

МИСУДЗУ НАКАСИМА

МИНУС
ПЛОХАЯ
ПРИВЫЧКА



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОЙ
ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ
ЗА **3** МИНУТЫ В ДЕНЬ



Личная эффективность. Книги, которые
помогают сохранять тонус и фокус

Мисудзу Накасима

**Минус плохая привычка. Как
избавиться от любой вредной
привычки за 3 минуты в день**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.92
ББК 88.52

Накасима М.

Минус плохая привычка. Как избавиться от любой вредной привычки за 3 минуты в день / М. Накасима — «Эксмо», 2023 — (Личная эффективность. Книги, которые помогают сохранять тонус и фокус)

ISBN 978-5-04-249155-9

Ты знаешь, что нельзя, а рука тянется. К гаджету за рилсами, сладкому пирожному, к очередной сигарете или джойстику (нужное подчеркнуть). Вредные привычки незаметно воруют наше время, силы и даже здоровье. Дело не в слабой воле, а в скрытых психологических выгодах. Автор книги Мисудзу Накасима более 20 лет работает с людьми, страдающими зависимостями и нарушениями поведения, помогая им менять привычки и возвращать контроль над собственной жизнью. В книге Мисудзу объясняет, как устроены зависимости, и предлагает понятную технику самопомощи: всего три минуты записей в день помогают увидеть причины поведения и постепенно заменить его более здоровыми действиями. А сопровождать вас на пути к новой жизни будет милый котик. После прочтения вы: • обнаружите, что стоит за вашими привычками; • научитесь замечать Тот Самый Момент, когда они запускаются; • получите инструмент для быстрых ежедневных изменений; • сделаете первый шаг к более свободной и осознанной жизни.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-249155-9

© Накаси́ма М., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Вступление	7
1. Клинический психолог расскажет самый простой способ бросить что угодно! Игры, соцсети, видео, алкоголь, переедание... Защитим ваше драгоценное время!	10
Магия вредных привычек: «Да, это нерационально, но я все равно это делаю»	10
Пять частых привычек, ведущих к ненависти к себе	12
Гибрид «ошибочного восприятия времени» и «плохого режиссера»	14
Полезны больше не от «правильных» советов, а от навыка не полагаться на силу воли	16
Прощайтесь с нежелательным поведением с помощью письменной КПТ-техники, которую можно применять самостоятельно!	18
2. Получаем желаемое! И одновременно избавляемся от вредных привычек. Почему не получается бросить и как найти альтернативную модель поведения	19
Связь между игнорированием и зависимостью	19
Обратим внимание на выгоду от нежелательного поведения!	21
Желания нужно не игнорировать, а удовлетворять	22
Чего я хочу на самом деле? Разговор с собой станет большим шагом вперед	23
Четыре причины, по которым не получается отказаться от вредной привычки	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мисудзу Накасима

Минус плохая привычка. Как избавиться от любой вредной привычки за 3 минуты в день

Misuzu Nakashima

Datsu Daradara Shukan! 1-Nichi 3-Pun Yameru Note

© Misuzu Nakashima 2023

© Котельникова Н. В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Разберемся в природе вредных привычек

Если мы поймем механизмы поведения людей и восприятие времени, то увидим, что можно не полагаться на силу воли и усердие!

(Глава 1)

↓

Узнаем секрет отказа, одновременно достигая желаемого

Узнав скрытые выгоды вредной привычки, мы сможем найти замещающее поведение, которое даст нам то же самое!

(Глава 2)

↓

Научимся вести дневник отказа от вредной привычки всего по три минуты в день

Вооружившись обычными блокнотом и ручкой, запишем четыре пункта!

(Глава 3)

↓

На примере людей, бросивших игры, соцсети, сериалы, чрезмерное употребление алкоголя и пищи, улучшим нашу жизнь, чтобы избавиться от вредной привычки!

(Главы 4–8)

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ВЫ ВЕРНЕТЕ СЕБЕ СВОЕ ВРЕМЯ!

Когнитивно-поведенческая терапия – форма терапии, завоевавшая внимание всего мира и помогающая избавиться от сильных зависимостей и проблемного поведения.

Книга в ваших руках призвана помочь освоить эту методику.

Вступление

Вернем наше время! Отказаться от вредных привычек можно, если всего три минуты в день вести записи!

Большое спасибо, что приобрели эту книгу.

У вас есть поведение или привычки, от которых вы хотели бы избавиться?

Игры, видео, соцсети, чрезмерное употребление алкоголя и пищи, сигареты... Все это отнимает время. Вероятно, вы думаете, как было бы здорово заменить их на учебу, спорт, диету и прочие занятия, улучшающие жизнь.

«Хочу бросить, но не могу.»

Подобное беспокойство знакомо всем, с ним сталкиваетесь не только вы. Его испытывают даже стойки или блестящие, серьезные люди.

Это связано с тем, что у вредной привычки **есть очевидные преимущества, например: немедленное вознаграждение, физический комфорт; с ее помощью можно убить время или удовлетворить потребность в признании и принятии.**

Поэтому мозгу чрезвычайно трудно отказаться от вредных привычек с помощью одной лишь силы воли или усердия.

Я хочу показать вам, как с помощью дневника отказаться от вредных привычек, удовлетворяя собственные потребности и не ограничивая себя.

