым нужно учиться пользоваться, обновлять ему программное обеспечение и заряжать. И дополнительные шнуры! «Нужно быть поосторожней с этой штукой», – подумала я, нечаянно уронив этот маленький кусочек пластика на пол.

Однако хотя я предвкушала тягостную обязанность синхронизировать браслет с телефоном дважды в сутки, уже на второй день я делала это с легкостью, потому что мне нравилось наблюдать, как растут цифры, обозначающие мою активность. Чтобы пройти милю⁷, требуется 2000 шагов, и я поставила себе целью делать 10 000 шагов каждый день. Хотя исследования позволяют предположить, что 10 000 шагов в день действительно снижают риск ожирения и сердечных болезней, нет никаких данных, сопоставляющих эффект 10 тыс. шагов с эффектом 8 или 12 тыс. Но 10 000 – приятное круглое число, так что на нем я и остановилась.

⁷ 1 миля = 1,609 км.

Фитнес-браслет, кроме того, помог мне гораздо точнее следить за своим питанием, чем удавалось делать с помощью блокнота. Прошло удивительно мало времени – и я уже начинала себя чувствовать неуютно, пока не заносила данные о съеденном в свой журнал. Я думала: «Сейчас мне лень идти за телефоном, внесу этот йогурт в журнал позже», – но вскоре я уже лезла за телефоном всякий раз, как собиралась что-нибудь съесть.

Ведя мониторинг, я обратила внимание на несколько аспектов питания, которые затрудняют отслеживание. С одной стороны, часто бывает на удивление трудно стандартизировать порции. Мы плохо умеем оценивать количество поглощаемой нами еды, и исследования показывают, что мы можем съесть порцию на 20 % больше или меньше «стандартной порции», даже не сознавая этого. К тому же мы склонны доедать до конца порцию, если она кажется нам некой единицей, и склонны брать себе целую порцию независимо от ее размера. Так, в ходе одного исследования, когда группе людей предлагали большие крендели, они брали себе по одному кренделю; а когда им предложили те же крендели, разрезанные на половинки, они стали брать себе по одной половинке. Кроме того, если есть прямо из упаковки, невозможно отследить, сколько в действительности мы съедаем. О каком бы продукте ни шла речь, чем больше упаковка, тем больше люди потребляют. (Я заметила, что читаю книги быстрее, когда беру большую стопку из библиотеки, – похоже, это один из аспектов того же принципа.)

«Кусочничанье» во время приготовления еды, подача на больших блюдах, привычка делиться едой или есть пищу, подаваемую в виде множества порций «на один укус» (димсам⁸, тапас⁹, французские закуски, птифуры¹⁰), – тоже затрудняют процесс точной оценки и отслеживания потребления (вероятно, этим-то они так и привлекательны). Один из способов контроля – не уничтожать «улики»: кучку костей, шелуху от орехов, обертки от конфет, чашки из-под кофе, банки от лимонада или пивные бутылки.

Имеет значение и контекст. Одно исследование дизайна упаковок показало, что люди избегают выбирать упаковки наименьшего и наибольшего объема напитка; следовательно, если маркетологи убирают из линейки самую маленькую по объему упаковку напитка, а самую большую увеличивают в объеме (например, большая порция в кофейнях *Starbucks* составляет 915 мл), потребители автоматически начинают делать выбор в сторону увеличения.

По мере того как шли недели, наряду с ведением дневника питания я добавила новую мониторинговую привычку: *никакой добавки*. Если заранее раскладывать еду по тарелкам и есть только одну порцию, мы съедаем примерно на 14 % меньше, чем когда берем маленькие порции и возвращаемся за добавкой. Я часто попадалась на этот крючок: кладу себе небольшую порцию, но потом возвращаюсь за добавкой. Необходимость точно отслеживать, что я ем, чтобы записать это, заставила меня прекратить эти бессознательные игры.

В русле стратегии мониторинга я решила купить цифровые весы, чтобы взвешиваться. Хотя некоторые эксперты советуют взвешиваться только раз в неделю, чтобы избежать разочарования из-за естественных флуктуаций массы тела, недавние исследования показывают, что ежедневное взвешивание – которое может показаться некоторым людям излишним, – коррелирует со снижением и поддержанием веса. Вплоть до недавнего времени я взвешивалась только в спортзале, но теперь стремилась серьезно подойти к мониторингу. (Заметка на полях: больше всего масса тела – в воскресенье, меньше всего – утром в пятницу.) Я хотела купить весы уже более года, но откладывала покупку из-за Элизы. Элиза – девочка очень общительная, и хотя она много времени тратит на выбор нарядов, смену цвета лака для ногтей и попытки отрастить длинные каштановые волосы, так чтобы они стали еще длиннее, собственный вес или вид

⁸ Димсам, или дянсьинь, – легкие блюда, которые в китайской традиции чаепития подают к столу вместе с чашкой чая. – Прим. ред.

