

# Введение

## ЭТИ УЖАСНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Е**сли вы наберете в строке поисковика «как стать здоровым», вы увидите десятки, если не сотни, ссылок на веб-сайты, и, куда бы вы ни зашли, вам будут обещать, что все будет легко и быстро. Как вы понимаете, это обман. Стать здоровым *очень трудно* — этим объясняется то обстоятельство, что, если посмотрите по сторонам, вы не увидите вокруг себя людей, которые не знают, куда девать избыток здоровья. Скорее, все наоборот. Большинство американцев питаются фастфудом, мало спят и много пьют (я про алкоголь) и страдают лишним весом. Дошло до того, что так называемый *нормальный* вес — это уже давно не норма, счастливые обладатели такого веса в явном меньшинстве, а большинство носят на себе лишние килограммы или же страдают самым настоящим ожирением.

Если вы просыпаетесь каждое утро в предвкушении пробежки, считаете сладости непозволительной роскошью и каждое утро находите полчаса, чтобы помедитировать, — эта книга не для вас, потому что вы уже ведете самый что ни на есть здоровый образ жизни. Если же вы планируете встать пораньше на пробежку, но не находите на это сил, объедаетесь сладким, но ничего не можете собой поделаться, сожалеете, что ужинали фастфудом, но завтракаете им же, — тогда вы обратились по адресу. Статистические исследования с целью узнать, кого же в нашем мире больше — сторонников здорового образа жизни или же рабов вредных привычек,

не проводились. Но что-то мне подсказывает, что, если вы из тех, кто не может поднять себя утром на зарядку, вы принадлежите к подавляющему большинству. И далее мы вместе постараемся понять, как вам все же покинуть этот клуб и встать на путь здоровой жизни — несмотря на все ваши *не хочу, не могу, хочу, но не могу*, и так далее.

В этой книге я не собираюсь обнадеживать вас или убеждать в том, что быть здоровым легко, или что существуют какие-то волшебные упражнения, ради выполнения которых вы будете с радостью вставать каждое утро, или что брокколи — это так же вкусно, как мороженое. Моя цель — объяснить, основываясь на научных данных, почему полезные привычки с таким трудом приобретаются и закрепляются. И объяснить это столь убедительно, чтобы вы расхотели мороженое и захотели брокколи. Такая вот сверхзадача, но я вижу цель и верю в себя.

## БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО

Все мы знаем, что нужно делать, чтобы быть здоровым, поэтому не стану повторяться. Все в курсе, что необходимо высыпаться, есть больше овощей, бросить курить и делать зарядку. Если ваше здоровье более-менее в норме, весьма вероятно, что вы не только знаете, но и, что называется, *умеете, практикуете*: у вас есть определенные полезные привычки, и вы им следуете. Например, не особо увлекаетесь сладким, или много времени уделяете физическим нагрузкам. К общим рекомендациям, если речь идет о здоровье, относятся также советы заниматься йогой, больше гулять — список длинный. Но я уже говорила, что не вижу смысла в обобщении. Давайте лучше определимся с терминами. Точнее, пока с одним термином: в этой книге все, что рекомендуется делать для здоровья (или, быть может, не рекомендуется, но вы сами для себя решили, что это вам на пользу,

и вы это делаете, какие-то ваши личные лайфхаки), я буду называть *полезными или здоровыми видами деятельности*.

И еще об очевидном: люди во всем мире совершенно не рвутся предаваться здоровым видам деятельности. Немного цифр: с 1980 по 2014 г. количество диабетиков выросло в два раза — если раньше они составляли 4,7 процента населения земного шара, то сейчас их 8,5 процента. Количество страдающих ожирением с 1975 г. увеличилось более чем в три раза, в США этот диагноз более чем у трети населения страны (36,5 процента, или 118,3 миллиона человек). В остальном же мире, по состоянию на 2016 г., более 1,9 миллиарда человек жили с лишним весом или ожирением. Это данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Идем дальше: у 85,6 миллиона американцев в анамнезе есть сердечно-сосудистые заболевания, сюда же входят люди, пережившие инсульт (данные Американской кардиологической ассоциации по состоянию на 2014 г.). У девяти из десяти канадцев старше 20 лет есть хотя бы один фактор риска возникновения болезней сердца, а у четырех из десяти таких факторов три и более (по данным Института кардиологических исследований на 2018 г.). Таким образом можно констатировать, что люди в большинстве своем нездоровы.

## БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — НЕНОРМАЛЬНО!

Итак, все мы знаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Почему же не делаем? Я думаю, потому, что здоровые привычки — это ненормально. Неожиданно, да? Как сейчас принято говорить, сама в шоке. Нет, я понимаю, что в книге, посвященной тому, как вести здоровый образ жизни, читать такое — по меньшей мере странно. Но что делать, если это правда. Почти каждое движение в сторону более здоровой жизни — это насилие над каким-то нашим глубинным инстинктом. Давайте ненадолго вернемся в те времена, когда

эти инстинкты еще только формировались, а условия жизни были такими, что расплата за лень была посерьезней, чем недовольное лицо фитнес-инструктора. Представьте себе двух пещерных людей, одному из которых инстинкт говорит: *Займись бегом!* Мысли и чувства этого неандертальца поддерживают этот план: *Отличная идея! Прямо с утра и займусь!* И вот он встает пораньше и отправляется на пробежку. Его сосед по пещере в это время крепко спит, потому что ему его мысли и чувства накануне велели обратное: *Береги силы и тепло. Снаружи дождь и ветер, и нечего тебе там делать.*

Позже в тот же день, во время охоты в лесу за обоими нашими героями погнался пещерный медведь. Как думаете, кем этот медведь поужинал? Да, это сейчас был правильный ответ. При этом не стоит забывать, что оба: и тот, кто убежал, и тот, кто не сумел, — по современным меркам были в очень даже приличной физической форме. Сейчас такой могут похвастать разве что тяжелоатлеты. Итак, для одного история и естественный отбор закончились, другой остался жить и дальше формировать инстинкты.

Теперь вернемся в наши дни. Допустим, вы лежите на диване и думаете: надо сходить прогуляться, врач говорит, мне нужно больше физических нагрузок. И что дальше? Предположу, что дальше... вы продолжаете лежать. Ведь вы же мой читатель, верно? Помните, в самом начале мы говорили, кому эта книга нужна, а кому нет. Раз вы все еще читаете, то... В общем, вы лежите. Это нормально. Это ваша автоматическая реакция. Вас ведет (то есть, в данном случае, *не* ведет) инстинкт. Нежелание идти куда-либо, если можно полежать, выработывалось сотнями тысячелетий эволюции. Это помогало человеческому виду выжить. Когда вы чувствуете, что слишком устали, чтобы встать с дивана, что лучше бы лежать на нем и дальше, — это естественная реакция тела и мозга, это в вас говорит инстинкт. Если можно лежать, лежи и береги силы, пещерные медведи не каждый день встречаются — вот что он хочет до вас донести.

Схожим образом наш организм реагирует на жирную, сладкую и соленую пищу: определенные части мозга бывают приятно взволнованы, когда мы едим что-то подобное, — те же самые части, кстати, что активизируются при употреблении кокаина. Хотя, честно говоря, сахар радует и возбуждает мозг сильнее, чем кокаин, но это уже другая тема. Так что же означают все эти пищевые пристрастия? А то, что жирная, сладкая и соленая пища когда-то была очень даже одобряема, потому как была необходима, и это ее значение закрепилось на физиологическом уровне.

Сотни тысячелетий эволюции формировали у человека потребность избегать боли и искать удовольствия, идти по пути наименьшего сопротивления и жить сегодняшним днем. Представив себе жизнь наших далеких предков, легко понять, почему так происходило: боль ассоциировалась с угрозой безопасности или смертью, смерть все время была рядом, выживание требовало большого количества энергии, энергию проще всего было получить из жирной и сладкой пищи, лишний раз тратить эту энергию было нецелесообразно, а потому люди искали пути наименьшего сопротивления. И, конечно, думали только о том, что происходит здесь и сейчас, — что будет через десять лет, никого не интересовало, потому что жизнь могла закончиться в любой момент, и мало кто доживал до 30. Пещерные люди, слушавшие свой инстинкт, обладали большим запасом сил, чтобы переносить тяжелые условия, и с большей вероятностью оставляли потомство. Эти жизненные приоритеты были актуальны очень долго и продолжают жить в глубине сознания современного человека в виде древних инстинктов. Собственно, реакция нашего мозга на некоторые вещи не особенно отличается от реакций наших доисторических пращуров, и это создает заметные трудности для ведения здорового образа жизни.

Полезные привычки требуют действий, противоположных тем, что велит инстинкт. Вам приходится испытывать дискомфорт, иногда боль, отказывать себе в удовольствии и не искать легких путей. Утром вы встаете и бежите, вместо того

чтобы поваляться в постели, вы не покупаете мороженое, которое очень хотите, и покупаете брокколи, которую не хотите совсем, вы поднимаетесь по лестнице, вместо того чтобы вызвать лифт. Вы смотрите в будущее и глядите вперед лет на 20, не меньше, а потому бросаете курить, хоть вам и кажется, что сиюминутная затяжка стоит всего будущего счастья вместе взятого. Ну что, убедились, что вести здоровый образ жизни — это совершенно ненормально?