Потребуется лишь блокнот и ручка. Вам нужно записывать всего четыре пункта, что займет примерно три минуты в день.

Я клинический психолог, консультирующий людей с зависимостями и тех, кто не умеет правильно распоряжаться своим временем. В одной книге собраны все мои знания, полученные за 22-летний стаж работы.

ТЕОРИЯ ЛЕНИВОЙ ПРИВЫЧКИ! «Я СНОВА ЭТО СДЕЛАЛ...» ПОПРОЩАЙТЕСЬ С НЕНАВИСТЬЮ К СЕБЕ!

Мир наполнен полезной информацией о том, как правильно следить за здоровьем, вести бизнес и работать, распоряжаться деньгами, учить иностранные языки и о многом другом. Всем известно, насколько важны спорт и сон, правильное питание, чтение, общение и спланированный образ жизни.

Однако вся эта информация часто уходит в никуда.

В мире столько развлечений, игр, предметов роскоши, алкоголя и вкусной еды! Мы ставим их выше обязательств и становимся зависимыми. В итоге мы теряем наши драгоценные минуты.

Вредные привычки забирают время, которое мы могли потратить на что-то полезное. Время, которое мы могли бы использовать, чтобы менять нашу жизнь к лучшему.

«Мне правда нужно сделать это, – думаем мы. – Я хочу бросить, но не могу». Мы не в силах отказаться от своего пристрастия.

Нам часто твердят: «Важно сосредоточиться на настоящем». Однако вредные привычки как раз ставят настоящее на первое место, и мы с головой уходим в иррациональное поведение.

Это очень серьезная проблема.

Мы начинаем ненавидеть себя: «Я снова это сделал...», корить: «Я безвольный, ужасный человек», считать себя жалкими.

Вредные привычки возникают, как раз когда мы пытаемся заглушить чувство неудовлетворенности.

КНИГА, СОЗДАННАЯ НА ОСНОВАНИИ 22-ЛЕТНЕГО ОПЫТА РАБОТЫ С ЗАВИСИМЫМИ ЛЮДЬМИ И ПРОБЛЕМАМИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ВРЕМЕНЕМ

Как уже кратко упоминалось, я изучала психологию и веду свою практику на протяжении 22-х лет. За это время я заметила, что многим людям, которые мучаются и говорят: «Я хочу отказаться от этой привычки, но не могу», было бы гораздо проще избавиться от нее, если бы они знали конкретные и более эффективные методы, а не полагались исключительно на силу воли.

В этой книге я как раз и расскажу о таком **эффективном методе из когнитивно-поведенческой терапии**.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – одно из направлений психологии, признанное во всем мире. В настоящее время ее применяют в качестве программы для исправления нежелательных паттернов поведения в тюрьмах, центрах пробации, исправительных учреждениях для несовершеннолетних преступников.

Используя методы когнитивно-поведенческой терапии, я консультирую людей, страдающих от наркотической и других зависимостей, и помогаю им избежать рецидивов.

Когнитивно-поведенческая терапия хорошо зарекомендовала себя в исправительных учреждениях – процент повторно совершаемых преступлений в Японии снизился.

Иными словами, она помогает справиться с сильными зависимостями и проблемным поведением.

Однако мысль о том, что когнитивно-поведенческая терапия – **эффективный способ избавиться от нежелательного поведения**, не получила распространения среди широкой общественности.

Более того, в Японии почти нет возможности использовать когнитивно-поведенческую терапию, чтобы избавиться от нежелательного поведения. Именно поэтому я и решила, что она станет доступной для большего количества людей, если на основе методик КПТ будет создана книга. Однако, когда дело дошло до публикации, меня начал терзать один вопрос.

МЕТОДИКА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ, ПОДХОДЯЩАЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ И СПОСОБНАЯ ПОМОЧЬ БЕЗ УСИЛИЙ НАЙТИ НОВОГО СЕБЯ

Меня и саму спасла когнитивно-поведенческая терапия. Благодаря ей я смогла отказаться от многих своих нежелательных привычек, например, совсем перестала смотреть телевизор, который раньше так любила, стала уделять больше времени писательству, что помогло мне исполнить свою мечту и опубликовать книгу.

Но у меня все равно остались вредные привычки. Хоть я и знала методы КПТ, способные мне помочь, я просто не применяла их по отношению к некоторым привычкам, например к перееданию. Пока я писала книгу, решила: «Я должна это сделать!» Ведь было бы странно, если бы я советовала что-то вам, чего не опробовала на себе. В итоге я похудела на девять килограммов. Убедившись, что методы, о которых я хочу рассказать подробно в этой книге, работают, я успокоила свою тревожность и могу рекомендовать их вам.

Теперь ваша очередь.

Уделяйте записям всего три минуты в день и одолейте свое нежелательное поведение.