⁹ Тапас – в Испании любая закуска, подаваемая в баре к пиву или вину. – Прим. ред.

¹⁰ Птифур – ассорти из разного маленького печенья (или пирожных). – Прим. ред.

любой части тела ее не особенно беспокоят. Тем не менее мне казалось, что устанавливать весы в ванной, которой она пользуется вместе со мной и Джейми, – значит, транслировать 13-летней девочке совершенно неверное сообщение.

Одна из моих личных заповедей – «определи проблему». «В чем проблема? Мне нужны цифровые весы, но я не хочу, чтобы их видела Элиза». Решение: я куплю весы и поставлю их в редко используемый шкаф, где она их, вероятно, даже не найдет.

Люди находят и другие способы отслеживать состояние своих тел. У одной моей подруги есть пара джинсов, которые она надевает только для того, чтобы посмотреть, как они стали сидеть на ней – свободнее или плотнее. Лично я с большим удовольствием полагаюсь на цифровые весы, чем на облегающую одежду. Я в основном хожу в брюках для йоги и толстовке с капюшоном, поскольку эта одежда приятно растягивается и не стесняет движений.

Когда я начинала пользоваться UP-браслетом, я игнорировала функции мониторинга настроения и сна. Хотя это, пожалуй, и удивительно для человека, который озабочен вопросом счастья, мне было неинтересно отслеживать свое настроение. Что же до сна – я его *рьяная поборница*, так что и не думала, что мне нужно его отслеживать. Я при случае напоминаю любому, насколько важен сон для хорошего здоровья – психического и физического. Это важнейшее время, когда организм занимается самовосстановлением и саморегуляцией. Недостаток сна негативно сказывается на настроении, памяти, иммунной системе и чувствительности к боли; он заставляет людей чаще ссориться с партнерами; он вносит свой вклад в прибавление веса. Эксперт по прокрастинации Пирс Стил сообщает, что фраза «слишком устал» – наиболее распространенное оправдание людей для своей прокрастинации.

Недостаток сна, кроме того, приводит к перевозбуждению. По приблизительным оценкам одного исследования, каждый час прерванного сна накануне ночью приводит к тому, что человек впустую тратит лишние 8,4 минуты на «зависание» в Интернете – на проверку почты, интернет-серфинг и тому подобное. И хотя многие люди утверждают: «Я приучил себя обходиться всего пятью часами сна» – и говорят, что не страдают от какой-то особенной сонливости, исследования показывают, что хронически недосыпающие люди действительно страдают от недосыпа.

Во время перелета в Сан-Франциско я собственными глазами видела, насколько многие люди лишены полноценного сна. В середине дня большинство пассажиров крепко заснули. Они не дремали, это была полная отключка.

Я упомянула об этом в разговоре с одним другом, и он похвастался:

– О, я всегда сплю в самолетах. Я способен засыпать в любое время и в любом месте.

– Возможно, ты хронически недосыпаешь, – предположила я. Мне потребовалась вся моя сила воли, чтобы не пуститься в прочтение лекции о важности сна.

– Нет, вовсе нет, – возразил он. – Я научился обходиться очень небольшим количеством сна.

– Если ты посидишь 10 минут в тихой комнате, сможешь заснуть? – поинтересовалась я.

– Да.

– Тебя каждое утро вытаскивает из глубокого сна звонок будильника?

– А что, есть какой-то другой способ просыпаться?

– Ты отсыпаясь на выходных, лежа в постели допоздна, или не раз укладываешься подремать в течение дня?

– Конечно!

Хмм...

Мой приятель не имел ничего против недосыпа, но мне необходимы мои восемь часов, и я борюсь, защищая свой сон от любых посягательств. По крайней мере так я думала, пока не решила начать пользоваться фитнес-браслетом с его функцией отслеживания сна. (Я как минимум пыталась – иногда по вечерам забывала нажать кнопку и включить отслеживание сна.

