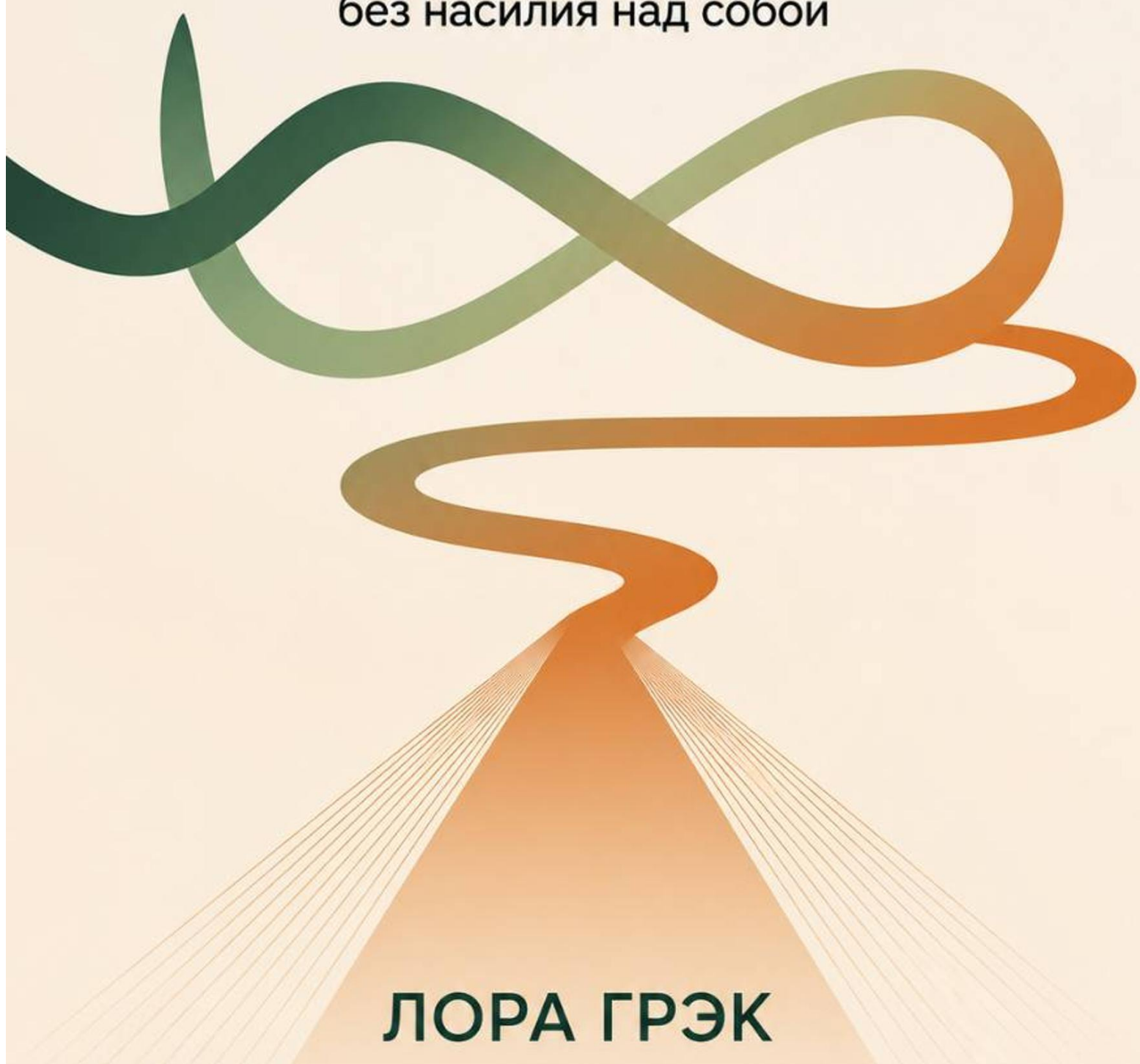


ПРИВЫЧКИ НА АВТОПИЛОТЕ

Как мозг формирует поведение
и как настроить его
без насилия над собой



ЛОРА ГРЭК

Лора Грэк

**Привычки на автопилоте:
Сила простых действий**

«Автор»

2026

Грэк Л.