*Реакция нашего мозга на некоторые вещи не особенно отличается от реакций наших доисторических пращуров, и это создает заметные трудности для ведения здорового образа жизни.*

Но, с другой стороны, нам ведь не привыкать подавлять наши инстинктивные реакции и импульсы. Мы это делаем каждый день. Сколько раз вам хотелось ударить своего начальника, у которого так здорово получается быть невыносимым? И сколько раз вы его ударили? Правильно, ноль. Вы преодолели свой инстинктивный порыв, ведь вам еще жить (как минимум 20 лет, вы ведь смотрите в будущее) и работать. Работать, зарабатывать и класть деньги в банк — тоже, между прочим, акт жестокого насилия над природой. Как это так — взять и отдать свое кровное кому-то чужому. Но вы открываете счет, кладете на него свои деньги — почему такое возможно? А из-за лобной доли головного мозга. По сравнению с другими отделами мозга, лобная доля сформировалась относительно недавно; она-то и позволяет нам управлять своим поведением, строить планы на будущее, терпеливо ждать и так далее. Эта молодая доля способна погасить любой импульс, идущий из более древних отделов, из глубин сознания, но это требует от нее немалых усилий. В этой книге я расскажу, чем вы можете помочь своей лобной доле, чтобы инстинкты, которые не дают вам перейти к здоровому образу жизни, были гарантированно подавлены.

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга частично основана на моей работе, посвященной методу *принятия и осознанного действия*, а также на научных данных, которые прошли проверку на практике. Метод *принятия и осознанного действия* — это вид когнитивной поведенческой терапии, направленный на изменение поведенческих паттернов. Эффективность этого метода подтвердили сотни исследований. Я сама занимаюсь такими исследованиями, я — профессиональный клинический психолог со специализацией на хронических проблемах со здоровьем. Каждый день я помогаю людям, которые хотят улучшить свое психологическое и физическое состояние, а также обучаю других специалистов, своих коллег, которые, как и я, работают с людьми, желающими начать вести здоровый образ жизни. В этой книге я поделюсь множеством примеров того, как нашим пациентам это удалось. Ситуации у всех были разные: некоторые из этих людей были серьезно больны, другие просто хотели лучше выглядеть в купальнике. Из соображений конфиденциальности я изменила имена и некоторые детали этих историй, а в ряде случаев скомбинировала части разных историй в одну.

Кроме того, я расскажу о своем личном опыте. В целом я здоровый человек, и до последнего времени у меня не возникало необходимости вступать в ряды сторонников ЗОЖ. Я терпеть не могу овощи (это у меня с детства) и недолголюбиваю спорт, при этом большую часть жизни у меня был нормальный вес — мои домашние любили прохаживаться на эту тему, в том смысле, что вот надо же, как оно бывает, везет же некоторым. Так вышло, что вскоре после рождения ребенка, примерно за два года до того, как я написала эту книгу, мой брак распался, и это не было, скажем так, расставание по обоюдному решению. Нет, я понимаю, что все к лучшему. Но как же мне было больно! И я взяла да и набрала целых сорок фунтов. Да, я это сделала. Пока длился наш развод. Я пыталась сбросить хотя бы часть этих фунтов теми способами, которыми пользовалась

раньше, до всей этой моей личной драмы, но тогда это работало, а потом перестало. Я занималась в тренажерном зале шесть дней в неделю, я выезжала в специальные спортивные лагеря, я пробегала десять километров каждое воскресенье, я следила за рационом — все без толку. Я не то что не теряла вес — я его еще больше набирала. Вы, возможно, сейчас подумали, как и я поначалу, что я набирала здоровый мышечный вес, — а вот и нет! Жир! Жир, вот что на мнеросло! И дорогостоящее обследование показало, что да, никакая это не мышечная масса, а жировая прослойка, так-то вот.



Вот так я и испытала на себе то, на что мне жаловались многие мои клиенты: все их попытки быть здоровыми, контролировать свой вес и уровень сахара в крови не имели никакого успеха. Было как-то неловко помогать людям справляться с ожирением, когда я сама весила на сорок фунтов больше нормы. Я чувствовала себя толстухой — обманщицей. И мне с каждым днем даже саму себя было все труднее и труднее мотивировать на здоровый образ жизни, от которого оказалось так мало проку, что же я могла сказать другим людям? Мне им было решительно нечего, знаете ли, сказать. Тогда я начала тестировать на себе подряд все те методы, которым обучала своих клиентов долгие годы, — чтобы доказать себе, что у меня есть хоть какое-то моральное право консультировать людей в вопросах здорового образа жизни. Мое тело ни с каким здоровьем больше не ассоциировалось, но я, по крайней мере, не занималась пустым умствованием, а боролась, старалась и терпела вместе со своими пациентами.

Даже тогда, когда я работала над этой книгой, у меня все еще стояла проблема лишнего веса. Я каждый день говорила себе: *я делаю все, что могу, а как реагирует на это мое тело, от меня не зависит*. Таким образом, множество рекомендаций, предложенных в этой книге, проверены не только моими клиентами, но и мной лично. Я не хотела ничего проверять, если честно. Я хотела лежать на диване и есть мороженое. Знакомая история, да?





Теперь вкратце о содержании этой книги. Мы рассмотрим следующие темы:




### **Часть 1. Быть здоровым трудно**

-  Определение ценностей, которые способны мотивировать вас на преодоление трудностей и препятствий на пути к здоровому образ жизни (глава 1).
-  Признание того, что есть вещи, которые мы не можем контролировать и которые мы контролировать можем. Вот на этих последних и нужно сосредоточиться, а о первых нечего и думать (глава 2).