Под конец, вместо того чтобы пытаться «помнить» об этом, я пристроила эту новую привычку к своей прежней привычке – заводить будильник.)

К моему ужасу, фитнес-браслет обнаружил, что даже такая преданная фанатка сна, как я, часто ложится спать слишком поздно. Я попала в классическую ловушку неумения следить за собой: поскольку я была уверена в своих добропорядочных привычках относительно сна, я запоминала только те вечера, когда ложилась спать в 21.45, но забывала о ночах, когда задерживалась до 2.30 или позднее.

Когда мониторинг показал, что я не получаю полноценного сна, я решила определить для себя конкретное время отхода ко сну. Каждый вечер, проводимый дома, я поставила себе целью лечь к 22.30.

Теперь каждый вечер в 22.30 я говорю себе: «Пора спать», – а если я и в 23.00 все еще не легла, то говорю: «Я должна была лечь 30 минут назад». Применение четкого правила – вместо того чтобы полагаться на чувство сонливости, – полезно потому, что я довольно часто впадаю в то самое беспокойное, усталое, но возбужденное состояние, которое обманывает меня, заставляя думать, что я еще не готова лечь спать, когда в действительности я переутомилась.

Вдобавок к отслеживанию этих привычек, связанных со здоровьем, я хотела применять систему мониторинга в такой важной области, как *время*. Я знаю, что если не измеряю определенные ценности в своей жизни, то не обращаю на них внимания. И решила отслеживать, сколько времени я трачу на чтение. Чтение – это и моя работа, и мой досуг; кроме того, это мое любимое хобби – если честно, то это практически единственный вид досуга, которым я по-настоящему наслаждаюсь. Меня никак нельзя назвать всесторонне гармоничной личностью.

Однако в последние несколько лет у меня сложилось впечатление, будто я вообще ничего не читаю. Объективно это никак не может быть правдой. Я брала книги на абонемент в библиотеке и возвращала их после того, как прочитывала. Я покупала книги, ставила их на полки, читала их. Я делала заметки и выписки из прочитанного. Однако я представить себе не могла, когда находила время читать. *Так когда же я читала?*

Моя подруга Лора Вандеркам¹¹, эксперт по тайм-менеджменту, подчеркивает силу контроля использования времени, и я решила испытать эту методику. Я завела ежедневный журнал времени – простенькую таблицу, где дни недели сопоставлялись с часами суток, разбитыми на 30-минутные отрезки. Этот журнал подходит для регистрации любой деятельности, но я планировала записывать только время, когда читала.

Или, возможно, не планировала. Спустя несколько дней я признала свое поражение. Многие люди находят журнал времени бесценным инструментом, но я попросту не могла им пользоваться. Бумажки с таблицей вечно не оказывалось на нужном месте, или я забывала ввести в нее данные.

Мне не нравилась мысль о том, что придется еще сильнее зависеть от телефона – в конце концов я до сих пор полагаюсь на свой древний органайзер, – но я уже и так использовала свой телефон для мониторинга, поэтому решила заодно использовать его для мониторинга чтения. После быстрого поиска программ по отслеживанию времени (секрет взрослой жизни: для большинства решений не требуется долгих исследований) я загрузила приложение *TimeJot*. И не смогла начать пользоваться им. Потом настала очередь приложения *Hours Tracker*. Безуспешно. Я попросту не могла заставить себя записывать время чтения, и чем больше пыталась – тем больше раздражалась. Попытка обзавестись такой привычкой не шла мне на пользу, поэтому я от нее отказалась.

Однако даже эти провалившиеся попытки мониторинга помогли мне лучше осознать мое желание читать. Так что, хотя я не могу ткнуть пальцем в журнал времени, чтобы доказать, что стала читать больше, я совершенно уверена в том, что это так и есть.

¹¹ Вандеркам Л. Что самые успешные люди делают до завтрака. – М.: «Э», 2016.

Я подумывала и о том, чтобы отслеживать свои траты. Люди не очень хорошо справляются с отслеживанием своих расходов. В ходе одного исследования, когда 30 человек попросили приблизительно оценить сумму на их кредитной карте, все до единого недооценили свои долги в среднем на 30 %. Для многих людей кредитные карты сами по себе служат препятствием к точному отслеживанию трат. Поскольку, протягивая кассиру пачку наличных денег, мы делаем процесс трат обостренно реальным, а использование кредитных карт значительно облегчает нам расставание с деньгами. Тот же принцип замаскированных трат объясняет, почему казино требуют, чтобы игроки играли, ставя на кон фишки, а не чеки, и почему так легко излишне потратиться в чужой стране, где деньги выглядят для нас иначе, будто ненастоящие.