Привычки на автопилоте: Сила простых действий / Л. Грэк —
«Автор», 2026

Клинический психолог Лора Грэк показывает, как перепрограммировать привычки без силы воли: через нейробиологию, КПТ, микро-шаги, работу со средой и план на 60 дней. Почему срывы — не конец, как заменить вредные петли и собрать экосистему действий, которая работает сама.

© Грэк Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему я перестала верить в «силу воли» и начала лечить привычки	5
Важное предупреждение (Дисклеймер)	7
Глава 1. Анатомия привычки: Почему ваш мозг ворует у вас свободу (и зачем это ему)	8
1. Почему 40% вашей жизни — это автопилот (и почему это нормально)	9
1.1. Три определения привычки — чтобы мы говорили на одном языке	10
2. Петля привычки: Ключ к механизму	11
3. Химия предвкушения: Обезьяны, сок и дофамин	12
4. Почему «просто взять себя в руки» не работает	13
4.1. Карта мозга привычки: кто за что отвечает	14
5. Как мозг меняется: таксисты, лабиринт и «три этажа» поведения	15
6. Осознанность как ключ к перезагрузке	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Лора Грэк

Привычки на автопилоте: Сила простых действий

Введение. Почему я перестала верить в «силу воли» и начала лечить привычки

В моём кабинете на стене висит диплом клинического психолога, а на полке — книги по психоэндокринологии и нейробиологии. Но самый важный инструмент, который я использую в работе, — это умение слушать не только слова, но и то, что происходит с телом.

Ко мне приходят самые разные женщины. Уставшие матери, перфекционистки, которые «всё тащат на себе», успешные руководительницы, у которых в 40 лет начались панические атаки, и молодые девушки, которые боятся, что не справятся с жизнью. Они приходят с запросами: «Я хочу перестать есть сладкое», «Мне нужно начать заниматься спортом, но я ненавижу себя за прокрастинацию» или «Я снова сорвалась на мужа/детей».

И почти всегда мы начинаем с одного и того же вопроса. Я спрашиваю: «Что для вас сейчас самое тяжелое? В чём вы чувствуете себя на пределе?»

И они отвечают — усталость, тревога, чувство вины и ощущение, что они теряют контроль над собственной жизнью. Психологи называют это состояние «когнитивной перегрузкой», а эндокринологи — «истощением кортизолового резерва». По сути, это одно и то же: ваш «резервуар для решений» опустел.

Привычка — это не лень. Это защита.

Многие годы я лечила тревожность и выгорание, и я заметила одну закономерность, которая изменила мой подход к терапии. Привычки — это не просто «плохие» или «хорошие» действия. Это якоря, которые наш мозг бросает в шторм.

Если вы живёте в хроническом стрессе, ваша префронтальная кора (отвечающая за осознанный контроль) перестаёт работать как надо. Она просто выключается для экономии энергии. И что делает мозг? Он переходит в режим «автопилота» и опирается на те программы, которые выучил годами. Он ищет самое короткое, самое предсказуемое решение.

Он тянется к соцсетям, к шоколадке, к алкоголю, к крику — не потому, что вы «плохая», а потому, что в этот момент это единственный доступный способ сбросить напряжение и получить хоть каплю дофамина, чтобы просто выжить.

Я убеждена: если у женщины нет ресурса, у неё нет привычек. Есть только симптомы.

Поэтому эта книга не о том, как «заставить» себя делать утреннюю зарядку или полюбить брокколи. Это книга о том, как вернуть себе контроль, используя те же самые механизмы мозга, которые сейчас работают против вас.

В этой книге я не буду предлагать вам сжигать мосты и «начинать новую жизнь с понедельника». Я — клинический психолог, и я против насилия над собой. Насилие только повышает кортизол, а значит, закрепляет привычку как «способ спастись от боли».

Мы пойдём другим путём.

Мы будем разбирать привычки через призму КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) — мы научимся отслеживать триггерные мысли и автоматические убеждения. Через психоэндокринологию — мы поймем, как уровень дофамина, серотонина и кортизола в разные фазы цикла или в разные моменты дня влияют на ваше «хочу» и «могу». И, конечно, через нейробиологию — чтобы вы наконец перестали злиться на свой мозг и начали договариваться с ним.

Эта книга — мой план 60-дневного перепрограммирования. Я проведу вас от «Я постоянно срываюсь и не понимаю почему» до «Я чувствую, как моя жизнь перестала быть хаосом».