### **Часть 2. Как быть здоровым, когда не хочется ничего для этого делать**

-  Как справляться с мыслями и эмоциями, которые мешают поддерживать полезные привычки (главы 3 и 4).
-  Как применять принципы осознанности и сострадания к себе, чтобы вести здоровый образ жизни (главы 5 и 6).

### **Часть 3. Навыки здоровой жизни**

-  Как другие люди влияют на нашу жизнь? Как понять, кто помогает нам быть здоровыми, а кто наоборот (глава 7)?
-  Как поддерживать полезные привычки, не срываться и не забрасывать их (глава 8)?
-  Как перестроить жизнь, чтобы хватало времени на поддержание здоровья (глава 9)?

## **ВАША ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА**

Для достижения максимального эффекта я рекомендую вам заниматься каждой полезной привычкой по отдельности, будь то тренировки в зале, включение в рацион фруктов и овощей или снижение потребления сахара. И это должна быть привычка, которую вам раньше не удавалось закрепить. В каждой главе будут предложены различные навыки освоения полезных видов деятельности. Смысл в том, чтобы эти виды деятельно-

сти вошли у вас в привычку. Навыки формируются последовательно, один за другим, и к тому времени, как вы дочитаете эту книгу, у вас будет полный набор инструментов, с помощью которых вы сможете собрать модель здоровой жизни.

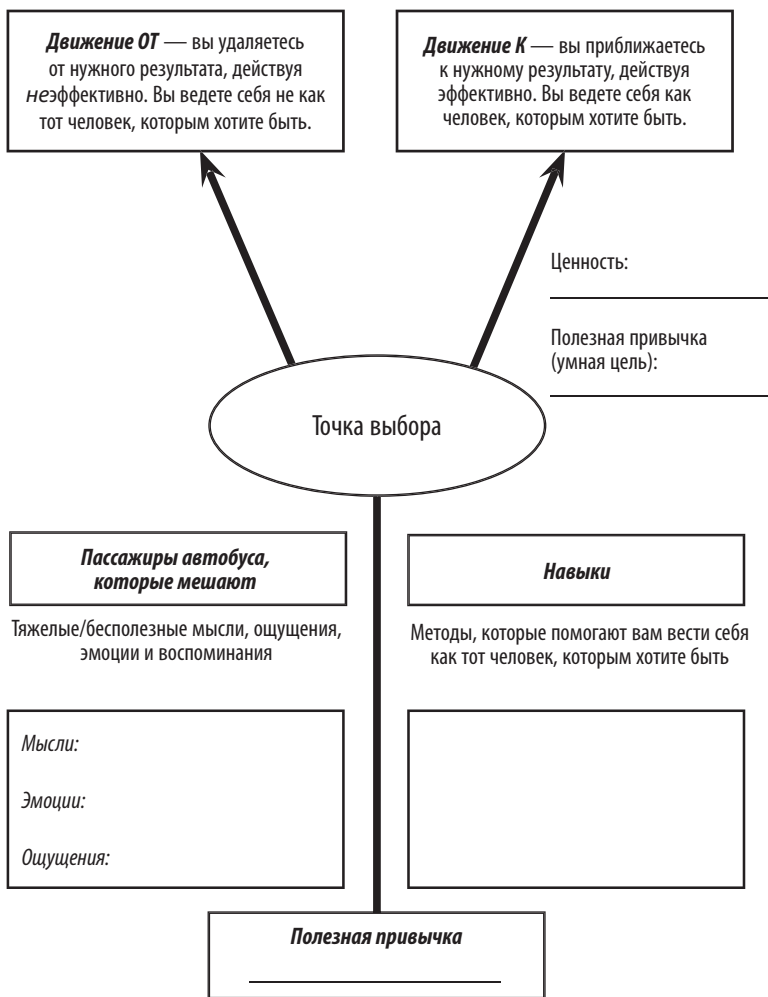
И еще про инструменты: есть такая интересная вещь, она называется *адаптированная модель точки выбора*. Ее разработала группа ученых в 2013 г. Это психологическая методика, которая вскрывает механизм выбора, показывает, как в любой ситуации мы можем двигаться к тому, что нам нужно и важно, или же в прямо противоположном направлении. Использование этой модели может наглядно проиллюстрировать возможность выбора, *сознательного* выбора в пользу здоровья. Зачастую мы действуем инстинктивно и сами не понимаем, что мы рабы своих вредных привычек. Задача этой книги — открыть нам глаза. Чтобы мы *осознали* ситуацию и, осознав, попробовали ее изменить.