Однако для некоторых людей пластик работает лучше, чем наличные. Как заметил один читатель: «Когда я получаю наличные, они каждый раз быстро исчезают, и я понятия не имею, на что их потратил. Я расплачиваюсь почти за все покупки одной кредитной картой. Я регулярно проверяю свой онлайн-счет и вижу, что я купил и сколько потратил».

Так вот, под конец я приняла решение не отслеживать свои траты. Мониторинг – мощный инструмент и, вполне возможно, обеспечил бы меня ценной информацией относительно наших с Джейми расходов. Но мои расходы всегда были под хорошим контролем – в сущности, будучи «недопокупателем», мне скорее приходится заставлять себя что-то *купить*. Поскольку на мониторинг требуется время и энергия, я решила, что регистрация расходов лишит меня энергии, которая нужна для отслеживания тех аспектов моей жизни, которые я действительно хочу контролировать.

Пока я разговаривала с людьми о том, как они сами себя контролируют, в наших разговорах постоянно возникало потенциально опасное понятие *умеренности*. Обозначение уровня активности или потребления как умеренного может обмануть нас, потому что, хотя слово «умеренный» ассоциируют с разумностью и сдержанностью, в действительности это понятие относительное. Умеренный – по сравнению с чем? Двести лет назад американцы потребляли в пять раз меньше сахара, чем мы потребляем сегодня. Так что «умеренное» потребление сахара по сегодняшним стандартам могло бы считаться избыточным по стандартам историческим. Мониторинг же требует, чтобы мы проводили действительные подсчеты, лишая нас удобного успокоения «умеренности».

Как я и надеялась, мониторинг оказывал положительное воздействие на мои привычки. Еще до применения более активных стратегий формирования привычек я заметила, что совершаю небольшие подвиги, поскольку данные мониторинга настойчиво побуждали меня становиться *лучше, чем прежде*.

А еще мониторинг попросту доставлял мне удовольствие. Мне как «поборнице» приятно видеть свой прогресс и хвалить себя за достижения, и в некоторых ситуациях я не против того, чтобы вести скучную работу по отслеживанию. Самоконтроль обычно нравится и «скептикам», поскольку они любят добывать информацию и использовать ее, чтобы формировать свои привычки. Однако насколько я успела заметить, «должникам» вести мониторинг бывает трудно, если только кто-нибудь их не проверяет. Простое ношение фитнес-браслета может не обеспечивать «должников» достаточной внешней ответственностью – зато им может помочь «командная» работа в Интернете, позволяющая другим людям проверять и комментировать их показатели. А что же «бунтари»? Все зависит от того, *хочет* ли «бунтарь» заниматься мониторингом.

Самой большой моей трудностью в мониторинге был импульс отслеживать себя избирательно, потому что велик соблазн регистрировать лишь свои «добродетельные» моменты. С другой стороны, когда я чувствую, что прогресс мне не очень-то дается, результаты мониторинга напоминают о том, чего я уже *сумела* достичь. Цель здесь – постоянный прогресс, а не совершенство. Я – любительница собирать «золотые звездочки», и мне нравится просматри-

вать показатели браслета, чтобы видеть, что я достигла своей нормы в 10 000 шагов и превзошла ее, но я признаю, что и 5000 шагов лучше, чем 1000. Секрет взрослой жизни (украденный у Вольтера) – «не делай лучшее врагом хорошего». Мониторинг дает возможность вспомнить обо всем, чего я достигла.

Временами я все же обнаруживаю, что мониторинг отвлекает меня от собственных переживаний и, возможно, не дает мне прочувствовать их так глубоко, как я прочувствовала бы, если бы не занималась постоянным самоконтролем. Возясь с установкой функции отслеживания сна на фитнес-браслете, я не всегда замечаю, насколько приятно просто потягиваться, лежа в постели. Тем не менее регистрация – бесценное подспорье, потому что гарантированно помогает мне вовремя *лечь в постель*. Как же я получу доброкачественный ночной сон, если буду засиживаться за компьютером до полуночи? Отслеживая виды деятельности, которые я стремлюсь развивать, я получаю точную картинку того, что делаю, а это помогает мне понять, что нужно делать по-другому.