Надеюсь, что с помощью этой книги вы сможете **освободиться от самокритики** и осознаете: «Ах, так я не могу бросить вовсе не из-за того, что

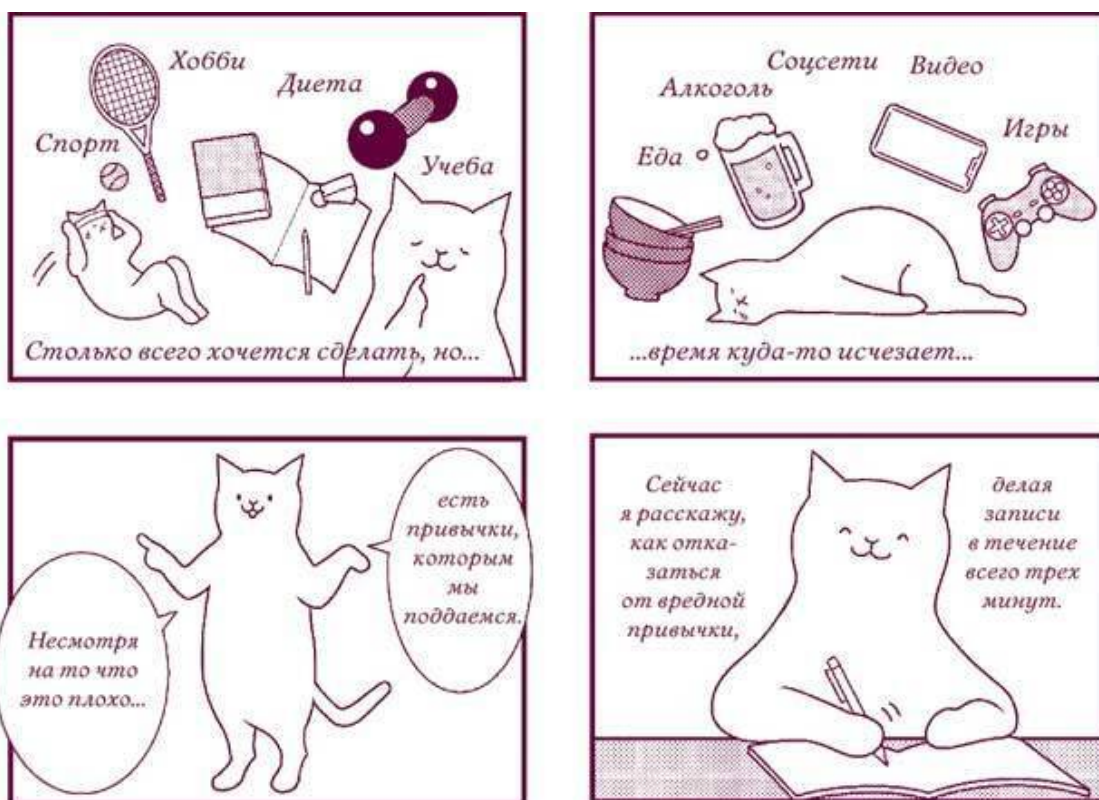
у меня нет силы воли». Если вы поймете принцип работы человеческого мозга, то с легкостью откажетесь от нежелательного поведения.

Что ж, отправимся в этот путь вместе. Пришла пора вернуть свое время. Давайте станем лучшей версией себя.

Мисудзу Накаси́ма

1. Клинический психолог расскажет самый простой способ бросить что угодно! Игры, соцсети, видео, алкоголь, переедание... Защитим ваше драгоценное время!

Магия вредных привычек: «Да, это нерационально, но я все равно это делаю»



Если взяли в руки эту книгу, то, возможно, вы каждый день перегружены рабочими или домашними вопросами, заботой о семье и прочими обязанностями. Вероятно, вы думаете: «Столько дел, столько дел. А ведь я хотел сесть за учебу, чтобы повысить квалификацию» или «Я хотела освоить еще одну профессию, но на это совсем нет времени».

Повышение квалификации, английский язык, совершенствование профессиональных навыков, спорт, диета... Наверняка есть множество вещей, которые вы хотели бы делать, но не делаете.

При этом вас может одолевать беспокойство: **«Времени мне не хватает, но я не могу отложить в сторону смартфон. Лучше бы потратил это время на что-то полезное».**

Мы, современные люди, постоянно говорим о том, насколько «заняты», но продолжаем сидеть в соцсетях, смотреть видео, слишком много пить, с головой уходить в игры. Может показаться, что время ускользает против нашей воли.

В этой книге я расскажу, что делать с этим **«ускользающим против нашей воли временем»**, как вернуть контроль и улучшить собственную жизнь. А еще объясню, как устроен процесс отказа от вредной привычки с психологической точки зрения.

Хоть и с запозданием, но позвольте представиться. Я клинический психолог, практикующий в Фукуоке. Работаю в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) со взрослыми с такими нарушениями, как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Среди людей с СДВГ есть те, кто становится чрезмерно зависимыми от компьютерных и азартных игр или просмотра видео. Они могут вовсе не вылезать из кровати на выходных, потерять работу из-за невыполнения обязанностей или же испортить отношения со своими родными.

Я помогла этим людям избавиться от нежелательных привычек и зажечь той жизнью, о которой они мечтали. Также я работаю в центре пробации и консультирую тех, кто хочет бросить употреблять наркотики.

В повседневной жизни мы не так часто сталкиваемся с ними, поэтому многие могут подумать, что это их совершенно не касается. Но чем больше историй я слушала, тем чаще думала: **«Это очень напоминает тот механизм, который заставляет меня есть сладкое»**. То же самое можно сказать и о людях, не способных отказаться от алкоголя.

Почему человек, понимая все возможные последствия, продолжает нарушать закон? Многие потеряли работу, семью, друзей, здоровье и деньги, но все равно испытывают тягу к наркотикам.