Бланк модели точки выбора можно распечатать и внизу написать ту привычку, которую вам хотелось бы приобрести. Например: «Давать себе больше физических нагрузок». В конце каждой главы вы сможете подытожить сведения, которые получили, и внести их в бланк. Таким образом, когда вы дочитаете эту книгу, вы будете видеть, какие навыки вы освоили, а какие нет, также будете понимать, почему вам это не удалось. Что именно помешало. Я рекомендую читать одну главу в течение недели, выполняя все предложенные в ней упражнения и отрабатывая соответствующие навыки. Каждая следующая глава логически вытекает из предыдущей. В конечном итоге вы получите полный алгоритм действий, следуя которому, вы овладеете желанной полезной привычкой, а от вредной избавитесь и постараетесь о ней забыть.

И наконец, дополнительные материалы для работы с этой книгой (бланки, упражнения и аудиозаписи) вы сможете скачать, перейдя по ссылке: <http://www.newharbinger.com/43317>.

Итак, я не обещаю вам, что вы *легко* станете здоровыми. Это невозможно. Но я могу обеспечить вас навыками, которые помогут мотивировать себя на преодоление трудностей, связанных с

## ТОЧКА ВЫБОРА



Адаптированная модель точки выбора, разработанная Ciarrochi, Bailey & Harris, 2013

приобретением новых полезных привычек. Даже если вам совершенно *не хочется* ничего преодолевать. А кому хочется, спрашивается. Да никому! Никому этого не хочется. Но многие преодолевают. Как им это удастся? А вот об этом я вам и расскажу.

# Глава 1

## МАРАФОНЕЦ, КОТОРЫЙ НЕНАВИДЕЛ БЕГ



**В** попытках сбросить вес, который я набрала во время своего тяжелого болезненного развода, я решила присоединиться к клубу любителей бега. Как-то моим партнером по пробежке стал мужчина под 70. Он бегал гораздо лучше меня, и, несмотря на разницу в возрасте, мне приходилось просить его: *Не так быстро!* Да, он здорово бегал, просто здорово. Но как-то в разговоре прозвучало, что бегать он *терпеть не может*. Да, именно так! И это было неожиданно. Учтывая, что он уже пробежал более десятка марафонов. Как пояснил мой партнер, бег сам по себе его совершенно не привлекает, от слова «совсем», но ему очень нравится, что в свои почти семьдесят он *марафонец*. Он чувствует неизъяснимое удовольствие, когда говорит посторонним людям: *Я марафонец*, и видит их реакцию. *Ну и ну! Ничего себе! Вау!*, и все вот это. То есть этот человек, пробежавший сотни километров, бегать не любит, но исправно бегаёт. Бегаёт и гордится собой. Он видит уважение в глазах людей и уважает сам себя. Для него это важно.

### ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вы уже выбрали полезную привычку, которая вам не дается? Я не знаю, что это за привычка. Но готова поспорить, что она противоречит человеческим инстинктам. Как я уже

говорила, сотни тысяч лет эволюции сформировали у людей потребность избегать боли, искать удовольствия, выбирать путь наименьшего сопротивления и жить сегодняшним днем. Когда-то эти привычки спасали жизнь нашим предкам, теперь они превратились в инстинкты и продолжают спасать — иногда. Например, если вы случайно дотронетесь рукой до горячей плиты, инстинкт заставит вас убрать руку от источника боли, вы сделаете это *бессознательно* — рука начнет двигаться раньше, чем вы поймете, что вам больно.

Давайте рассмотрим несколько популярных полезных привычек в контексте того, как именно они противоречат инстинктам. *Есть больше овощей*. Это идет вразрез с поиском удовольствия: ни один рецептор в вашем мозгу не среагирует на овощи так, как на сладкое. *Больше двигаться, гулять* — это не согласуется с потребностью выбирать путь наименьшего сопротивления. Не важно, как долго вы гуляете, — это *всегда* требует больших усилий, чем лежание на диване. *Бегать марафоны* — противоречит стремлению избежать физических страданий.

*Отказываться от фастфуда и другой вкусной, но нездоровой пищи* — а как же потребность жить сегодняшним днем? Почти любая полезная привычка спорит с инстинктами, поэтому приобрести ее так трудно. С виду-то она хороша, но все внутри ей противится. Так стоит ли себя принуждать? Зачем вам это?

## ЦЕННОСТИ

*Ценности* — это то, что для нас важно. То, что нам хотелось бы иметь, чему хотелось бы соответствовать. Это значимые для нас вещи, основа наших представлений о самореализации. Ценности — это не только статусы и роли сами по себе, например, статус (и он же роль) *родителя*. Это еще и сопутствующие характеристики: заботливый, смелый, выносливый, настойчивый. То есть просто *быть родителем* — это еще не ценность, быть *самоотверженным родителем* — вот

ценность. Ценности не нуждаются в пояснении, вы не обязаны объяснять себе и другим, почему это важно для вас. Это важно, и все тут. Вы просто ощущаете это как нечто правильное, что *так должно быть*.

Западная культура ориентирована на достижение целей, но цели и ценности — это разные вещи. Цели — это то, чего можно достигнуть тем или иным путем. Достигая цели, мы перестаем к ней двигаться и переключаемся на следующую. Например, у вас есть цель сбросить вес, и вы садитесь на диету; но что вы будете делать, достигнув своей цели? Многие люди перестают заботиться о своем весе — логично, ведь цель достигнута, нужно ставить следующую и идти к ней. Видите проблему? Не видите? А она есть. Если вы перестанете заботиться о своем весе, вы наверняка наберете его снова.