Моя сестра Элизабет решила, что знание об уровне сахара в крови для нее настолько важно, что необходимо как можно более пристально его отслеживать; я не занимаюсь мониторингом таких жизненно важных показателей, но и здесь применим тот же принцип: мне следует отслеживать все, что для меня важно. Таким образом, я гарантирую, что моя жизнь отражает мои ценности.

Фундамент *Вначале – главное*

Привычки постепенно меняют лик человеческой жизни, так же как время меняет лицо человека; а человек об этом не догадывается.

Вирджиния Вульф.

Дневник. 13 апреля 1929 г.

Наблюдение за собой в свете четырех тенденций, мониторинг и выявление своих особенностей дают результаты благодаря самоосознанию. А поскольку я тяготею к конкретике, я пылко желала «выбраться из собственной головы», чтобы начать действовать в соответствии с тем, что узнала. Мне предстояло начать работать над «стратегией фундамента», поскольку я легче формирую хорошие привычки, если у меня имеется для этого твердое основание.

Хотя некоторые специалисты настаивают на формировании одной привычки за раз, чтобы избежать истощения силы воли, другие замечают, что людям, которые работают над одной позитивной привычкой, часто оказывается легче совершенствоваться и в других областях. Например, у человека, который придерживается некой программы тренировок, нередко появляются новые хорошие привычки, связанные со здоровьем и работой. Может быть, поэтому во всех мировых религиях предусмотрены периоды ритуального самоограничения, такие как пост, Рамадан и Йом Киппур. Владение собой порождает еще большее владение собой, а перемены стимулируют перемены. Верно и обратное: нежелательные привычки часто ходят рука об руку и усиливают друг друга.

Если мы хотим улучшить свои привычки, то с чего следует начинать? Я часто напоминаю себе: «Вначале – главное». То есть для начала необходимо заняться главными и очевидными проблемами.

Люди на удивление часто, желая усовершенствовать свои привычки, начинают с такой привычки, которая не очень-то окупает затраченные на ее формирование усилия. У меня был знакомый, хронически страдавший от недосыпа, никогда не занимавшийся спортом; кроме того, он никогда не мог найти свои ключи или бумажник, постоянно опаздывал на работу, никак не мог выкроить время, чтобы поиграть в теннис (который любил), и постоянно жевал жевательную резинку, – и вот он мне говорит: «Мне просто *необходимо* что-то изменить. Я собираюсь отказаться от жвачки».

Я не стала тогда говорить ему об этом, но его решение напомнило мне старый анекдот.

Однажды поздно вечером полисмен видит мужчину, который, пошатываясь, ищет что-то под уличным фонарем.

– Сэр, что это вы там делаете? – интересуется полисмен.

– Ищу ключи от своей машины, – отвечает мужчина, явно перебравший спиртного.

– А вы именно здесь их потеряли?

– Нет, я потерял их вон там, – отвечает мужчина и указывает через плечо на темный уголок на тротуаре, – но здесь, под фонарем, света больше.

Я заметила, что многие люди, решаясь исправить свои привычки, начинают искать не там, где потеряли ключи; они начинают искать там, где легче искать. И ключей, разумеется, не находят.

Итак, с чего же *следует* начинать? Полезно начинать с привычек, которые непосредственно усиливают самоконтроль и служат *фундаментом* для формирования других хороших привычек. Например, защищают нас от такой перегрузки или нервного истощения, которые не дают нам управлять собой.

Если верить моим наблюдениям, то привычки всего в четырех областях делают больше всего для усиления чувства самоконтроля, – и таким образом создают фундамент остальных наших привычек. Мы поступаем правильно, начиная с привычек, которые помогают нам:

1. Полноценно спать;
2. Больше двигаться;
3. Правильно питаться;
4. Навести порядок.

Фундаментальные привычки имеют склонность усиливать друг друга – например, физическая активность способствует хорошему сну, а полноценный сон позволяет лучше справляться с любыми задачами; так что это хорошее начало для любых изменений в области привычек. Более того, фундаментальные привычки порой делают возможными глубинные перемены – и здесь кроется некая тайна. Подруга как-то сказала мне: «Я вычистила свой холодильник, и теперь у меня появилось желание сменить профессию». Я совершенно точно поняла, что она имела в виду.