Тяга к сахару, конечно, не преступление, но люди с сахарным диабетом не могут перестать есть сладкое. Кто-то не может отказаться от игр, даже если это сказывается на работе или учебе. Одни настолько попадают под власть алкоголя, что жертвуют всеми социальными контактами, другие до того зависимы от азартных игр, что влезают в невероятные долги...

Ситуации разные, но лежащие в их основе механизмы крайне схожи.

В этой книге, основываясь на своем клиническом опыте, я дам не только теоретическую основу того, как избавиться от вредных привычек, но и **реальную методику из когнитивно-поведенческой терапии, которую вы можете применять самостоятельно, используя блокнот.**

Давайте вместе научимся использовать драгоценное время с пользой для себя!

Пять частых привычек, ведущих к ненависти к себе

«Хочу заняться саморазвитием, но у меня нет времени...»

Я довольно часто слышу такие фразы.

Мы все знаем, что нужно выделить на что-то время, но не успеваем и глазом моргнуть, как уже включаем игру, без остановки смотрим видео и в итоге ненавидим себя.

Головой мы понимаем, что это бесполезные занятия, но как избавиться от таких привычек?

Прежде чем перейти к делу, позвольте представить вам пятерых героев этой книги, которые борются с нежелательным поведением. Надеюсь, вам понравится наблюдать за тем, как они постепенно избавляются от вредных привычек и делают свою жизнь лучше.

Герой № 1 (появляется в главе 4)

Мужчина, проводит все выходные за играми

Кайто (имя изменено, около 25 лет, пожарный, не женат, живет один)

Кайто пожарный уже два года. Он привык к работе, она приносит ему удовлетворение. Однако, когда речь заходит о выходных, мужчина не может не переживать, правильно ли он поступает.

Все потому, что большую часть свободного времени он проводит за играми.

Выходной день Кайто выглядит примерно так.

Он просыпается незадолго до полудня, но снова засыпает. Затем встает, чтобы сходить в туалет, возвращается в кровать и начинает играть, даже не поев, до глубокой ночи.

Не успевает Кайто оглянуться, как день уже закончился, а он так и не открыл шторы и пил одну лишь газировку.

Героиня № 2 (появляется в главе 5)

Женщина, готовится к квалификационному экзамену, но не может отказаться от соцсетей

Хина (имя изменено, около 30 лет, офисная сотрудница, не замужем, живет с родителями)

Хина живет с родителями и уже три года работает в компании. Мать и отец сильно за нее переживали, поэтому как университет, так и место работы она выбирала поближе к дому.

С самого рождения Хина ни разу не покидала родительский дом. У них традиционная японская семья: с ними живут еще бабушка и дедушка. Однако Хина втайне мечтает о другой жизни.

Ее привлекает более современная и свободная жизнь отдельно от родных.

Чтобы где-то выплеснуть свою неудовлетворенность, она погружается в мир социальных сетей. Хоть ей и нужно готовиться к квалификационному экзамену, она свое время проводит онлайн.

Героиня № 3 (появляется в главе 6)

Женщина, не высыпается из-за того, что постоянно смотрит зарубежные сериалы

Наоми (имя изменено, около 40 лет, неполный рабочий день, замужем, живет вдвоем с мужем)

У Наоми две дочери. Старшая уже работает в другом городе, а младшая этой весной переехала в Токио, чтобы поступить в университет. Теперь Наоми осталась с мужем вдвоем.

Раньше она была вечно занята: готовила обеды, отвозила детей в школу и обратно, на кружки, собирала документы для поступления и помогала с переездом. Однако дочери уехали, и в доме стало тихо. Чтобы заполнить образовавшуюся пустоту, Наоми принялась смотреть зарубежные сериалы.

Одна серия длится полчаса, но в сериале больше 60 серий.

Наоми смотрит видео на планшете во время подготовки ужина, за столом, в ванной и кровати. Она и заметить не успевает, как наступает утро. В последнее время ее одолевает сильная усталость из-за недосыпа.

Герой № 4 (появляется в главе 7)

Мужчина, не может отказаться от алкоголя даже после посещения врача

Кэнъити (имя изменено, около 50 лет, государственный служащий, женат, живет с женой и ребенком)

Кэнъити – государственный служащий, который работает в условиях постоянного стресса. Выпить вечером – его единственная радость в жизни. Однако его лишают даже этой радости. Во время последнего медицинского осмотра ему сказали «устраивать раз в неделю выходной для печени». Бокальчик на ночь помогал ему вернуть душевное равновесие, а теперь Кэнъити совершенно не представляет, как быть.

Героиня № 5 (появляется в главе 8)

Женщина, не может побороть переизбыток из-за стресса

Йоко (имя изменено, около 50 лет, домохозяйка, замужем, живет с мужем и ребенком)

Йоко – жена Кэнъити и домохозяйка. Их ребенок ходит в начальную школу.

Каждый день она отводит ребенка на занятия, забирает его, а также выполняет работу по дому. Раньше Йоко работала в банке, но уволилась, когда вышла замуж, и с тех пор занимается хозяйством.

Во время последнего медицинского осмотра ее мужа выяснилось, что на его печень приходится слишком высокая нагрузка и что у него повышенный уровень холестерина. Свекровь сказала: «Следи за тем, что готовишь! Контролировать здоровье мужа – работа жены!»