Мы будем разбирать не только ваши привычки, но и ваши ценности. Потому что, когда вы перестаете делать то, что вам НЕ важно, и начинаете делать то, что для вас **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** важно, — гормоны выравниваются, тревога уходит, а привычка становится не бременем, а опорой.

Научного обоснования здесь будет много. Но воды — ни капли. Только инструменты, которые я даю своим клиентам в частной практике. Давайте начнем это путешествие внутрь себя — к себе настоящей. Без силы воли, без насилия, с уважением к собственным гормонам.

Важное предупреждение (Дисклеймер)

Дорогой читатель, перед тем как мы начнем, я хочу сделать важную оговорку.

Эта книга представляет собой образовательный и научно-популярный материал. В ней обобщены исследования в области нейробиологии, когнитивно-поведенческой терапии и поведенческой психологии, а также мой личный и клинический опыт как психолога. Информация, изложенная здесь, предназначена для общего ознакомления и не является заменой профессиональной медицинской диагностики, лечения или индивидуальной психотерапии.

Я настоятельно рекомендую вам:

Не заниматься самодиагностикой. Если вы чувствуете, что привычки (например, к еде, алкоголю, азартным играм или социальным сетям) перешли в разряд зависимости и серьезно мешают вашей жизни, пожалуйста, обратитесь к специалисту (психотерапевту или психиатру). В книге мы сознательно не затрагиваем тему химических зависимостей, так как они работают по другим, более сложным механизмам, требующим профессионального вмешательства.

Учитывать индивидуальные особенности. Помните, что все мы разные. На скорость формирования привычек влияет наш гормональный фон (особенно в разные фазы менструального цикла у женщин), уровень стресса, качество сна и даже генетические особенности.

Слушать свое тело. Если какая-то практика вызывает у вас физический или сильный эмоциональный дискомфорт, сделайте паузу или пропустите её. Забота о себе — это не всегда движение вперед; иногда это умение вовремя остановиться.

Эта книга — ваш путеводитель, но вы — капитан своего корабля. Относитесь к себе с добротой, и тогда наука и привычки будут работать на вас, а не против вас.

С любовью и заботой о вашем мозге,

Лора Грэк

Глава 1. Анатомия привычки: Почему ваш мозг ворует у вас свободу (и зачем это ему)

Когда ко мне в кабинет приходит новая клиентка, она часто начинает с фразы: «Я не понимаю, что со мной не так. Я знаю, как надо, но продолжаю делать по-старому».

Она рассказывает про вечерние срывы, про утреннее чувство вины, про шоколадку, которую «зачем-то съела, хотя не хотела». В этот момент я смотрю на неё и вижу не «слабую женщину», а человека, который живет с хронической перегрузкой. Когнитивной, эмоциональной, гормональной.

И я говорю ей то, что хочу, чтобы вы запомнили с первой страницы этой книги: Ваш мозг не заставляет вас страдать. Ваш мозг пытается вас спасти.

Давайте разберемся, как и почему это происходит.

1. Почему 40% вашей жизни — это автопилот (и почему это нормально)

Исследование, проведенное Венди Вуд ещё в 2002 году, показало поразительную вещь: более 40% наших повседневных действий — это привычки. Позже, когда ученые подключили нейровизуализацию (фМРТ), выяснилось, что эта цифра может приближаться к 90%.

Но для меня, как для клинического психолога, важно не число, а то, что стоит за этим числом. Привычка — это не «лень» и не «плохая память». Это эволюционный инструмент экономии когнитивного ресурса.

Вы когда-нибудь задумывались, почему после принятия сложного решения вы чувствуете опустошение? Потому что ваш мозг — это не компьютер с бесконечным процессором. Это биологический орган, который потребляет около 20% всей вашей энергии.

Если бы мы осознанно принимали каждое решение (что надеть, что съесть, как ответить на сообщение), мы бы просто «выключились» к обеду. Чтобы этого не произошло, мозг автоматизирует рутину. Он «скидывает» повторяющиеся действия в базальные ганглии — древнюю структуру, отвечающую за автоматизмы.

Если префронтальная кора (ваш «капитан» и центр осознанного контроля) — это мышца, то базальные ганглии — это ваша мышечная память. И эта память работает без вашего ведома.

Поймите это: 90% ваших действий вы делаете не потому, что «хотите», а потому, что ваш мозг в данный момент отдыхает.

1.1. Три определения привычки — чтобы мы говорили на одном языке

В курсе и в лабораториях привычку описывают минимум на трёх уровнях — и все три вам понадобятся.