По этой причине фундаментальные привычки заслуживают особого приоритета. Не случайно для своего эксперимента с мониторингом я выбрала отслеживание привычек, которые подпадают под три из четырех категорий «фундамента». Еще до того как мне удалось сформулировать идею «фундамента», я уже интуитивно понимала значимость этих четырех областей.

Несмотря на то что мои привычки довольно хороши, мониторинг показал мне, что я могу во многом улучшить собственный «фундамент».

Первое – *спать*. Мое «законное» время отхода ко сну – 22.30, но меня то и дело подмывает лечь позже. Наконец я осознала, что вовсе не обязательно чувство усталости побуждает меня лечь спать, наоборот, переутомление нередко заставляет меня *медлить* со сном. Чтобы отправиться в постель, требуется настоящий взрыв психологической и физической энергии. Когда я слишком устаю, мне невыносима мысль о том, что нужно пойти умыться, я откладываю отход ко сну.

Я начала готовиться ко сну раньше. Теперь я умываюсь, чищу зубы, меняю контактные линзы на очки и надеваю пижаму задолго до половины одиннадцатого. Решение этих мелких задач заранее помогает лечь спать вовремя.

Строго придерживаясь своего расписания сна, я обнаружила один неожиданный бонус. Последние полчаса перед отходом ко сну – опасная зона: мой самоконтроль ослабевает, поэтому мне трудно поддерживать хорошие привычки. Часто я направляюсь на кухню, чтобы напоследок перекусить. Умеренный, но хронический недосып делает людей более восприимчивыми к голоду и искушениям – возможно, это одна из причин того, что ожирение больше распространено среди тех людей, которые недосыпают. И я бываю раздражительна, поэтому время от времени ссорюсь с Джейми, чрезмерно бурно реагируя на его «неспособность» поменять лампочку или ответить на письма. А отход ко сну вовремя означает, что я меньше времени бодрствую в этом истощенном состоянии.

Однако когда я разговаривала с другими людьми об их привычках в области сна, кое-что меня озадачило. Не раз и не два люди говорили мне, что страдают от болезненного, хронического переутомления, но если я выдвигала отнюдь не оригинальное предположение, что им стоит лечь спать пораньше, они расстраивались и возмущались. Почему?

Потом я начала это понимать. Такого рода люди предусматривают в своем ежедневном расписании очень небольшое количество времени для себя; они непрерывно мечутся, не давая себе передышки, и единственный период их досуга приходится на вечер. Некоторые используют это время, чтобы наверстать упущенное на работе – ответить на электронные письма или перечитать отчет. Другие тратят его на удовольствия. Дети спят, мусор вынесен, офисная переписка прекратилась, и они наконец могут провести какое-то время со своими супругами, или насладиться одиночеством, или просто повалять дурака.

Один приятель по юридической школе как-то сказал мне с удивительной горячностью:

– Я от рассвета до заката вкалываю на дерьмовой работе в юридической фирме. Не будь этих минут в конце дня, когда я могу расслабиться, почитать, у меня вообще ничего для себя не остается.

– Возможно, ты почувствуешь себя лучше, если будешь высыпаться, – намекнула я.

– Если я стану ложиться раньше, это будет означать, что фирма поглощает *все* мое время, в том числе личное, – он покачал головой. – Ни за что!

Люди не хотят лишаться драгоценного кусочка личного времени – даже ради сна. Такое лишение воспринимается как значительное, а кому приятно чувствовать себя обделенным? Этот феномен «моего собственного, личного времени» представляет огромное препятствие для воспитания привычек. «Отдыхать, расслабляться и наслаждаться» – это пункт 4 из «популярной семерки». И хотя многие люди жалуются на постоянную усталость, они цепляются за последний форпост свободного времени. Но факт остается фактом: полноценный сон нам необходим.

Второе: *двигаться*. Двигательная активность – волшебный эликсир практически для всего на свете. Физические упражнения снижают тревожность, придают энергии и улучшают настроение, совершенствуют память, обостряют организующие функции и вносят свой вклад в поддержание стабильного веса. Они одновременно заряжают нас энергией и успокаивают. В числе их самых полезных преимуществ то, что они могут помочь нам держаться и за другие наши хорошие привычки, помогая владеть собой. Кроме того, они определенно облегчают повседневную жизнь. Во время родительских собраний в школе, где учатся мои дочери, я каждый раз вижу длинную очередь родителей, выстроившихся к лифту, вместо того чтобы преодолеть три пролета лестницы пешком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.