Йоко уже давно испытывает подобное давление, но ничего не может сказать в ответ. В итоге она по ночам ест сладости, чтобы справиться с чувством беспомощности.

Узнаете ли в ситуациях героев что-то знакомое? Возможно, вы заметили у них нечто общее?

Эти пять героев, как и вы, узнают, как постепенно избавиться от нежелательной привычки.

В следующем разделе я объясню теорию того, как возникают нежелательные привычки и почему мы не можем от них избавиться, а время продолжает куда-то исчезать.

Гибрид «ошибочного восприятия времени» и «плохого режиссера»

Почему время просто летит, когда мы играем, сидим в соцсетях, смотрим видео, пьем или едим сладости? Оно ведь исчезает с невероятной скоростью, да?

Физическое ощущение времени называется восприятием времени.

Думаю, всем знакомы ситуации из студенчества, когда вы поглядываете на часы и приговариваете: «Какая же скучная лекция! Пара кажется вечной!» или «Ой, прошло всего 20 минут?».

За чувство времени в нашем мозге отвечает мозжечок. Строго говоря, он воспринимает относительно короткие промежутки времени: порядка нескольких миллисекунд. Судя по всему, он воспринимает время вместе с движением. Например, когда вы прыгаете через длинную скакалку, он подскажет, когда вам заходить в игру после предыдущего человека.

Мозжечок у всех работает по-разному. Кто-то неправильно рассчитал время, другой хотел сделать совсем небольшой перерыв, но прошел уже час, или планировал быстро собраться, но почему-то не успел... Можно сказать, у них неправильное восприятие времени.

Почти все люди с СДВГ, обращающиеся ко мне за помощью, говорят что-то в духе: «У меня неправильное восприятие времени, поэтому, даже если составляю план, я не могу его придерживаться, и все идет кувырком. Мне надоело строить планы».

Но так происходит не только из-за мозжечка. Он отвечает лишь за восприятие времени телом. Высокоуровневое планирование – задача префронтальной коры и некоторых других частей мозга.

Когда хотим приготовить карри с рисом, мы придерживаемся определенного порядка действий: подготавливаем все необходимые ингредиенты, нарезаем их, обжариваем, тушим, добавляем специи... одновременно с этим отвариваем рис...

Система, ответственная за построение пошаговых планов и контроль их выполнения, называется исполнительной функцией.

Именно она позволяет нам во время учебы составлять расписание пар, планировать подготовку к экзаменам, распределять домашнее задание на лето.

Среди различных исполнительных функций осознание времени в виде «к такому-то времени» и «до такого-то срока» называется управлением временем. Доктор Классенс и соавторы дают ему следующее научное определение: «действие, направленное на эффективное использование времени для достижения поставленных целей».

Согласно исследованиям доктора Барлинга, доктора Бриттона, доктора Харда и доктора Трумана, правильное управление временем может улучшить результаты работы и учебы, а доктор Макан выяснил, что оно может повысить удовлетворенность работой и снизить уровень стресса.

Мозжечок и префронтальная кора под воздействием различных событий в жизни развиваются с рождения и примерно до 30-летия.

Так, например, в начальной школе урок в 45 минут ощущается вечностью. Когда мы в последний день летних каникул смотрели на домашнее задание, которое оставляли на потом, понимали, что и у лета есть свой конец. В старших классах мы сталкивались с неприятностями, когда откладывали всю работу на потом, и удивлялись, почему прямо перед экзаменом в нас

просыпается безудержное желание прибраться на столе или почему подготовка к нелюбимому предмету занимает больше времени, чем планировалось.

Сталкиваясь с различными ситуациями, мы постепенно учимся правильно воспринимать время и строить более точные планы. Большинство людей учатся управлять временем, накапливая опыт и делая собственные выводы.

Однако есть те, кто не может научиться, слушая ругань и настойчивые призывы родителей и учителей «взять себя в руки и усердно работать». Достигнув студенческого возраста, им приходится впервые покинуть родительский дом и делать все самостоятельно, но от окружающих только и слышно: «Вставай утром сам, рассчитывай время дороги, чтобы приезжать без опозданий», или «Составляй план занятий, отсчитывая время от даты экзамена», или «Нужно балансировать между работой, домашними делами и воспитанием детей».

Под весом таких высоких ожиданий жизнь некоторых людей может рухнуть.

Полезь больше не от «правильных» советов, у а от навыка не полагаться на силу воли

Итак, почему же не у всех получается управлять временем?

Уже доказано: у людей с СДВГ исполнительная функция мозга работает некорректно. Также известно, что у детей с СДВГ менее точное восприятие времени, чем у детей без этого синдрома.

Хоть кардинально решить проблему с работой мозга не получится, можно научиться управлять временем с учетом собственных особенностей.

- Оценить общий объем задач.
- Отсчитывая от конечного срока назад, определить, сколько времени нужно на каждую задачу.
- Выбрать действия, которые помогут решить задачу в рассчитанный срок.
- Разделить задачи на более мелкие действия.
- Оценить, сколько времени потребуется на каждое действие.
- Отследить их выполнение, обращая внимание на время.
- Пересмотреть план при необходимости.
- Сосредоточенно придерживаться плана.

Если расписать подробно, можно понять, насколько управление временем высокоуровневая задача.