Первое — определение «по действию». Привычка — это устойчивая петля «сигнал → действие → награда»: она запускается ситуацией и со временем требует всё меньше осознанного решения. Таким языком удобно разбирать: «что именно я делаю и зачем».

Второе — определение «по мозгу». Привычка — это уже автоматическая программа: она «съехала» из зоны осознанного контроля (префронтальной коры) в базальные ганглии — а для движений ещё и в мозжечок. Осознанность здесь не главный дирижёр, а редкий гость: она может вмешаться лишь на доли секунды.

Третье — определение «зачем природе это нужно». Автоматизация — способ выжить, не выгорев. Мозг тратит много энергии, а префронтальная кора — один из самых «дорогих» участков. Если бы каждое действие дня требовало полного расчёта, к обеду вы бы уже «сели на ноль». Привычка снижает нагрузку и оставляет силы на настоящее: угрозу, новизну, сложный выбор.

Вывод, который я повторяю в кабинете: автопилот — не враг. Враг — автопилот, который больше не служит тому, что вам важно. Мы не выключаем автоматизацию. Мы переназначаем, что именно станет автоматическим.

2. Петля привычки: Ключ к механизму

Чтобы понять, как взломать эту систему, давайте заглянем в механизм. В нейробиологии и КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) это называется Петля Привычки. Она состоит из трех элементов:

Сигнал (Триггер): Спусковой крючок. Это может быть не только действие (звук уведомления), но и внутреннее состояние. Тревога, усталость, чувство одиночества или скука — это самые мощные триггеры.

Действие (Рутинa): Само поведение, которое мы выполняем на автомате. Например, открыть соцсети.

Награда: То, что мы получаем. Это не всегда удовольствие. Часто это снятие напряжения.

Пример из моего кабинета:



Сигнал: Женщина чувствует сильную усталость и тревогу вечером.



Действие: Открывает телефон и листает ленту.



Награда: Мгновенное «залипание», которое позволяет не думать о проблемах. Это временное облегчение.

Вот она, ловушка. Мозг запоминает: «Когда мне плохо, телефон помогает». И нейронная связь становится прочнее с каждым разом.

3. Химия предвкушения: Обезьяны, сок и дофамин

В 1997 году нейробиолог Вольфрам Шульц провел эксперимент, который перевернул понимание мотивации. Он давал обезьянам сок после вспышки света.

Сначала дофамин (гормон «хочу») выделялся на получение сока. Но потом, когда обезьяны выучили связь, дофамин начал выделяться на вспышку света. Они начинали радоваться ещё до того, как получали награду.

Для нашей психики это означает критически важную вещь: мы не зависим от удовольствия. Мы зависим от ожидания удовольствия.

Именно поэтому нас так тянет к телефону в минуту скуки или стресса. Дофамин выделяется не на то, что мы увидим что-то интересное в ленте. Он выделяется на сам момент, когда мы тянемся к нему. Это иллюзия контроля. Мозг верит: «Сейчас наступит облегчение».

4. Почему «просто взять себя в руки» не работает

Теперь главный терапевтический инсайт. Многие думают, что можно «перестать» проверять телефон или «перестать» есть сладкое усилием воли.

Это не работает.

Привычка — это не привычка воли. Это физическая структура. Когда вы повторяете действие, нейроны в вашем мозге «срастаются» друг с другом. Это называется правилом Хебба: «Нейроны, которые срабатывают вместе, связываются вместе».

Представьте, что привычка — это тропинка в густом лесу. Вы ходите по ней год. Тропинка становится широкой дорогой. Если вы скажете себе: «Я больше не хожу по этой дороге», она не исчезнет. Она просто зарастёт травой.

Но в момент стресса, когда вам нужно быстрое решение, мозг не ищет новый маршрут в лесу. Он мгновенно находит старую, широкую дорогу. Мозг выбирает самый энергоэффективный путь.

Поэтому попытки «запретить» привычку приводят только к чувству вины и падению самооценки. Вы не боретесь с привычкой, вы боретесь с физической нейронной сетью, которая встроена в ваш мозг.

4.1. Карта мозга привычки: кто за что отвечает

Давайте соберём простую рабочую карту — без лишней терминологии ради терминологии. Когда вы понимаете, какая часть мозга «держит» привычку, вы перестаёте спорить с собой морально и начинаете выбирать правильный рычаг.