В отличие от целей, ценности — это направление, в котором вы двигаетесь. Представьте, что вам важно двигаться все время на запад. На вашем пути должны быть определенные ориентиры (города и другие объекты), подтверждающие, что вы движетесь именно на запад. Но значимость этих объектов второстепенна по сравнению со значимостью для вас движения в западном направлении. При этом *попасть на запад*, как вы понимаете, невозможно, и целью это быть не может. Зато само движение на запад, только на запад, ни в коем случае не на север, юг или восток, вполне способно служить целью.

Вот менее абстрактный пример: предположим, для вас ценность — быть добрым человеком. Вы ласковы со своим ребенком, вы ежедневно говорите мужу, что любите его, вы внимательны к людям, не пройдете мимо чужого несчастья. На этом пути тоже могут быть ориентиры, показывающие, что вы движетесь в верном направлении. Например, к вам хорошо относятся люди. Но нельзя достигнуть доброты как конечной цели: «В 1985 году я была добра к моей сестре, так что я с тех пор хороший добрый человек» — доброта недостижима. Она проявляет и воплощает себя постоянно. Ее нельзя поставить на паузу.

Давайте поговорим о ваших ценностях. Полагаю, вы читаете эту книгу, потому что хотите стать более здоровыми. Так ответьте же для начала: а почему вы хотите стать более здоровыми? Зачем вам здоровье? Что за странная постановка вопроса, скажете вы? Напрасно. Вот смотрите: большинство людей говорят, что хотели бы чувствовать себя лучше, увереннее, быть энергичнее, жить дольше, избежать серьезных болезней, вроде диабета, рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Что-то в этом роде скажете и вы, верно? Ну хорошо. Предположим, все сбылось. Вы живете долго, вы бодры и энергичны. На что вы будете тратить свою энергию? Чем заполните свою долгую жизнь? То, как вы ответите на этот вопрос, выявит ваши ценности. Возможность путешествовать, заниматься танцами — список можно продолжать сколь угодно долго. Ценности у всех людей разные, и не всегда они очевидны — в том числе и для самого человека.

Помню, как работала с одной клиенткой, у которой было ожирение, и она очень хотела похудеть и ради этого пыталась перестать есть свое любимое лакомство, мармеладное драже. Сначала я задала ей стандартный вопрос: «Почему вы хотите сбросить вес?» И она дала стандартный ответ: «Чтобы быть более здоровой». — «А для чего вам нужно быть более здоровой?» — продолжила я. «Чтобы быть более активной». — «А зачем?» — «Чтобы быть более здоровой и сбросить вес». Мы ходили по этому кругу снова и снова, но я не сдавалась: «Что вы будете делать, став активной и здоровой?» — «Я смогу нормально ходить по лестницам, сейчас мне это очень тяжело». — «По лестницам? Хм... А почему для вас это так важно?» На этом месте моя клиентка внезапно разразилась слезами и сказала: «Мне приходится переезжать из родного дома, потому что я больше не могу подниматься там по лестницам, а это мой родной любимый дом, я живу в нем 40 лет, всех детей там вырастила, хотела провести там остаток жизни, но лестницы такие крутые, а я сейчас стала такая толстая и неповоротливая!»

К этому моменту и я уже была в слезах — было очень горько слушать этот рассказ. Но вернемся к нашему мармеладному драже. Как я уже сказала, моя клиентка *пыталась* перестать его есть. То есть она его *ела*. Желание стать *более здоровой* не могло перевесить эту страсть. А вот потребность остаться жить в родном доме могла.




## СВЯЗЬ ЦЕННОСТЕЙ И ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Теперь, когда вы более-менее определились со своими ценностями, а также привычками, которые хотели бы приобрести, нужно попытаться их связать. Ваши ценности и ваши привычки. Потому что это шанс изменить свою жизнь. Если вы прочувствуете эту взаимосвязь, если вы ею проникнетесь, поверите в нее — тогда вас будет не остановить. Вы все сможете и все преодолеете.

Задайте себе следующий вопрос:

*Как здоровый образ жизни приблизит к тому, что представляет для меня ценность?*

А теперь попытайтесь проследить связь. Тут есть три варианта.

-  **Прямая связь:** когда я гуляю, я становлюсь ближе к природе.
-  **Причинно-следственная связь:** если я начну есть больше овощей, то приведу в порядок свой вес. А если я приведу в порядок вес, то стану более привлекательным, и у меня будет больше общения.
-  **Идейная связь:** я ценю честность, поэтому не должен врать себе о полезности вредной еды, от которой я не в силах отказаться.