На протяжении нескольких лет я провожу семинары, на которых учу людей последовательно выполнять каждый необходимый шаг. Многие слушатели овладели навыком управления временем и поделились: «Я смог не забыть дату и время встречи с друзьями», «Я наконец занялась уборкой дома, которую так долго откладывала» и «Какое счастье, что я могу каждый день следовать плану».

Однако есть и те, кто говорил другое.

«По плану нужно было встать и убраться в комнате, но я снова заснула, а потом весь день лежала в кровати и смотрела в телефон». Или «Я собирался вернуться с работы, принять ванну, поужинать и сесть за учебу, но сразу же заснул под видео. Проснулся уже в два ночи и не смог заставить себя даже сходить в душ. Ненавижу себя».

Да. Сколько бы различных техник управления временем ни давали на семинарах, нежелательные привычки продолжают отнимать время.

Телефон, видео, игры, еда, алкоголь... Самые разные вредные привычки берут верх над любыми планами.

Сперва я относилась к подобным ситуациям не очень серьезно и говорила: «Просто положите телефон подальше от себя» или «Представьте, что произойдет, если вы возьмете телефон, а что – если этого не сделаете, а быстро переключитесь на что-то другое. Так вы сможете сделать наилучший для себя выбор».

Части слушателей такие советы действительно помогли избавиться от нежелательной привычки, однако многие говорили: «**Я просто не могу бросить**». Так я поняла, что это проблема не просто управления временем. Я стала относиться к ней, как к зависимости, непреодолимому влечению к определенным вещам.

Теперь я поделюсь методикой когнитивно-поведенческой терапии, которая поможет отказаться от нежелательной привычки.

Основная рекомендация для людей, отмечающих, что «время куда-то уходит», – реже поддавайтесь нежелательной привычке.

Если в итоге вы научитесь также управлять временем, вас ждет безоговорочный успех.

Попрощайтесь с нежелательным поведением с помощью письменной КПТ-техники, которую можно применять самостоятельно!

КПТ терапия подразумевает изменение отношения (того, как вы воспринимаете происходящее) и поведения (того, как вы поступаете в отношении происходящего), чтобы лучше справляться со стрессовыми ситуациями и переживать собственные чувства.

Среди различных методик когнитивно-поведенческой терапии эта книга уделяет особое внимание функциональному анализу. Если перефразировать, она направлена на понимание того, **чего именно вы добиваетесь тем или иным поведением.**

С помощью функционального анализа можно выяснить, дает ли конкретное поведение желаемый результат. Эта методика обретает большую популярность и применяется в программах по борьбе с сексуализированными преступлениями и преступлениями на почве наркотических веществ в исправительных учреждениях и тюрьмах для несовершеннолетних.

В частности, нежелательные (вредные) привычки, обсуждаемые в этой книге, проявляются в поведении, и многие люди искренне не понимают, почему не могут их бросить. В профессиональной терминологии это называется **расстройством экстернализации**. Это означает, что какая-то проблема (например стресс) находит внешнее проявление в нежелательном поведении. **Функциональный анализ наиболее эффективен в области расстройств экстернализации.**

К слову, ситуации, когда человек внутри мучается вопросами «Почему я именно такой?» или «Почему я постоянно переживаю из-за отношений с другими людьми?», знает причины собственной депрессии, а также что именно его беспокоит, называются **расстройствами интернализации**.

В целом, при работе с расстройствами экстернализации мы в некоторой степени поощряем интернализацию – анализ причин, почему подобное поведение продолжается, и того, какие мотивы оно скрывает.

Так, **первый шаг к исцелению – осознание: «Оказывается, я так сильно погружаюсь в сериалы из-за одиночества».**

При лечении расстройств интернализации методиками когнитивно-поведенческой терапии этот шаг выглядит совершенно иначе, однако в нашем случае именно функциональный анализ приведет к наилучшим результатам.

Начиная со второй главы я на конкретных примерах объясню принцип работы функционального анализа. Также расскажу, как проводить его самостоятельно, тратя на записи всего три минуты в день.

2. Получаем желаемое! И одновременно избавляемся от вредных привычек. Почему не получается бросить и как найти альтернативную модель поведения

Связь между игнорированием и зависимостью



Представьте такую ситуацию.

У вас есть какая-то привычка, от которой вам совершенно не удастся отказаться, и тут кто-то посторонний спрашивает: «Ты постоянно говоришь, что хочешь бросить, так почему просто не сделаешь это?» Что вы на это ответите?

Вероятно, вы почувствуете, что вас обвиняют. Вы разозлитесь, смутитесь, станете упрекать себя – словом, вряд ли вам будет приятно.

Возможно, некоторые читатели даже захотят возразить: «Ты с этим никогда не сталкивался, поэтому тебе ни за что не понять, что я чувствую». Я регулярно слышала подобные фразы, когда помогала людям преодолеть свою зависимость от наркотиков.

У меня действительно нет такого опыта. Я правда не могла их понять. Временами мне даже казалось, что было бы лучше, если бы я сама прошла через подобное, но тогда я не смогла бы продолжать работать в этой сфере. Так что передо мной возникла дилемма.

