

Гретхен Рубин

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ»

ХОРОШИЕ
ПРИВЫЧКИ



ПЛОХИЕ
ПРИВЫЧКИ

БЕСТСЕЛЕР 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 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

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».

– *Bookrage*

«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 подруги 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 подруга: «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. Взгляните 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 большие овощи, 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 объяснить 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, нежели 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 досаждают 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».

Время 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 удается 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».

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.