Лично я ем в основном растительную пищу. Это почти вегетарианский рацион, без молока и мяса. Улучшение здоровья для меня важно, но это идет бонусом, главная же моя цель — внести свой вклад в борьбу с глобальными климатическими изменениями. Если более конкретно, уменьшить парниковый эффект. Отрасль промышленности, которая занимается производством мясных продуктов, усиливает этот эффект, а я хочу уменьшить. Так что каждый мой обед — это акция в защиту окружающей среды, вот так я смотрю на это дело.

Приведу пример, как один мой клиент связывал свои ценности и полезные привычки. Он страдал диабетом и знал, что именно должен делать для облегчения своего состояния. Но почему-то не делал. В частности, он хотел бы каждое утро заниматься на беговой дорожке. Эту полезную привычку он искренне желал выработать, но что-то ему мешало. Вот какой у нас состоялся по этому поводу разговор.

*Я:* Почему вам так важно заниматься на тренажере?

*Клиент:* Это нормализует уровень сахара в крови, и потом весь день я чувствую себя лучше, у меня больше энергии.

*Я:* На что вы хотите ее потратить? Ну, вашу энергию.

*Клиент:* На то, чтобы я мог делать больше, чем делаю сейчас.

*Я:* Например? Что бы вы хотели сделать такого, на что у вас сейчас не хватает сил?

*Клиент:* Я хочу, чтобы у меня все ладилось. Вообще все. Чтобы были мир и согласие, чтобы все шло гладко.

*Я:* Мир и согласие с кем?

*Клиент:* Ну... С моей семьей прежде всего. Это пойдет на пользу моим отношениям с самыми близкими людьми.

*Я:* А для вас важно иметь хорошие отношения с близкими?

*Клиент:* Да, очень.

Я: Таким образом, утренние занятия на тренажере нужны вам не только для того, чтобы нормализовать уровень сахара в крови. Они нужны, чтобы у вас наладились отношения с семьей. Ваши родные много значат для вас. Хорошие отношения с ними представляют для вас ценность.

Вот так в ходе этого диалога, слегка похожего на допрос с пристрастием, мой клиент связал свое желание по утрам ходить на тренажеры и свои отношения с семьей, которой очень дорожил. Понимание этой связи помогло ему вставать ни свет ни заря и идти заниматься, даже тогда, когда ему это совсем не хотелось.

## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ ВСЕГДА ВКУСНЕЕ ЯБЛОКА

Что предпочитаете — яблочный пирог или яблоко? Уверена, что пирог. Есть вы его, может быть, и не станете: потому что на диете, и у вас есть сила воли, или же потому, что вы хорошо знаете, что содержание сахара и жиров в пироге ударит по вашему организму — но вы все равно *хотите* этот пирог. Ваш мозг холоден и равнодушен к полезному яблоку, но инстинктивно реагирует возбуждением и бывает приятно взволнован мыслью о вредном сахаре и жирах. Что лучше, лежать на диване или выйти на пробежку? Конечно, лежать на диване! Мозг подталкивает вас на путь наименьшего сопротивления: даже если вы заядлый спортсмен и уже привыкли к определенным затратам энергии, пробежка всегда будет отнимать больше сил, чем лежание на диване, а силы нужно беречь — так велит инстинкт всем, в том числе спортсменам.

У каждой полезной привычки есть свои плюсы и минусы. Плюсы — такие привычки улучшают настроение и добавляют бодрости, минусы — они вынуждают расходовать силы,

уставать, потеть и испытывать другие неудобства. Исследования показали, что, когда плюсы перевешивают, повышается вероятность того, что вы будете придерживаться полезной привычки (Hall, Rossi, 2008).

Есть разные способы добиться того, чтобы плюсы перевесили. Можно сделать их потяжелее, добавив убедительности, можно преуменьшить важность минусов. Другие люди (особенно те, у которых вы лечитесь) обычно пытаются делать последнее. Они стараются убедить вас, что вести здоровый образ жизни не так уж трудно, что стоит только немножечко потерпеть, и вот увидите, *вам понравится*. *«Со временем вы перестанете замечать побочные эффекты этого препарата»*. *«Вы скоро привыкнете и начнете получать от бега удовольствие»*. Я знаю множество физиотерапевтов, которые рекомендуют своим пациентам выбирать такие упражнения, которые тем нравятся, — все с той же целью: нивелировать минусы, чтобы не сильно раздражали. Однако у многих из нас (включая нашего знакомого марафонца) ничего не нивелируется, нас все это как раздражало, так и раздражает. И будет раздражать! Лично я пробежала уже десятки километров и еще ни разу не почувствовала никакого удовольствия. И знаете: это совершенно нормально. Да, это норма — не любить упражнения вообще. И не нужно искать те, которые вы не любите меньше, — это может не помочь. Вообще не стоит пытаться обесценить минусы. Минусам это не нравится, и они торчат отовсюду, еще нарочно напоминают о себе: *«Вот они мы! Никуда мы не делись и не денемся!»*