Как бы то ни было, никому не нравится слышать о собственных вредных привычках от посторонних, но вместе с тем мы сами не хотим их признавать. Потому что мы воспринимаем вредную привычку как недостаток, не говорим

о ней, закрываем на нее глаза. **Однако сам факт игнорирования лишь усугубляет проблему.**

Многие говорят, что хотели бы забыть о веществах, но регулярно возвращаются к их употреблению или в период завязки начинают больше пить, что вызывает ряд других проблем. Точно так же, даже решив выбросить телефон из-за слишком длительного просмотра соцсетей, можно продолжить листать их с других устройств. Или может взамен развиться зависимость от покупок.

Обратим внимание на выгоду от нежелательного поведения!

Почему мы не можем просто бросить нежелательное поведение или привычку, когда захотим?

Мы, люди, – разумные существа и будем придерживаться нежелательных паттернов, пока выгоды превышают недостатки. Иными словами, люди не отказываются от алкоголя, табака, сладостей, продолжают ложиться под утро и пр., **потому что преимущества (например, сиюминутное наслаждение или бегство от реальности) перевешивают недостатки (например, вред для здоровья).**

Это особенно актуально для импульсивных личностей, которые гонятся за краткосрочной выгодой.

Они продолжают придерживаться нежелательного поведения, которое со стороны наблюдателя кажется очевидно невыгодным, поскольку за сиюминутным удовольствием (получение нового уровня в игре) не способны увидеть негативные последствия (незаконченные задачи по работе или дому).

Иными словами, в основе поведения, от которого люди не могут отказаться, лежат «выгоды». Соответственно, если обращать внимание именно на них, то такое поведение будет продолжаться.

Это и есть суть функционального анализа в психологии.

Желания нужно не игнорировать, а удовлетворять

Расскажу о функциональном анализе подробнее.

Представьте, что вы не можете бросить курить.

Допустим, выгода курения заключается в получении никотина. Сколько вам ни рассказывай про рак легких, как только организм потребует никотина, вы все равно закурите.

Бросить курить так тяжело потому, что тогда придется игнорировать и подавлять желание никотина. Как раз для этого на сцену выходят заменители (спреи, пластыри, жвачки). Так, вы не игнорируете свое желание получить никотин, а удовлетворяете его. Для этого даже не нужно братья за сигарету, и в итоге вам легче бросить курить.

Другой пример – девушка, которая постоянно смотрит видео на YouTube.

Чего я хочу на самом деле? Разговор с собой станет большим шагом вперед

Возьмем Аи (имя изменено, девушка, около 20 лет, работает в агентстве недвижимости, не замужем, живет одна).

Аи устроилась в агентство недвижимости после университета. На ней держатся все административные задачи, и девушка всегда загружена горами контрактов и информацией об объектах.

Аи впервые начала жить одна, когда устроилась на работу. Сперва ее воодушевляла перспектива самостоятельной жизни, ведь она так долго об этом мечтала. Но девушка никогда не увлекалась созданием уюта, поэтому квартира так и осталась неопрятной.

По возвращении из офиса, Аи сразу залезает в кровать и смотрит видео на YouTube. У нее нет предпочтений, поэтому она ищет что-нибудь о красоте, а затем переходит в рекомендованные.

Девушка хочет реже смотреть видео, но в какой-то момент тишина в квартире становится невыносимой и тревожной. Более того, Аи до сих пор не начала готовиться к экзамену на повышение квалификации, необходимой для работы.

В мире существует много людей, похожих на Аи. В настоящее время YouTube популярен даже среди учеников младших классов.

Предположим, что основная польза YouTube для Аи – избегание реальности, желание облегчить одиночество. В таком случае, вместо установки ограничений – «Нельзя включать YouTube. Нужно терпеть» – **лучше подумать, с кем можно пообщаться, когда ей становится одиноко, или с кем бы ей хотелось сейчас увидеться. Тогда от использования платформы будет гораздо проще отказаться.**

Таким образом, **чтобы бросить, нужно сначала выяснить преимущества нежелательного поведения.**

А именно: **«Да, на YouTube действительно есть интересные видео, но чего именно я добиваюсь, когда смотрю его?»**

Задав самим себе такой вопрос, вы, вероятно, сможете выявить скрытую выгоду.

Однако выяснить, чего вы хотите на самом деле, гораздо труднее, чем может показаться. Ведь взрослые регулярно подавляют собственные чувства, чтобы работать или взаимодействовать с другими.

Теперь я приведу причины, из-за которых вы не можете отказаться от вредной привычки. Спросите себя, какая из них вам ближе всего.

Четыре причины, по которым не получается отказаться от вредной привычки

Итак, вот главные причины, которые мешают вам бросить вредную привычку:

1. Сиюминутное чувство удовлетворения.
2. Ощущение принадлежности / желание внимания.
3. Возможность занять себя (бегство от реальности).
4. Телесные ощущения.

1. Сиюминутное чувство удовлетворения

В игре можно тут же повысить уровень или стать сильнее, если потратить достаточно времени и денег, а также прокачать нужные навыки.

В реальном мире наши усилия редко вознаграждаются сию же секунду. Поиграв 10 минут в волейбол, вы не станете игроком в сборной. Даже если вы несколько лет изучаете английский язык, это не гарантирует, что вы сможете свободно на нем разговаривать.

В игровом мире легче испытать удовлетворение, чем в мире реальном.

Там мы супергерои. Именно это нас и очаровывает.