Так что лучше оставить минусы в покое и заняться плюсами. Придать им такой вес, чтобы они однозначно перевешивали, без вариантов. Лучший способ это сделать — связать полезную привычку с такой ценностью, ради которой вы готовы терпеть что угодно. Эффективность такого подхода подтверждается теми же исследованиями (Hall, Rossi, 2008): причины прилагать усилия получают столь убедительное

обоснование, что у человека появляется даже *потребность* в таких усилиях. Нагрузки всегда будут отнимать больше энергии, чем отдых, поэтому не стоит убеждать себя, что с нагрузками все не так плохо, не так уж это и тяжело. Наоборот, лучше признать, что да, плохо, да, тяжело, но я *справлюсь*. Я справлюсь потому, что на кон поставлено нечто очень для меня важное. Такое, ради чего я справлюсь с чем угодно. И мне это будет еще и в удовольствие. Во всяком случае я уж точно начну себя уважать, а это уже немало.

## НАМ ПОСТОЯННО ПРИХОДИТСЯ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО НЕПРИЯТНОЕ

Однажды я работала с клиенткой, которая не могла бросить пить, хотя это было для нее жизненно важно — из-за проблем с печенью. Я, как водится, спросила, почему она хочет избавиться от алкогольной зависимости, и получила стандартный ответ: «Чтобы чувствовать себя сильной и здоровой». «А что вы будете делать с этой силой и этим здоровьем?» — продолжила я, и клиентка ответила, что тогда она «сможет прибираться в доме, мыть посуду и стирать». «Хм... То есть вы хотите сказать, что пытаетесь *завязать*, терпя физические и психологические мучения, для того, чтобы *заниматься стиркой*? Знаете, неудивительно, что у вас ничего не выходит». Кому захочется бросать волшебные миры, в которые уводит человека пьянство, ради какой-то там стирки?

Дальнейшие расспросы показали, что прибраться в доме ей нужно было для того, чтобы иметь возможность приглашать в дом гостей. Больше общения? Лучшая социализация? Вот это уже, знаете ли, совсем другое дело. Это вам не стиральная машинка!

Всегда спрашивайте себя, как новая полезная привычка поможет вам стать тем человеком, каким вам хочется быть, — ищите *существенное оправдание* своим усилиям,

ведь прилагать их действительно трудно. Для этого нужна веская причина. Если же вы говорите себе: «Буду себя лучше чувствовать — и начну стирать, стирать... А как настаиваю, буду лежать на диване», — то не удивляйтесь, что скоро махнете рукой на весь этот ЗОЖ.



*Совершенно нормально, если здоровье не входит в список ваших базовых ценностей и вы терпеть не можете им заниматься. Но если ваше здоровье нужно, например, вашему ребенку, то это, согласитесь, уже другая история. Вы укрепляете здоровье не для здоровья как такового, вы укрепляете его потому, что вашему сыну или дочке нужен рядом крепкий жизнеспособный родитель, а не развалина.*

И вот что еще необходимо помнить: нам постоянно приходится делать что-то неприятное во имя своих ценностей. Например, когда вы заставляете себя утром выбраться из теплой постели и поехать на работу, это, очевидно, служит какой-то вашей ценности. Вам нужны деньги, или сама работа, которую вы любите, или то и другое — так или иначе, что-то очень мотивирует вас на действия, которые причиняют дискомфорт. Если вам важно быть внимательным и любящим родителем, то вы не жалеете сил на своих детей, вы готовы расшибиться для них в лепешку, вы согласны ночь напролет сидеть рядом с больным ребенком, работать на трех работах, чтобы заплатить за образование сына или дочери. Совершенно нормально, если здоровье не входит в список ваших базовых ценностей и вы терпеть не можете им заниматься. Но если ваше здоровье нужно, например, вашему ребенку, то это, согласитесь, уже другая история. Вы укрепляете здоровье не для здоровья как такового, вы укрепляете его потому, что вашему сыну или дочке нужен рядом крепкий жизнеспособный родитель, а не развалина.

## ТОЧКА ВЫБОРА

Наверху схемы «Точка выбора» есть колонки с названиями *Движение К* и *Движение ОТ*. Речь идет о видах поведения, которые либо приближают вас к цели — стать тем человеком, каким вы хотите быть, — либо отдаляют от нее. В процессе чтения этой главы вы определились со своими базовыми ценностями, ради которых готовы терпеть и потихоньку обзаводиться полезными привычками. Что именно это за привычки и сколько их — дело индивидуальное, но всегда работает формула: «Мои полезные привычки плюс я равно *желаемому образу меня*». Запишите одну из своих базовых ценностей в графе **Ценность** (что такое *умная ценность*, я поясню позже, в главе 3).

Если вы последуете моей рекомендации и будете читать по одной главе в неделю, то на этой неделе читайте (и думайте) про ваши ценности. И о том, как с ними связана полезная привычка, которой вы хотите обзавестись. Например, если вы решили, что вам нужно лучше выспаться, не смотрите на сон как на самоцель. Смотрите так, чтобы видеть перспективу: на что вы, выспавшийся и бодрый, будете способны. Какие новые возможности это откроет перед вами.