Такое сравнение можно привести не только с играми. Похожее происходит в соцсетях, где, показывая лишь свои лучшие стороны и получая лайки, мы можем стать той версией себя, которая нам самим нравится в реальной жизни.

Кроме того, на стримингах можно посмотреть все те сериалы, которые вы пропустили в прошлом. Такие же есть для комиксов и фильмов. На YouTube и подобных ему сайтах преимущественно размещаются короткие видео до 10 минут, под которыми рекомендуются ролики похожего содержания.

Люди тянутся ко всему, где есть какая-то история. Нами движут эмпатия и доля любопытства. «Хочу знать, что будет дальше!» – именно возможность удовлетворить этот запрос делает платформы потокового видео настолько затягивающими.

В прошлом, когда мы смотрели сериалы, даже если нам очень хотелось узнать продолжение, приходилось ждать следующего выпуска и заниматься своими повседневными делами. Видео в интернете дают возможность мгновенно утолить свое любопытство.

А всем уже хорошо известно: **когда люди получают немедленное вознаграждение за какое-то занятие, например повышение уровня, они становятся больше и больше зависимыми от него.** Правдиво и обратное, **если вознаграждение запаздывает, люди теряют энтузиазм.** Это можно сравнить с деятельностью в компании, где за усиленную работу мало того, что не дают надбавку, так еще и деньги выплачивают с задержкой.

Кстати, было обнаружено, что люди становятся более вовлеченными, когда вознаграждение доступно не всегда, а лишь от случая к случаю (или если вознаграждение изредка больше, чем обычно). Таков механизм азартных игр.

Вероятно, у Аи не получается перестать смотреть видео на YouTube из-за того, что она может быстро получить информацию о сфере красоты или ей кажется, что она узнает что-то полезное.

2. Ощущение принадлежности / желание внимания

Договорившись с товарищами по онлайн-игре о новой вечерней сессии, у людей возникает чувство, что **они вместе путешествуют по миру игры и сражаются бок о бок.** Так, среди игроков есть те, кому интересна не столько сама игра, сколько общение с друзьями.

С другой стороны, по мере совершенствования навыков вы обрастаете фанатами и становитесь влиятельной личностью. Фанаты под влиянием вашей харизмы могут даже отправлять вам различные подарки (например, коды, которые в Сети можно использовать вместо реальных денег). К такому вниманию можно привыкнуть.

Некоторые люди также считают, что их репутация зависит от количества лайков и подписчиков в соцсетях. Есть те, кто во время похода в ресторан с друзьями гораздо больше внимания уделяют фотографиям для своей странички, чем настоящим людям.

Это можно объяснить **желанием внимания и «желанием проверить, любят ли меня»**.

Аи, которая не может отказаться от YouTube, возвращается в звенящую тишину пустого дома. Если же на фоне слышится чей-то голос из видео, у нее возникает ощущение, что она не одна.

3. Возможность занять себя (бегство от реальности)

Если спросить у человека с зависимостью, почему именно она, часто можно услышать фразы в духе «Потому что у меня много свободного времени» или «Потому что мне скучно».

Популярные ответы. И к тому же удобные. С точки зрения самого зависимого – это даже не ложь.

Но свободного времени не нужно бояться. Можно использовать его, чтобы отдохнуть или заняться хобби.

Так почему же нам хочется это время «убить»? Потому что мы ненавидим скуку? Хотим острых ощущений? Думаем, что тратим время впустую?

Ответ, скорее всего, кроется в том, что если ничего не делать, то нам придется несладко. **Если ничем себя не занять, нас постигнут негативные эмоции, опасения и реальность, которую мы совершенно не хотим видеть.** Когда мы во власти скуки, нам не удастся себя перехитрить и избежать неприятной реальности, которую мы до сих пор старательно держали под замком.

Допустим, у вас дела на работе идут неважно. Вам может быть настолько тяжело, что вы хотите просто забыть обо всех своих трудностях. Возможно, вы включаете игру или беретесь за телефон в надежде хотя бы на мгновение забыться.

Среди людей, обратившихся ко мне за консультацией, были и студенты, игравшие всю ночь напролет, ссылаясь на то, что им совершенно не хочется готовиться к завтрашнему экзамену. Вместо игр может быть алкоголь, сигареты, азартные игры или даже сладости.

Аи не может перестать смотреть видео на YouTube и впала в депрессию на фоне необходимости готовиться к квалификационному экзамену. Вероятно, бегство в мир видео-платформы помогает ей хоть на мгновение забыть обо всем.

Но на самом деле каждый раз, когда видео заканчивается, девушка сталкивается с внутренним разочарованием и конфликтом: «Эх, мне и правда не стоило этого делать». Но вновь кликает на кнопку воспроизведения, чтобы заглушить неприятное чувство.

4. Телесные ощущения

Женщина, воспитывающая ребенка, поделилась: «Я постоянно раздражена и, когда родные ложатся спать, начинаю есть сладости».

Если вчитаться в эту фразу, можно сделать вывод, что она берется за сладкое и прочие снеки всякий раз, когда чувствует раздражение.

Другой человек рассказывал, что ему нравится чувство легкости после употребления алкоголя. Это тоже телесное ощущение.

Можно считать, что одна из вероятных причин, почему некоторые не могут бросить вредную привычку, – то, что им крайне нравится физическое ощущение, которое эта привычка им дает.

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.