Схема. Карта мозга привычки

Карта мозга привычки

Зона / система	Роль в привычках	Что это значит практически
Префронтальная кора (префронтальная кора)	Осознанность, планирование, тормоз импульса, «капитан»	Истощается от решений и стресса; вечером слабее. Новые привычки сначала живут здесь.
Базальные ганглии	Хранилище ритуалов и автоматизмов; «мышца памяти» поведения	Сюда «съезжает» повтор. Здесь же живут старые петли — их не стирают, а перекрывают.
Мозжечок	Моторные последовательности, телесные навыки	Важно для спорта, позы, «руки сами» — тело учится так же, как ум.
Миндалевидное тело	Оценка угрозы, эмоциональные петли, тревога новизны	Соппротивление переменам часто начинается здесь (гл. 4).
Дофаминовая система	Мотивация, значимость, ожидание награды	Учит не факту удовольствия, а предвкушению (Schultz).
Гиппокамп	Память, контекст, «карта» опыта	Как у таксистов Лондона: повтор физически меняет сеть.

Базальные ганглии — чуть подробнее. Это не «кнопка вредных привычек». Это узел, который упаковывает повторяющиеся последовательности в компактные программы. Чем чаще срабатывает петля «сигнал — действие — награда», тем меньше осознанности нужно на середине действия. Отсюда знакомое: «я не помню, как оказалась в холодильнике / в ленте». Это не провалы памяти. Это экономия мозга.

Осознание — это момент, когда префронтальная кора на долю секунды «включает свет» между сигналом и действием. Осознанность здесь — не эзотерика, а тренировка: успеть вклиниться в петлю. Три шага, которые я даю после инвентаризации:

- 1) осознать сигнал (назвать его: «это усталость / скука / тревога»);
- 2) поставить «стоп» — пауза 3–10 секунд, один выдох, вопрос «что я на самом деле хочу получить?»;
- 3) подобрать альтернативную награду той же функции (см. замещение в главе 2).

О книге Чарльза Дахигга — честно. «Сила привычки» сделала петлю привычки понятной широкой аудитории и дала живые примеры. Читайте её как введение, а не как учебник: упрощения там неизбежны. В работе с людьми мы всегда проверяем любую модель на вашей жизни, а не на чужой красивой истории из бизнеса.

5. Как мозг меняется: таксисты, лабиринт и «три этажа» поведения

Чтобы «перепрограммирование мозга» не оставалось красивой метафорой, держите три опоры — они хорошо объясняют, почему привычки одновременно живучи и изменчивы.

Таксисты Лондона. В 1990–2000-х годах учёные изучали водителей «чёрных кэбов», которым годами нужно было держать в голове карту города. У них увеличивалась область мозга, связанная с пространственной памятью (гиппокамп). Вывод простой: то, что вы повторяете, физически укрепляется. Гибкость мозга — не лозунг, а следствие нагрузки.

Опыты Энн Грейбиел с привычками. Когда действие становится рутиной, активность коры в середине поведения падает: мозг «замолкает» на автоматизме и вспыхивает на старте и в конце петли. Отсюда ощущение «очнулась уже со скроллом в руках»: середина привычки часто идёт без полного осознания. Старая привычка при этом не стирается — в знакомой ситуации она может мгновенно «всплыть» даже после паузы.

Три уровня поведения (по Канеману — и привычки). Удобно мыслить слоями:

1) быстрое мышление (система 1) — интуиция, эвристики, мгновенные оценки;

2) медленное мышление (система 2) — осознанный контроль, планирование, «капитан» в префронтальной коре;

3) автоматическое поведение (привычки) — программы в базальных ганглиях, которые разгружают оба уровня.

Привычка — это не «тупость» и не лень. Это отдельный слой экономии энергии. Мозжечок «держит» телесные автоматизмы (когда руки и тело «сами знают»), миндалевидное тело — эмоциональные петли (подробнее — в главе 4), дофаминовая система — мотивацию и ожидание награды.

Химия мозга — коротко и по делу. Дофамин мы уже разобрали: это про «хочу» и предвкушение. Серотонин чаще связывают с ощущением устойчивости и «мне достаточно»; окситоцин — с близостью и тёплым контактом. На практике: привычки, встроенные в заботу о себе, порядок или живое общение, держатся не только на «галочке». Если фон — хронический стресс и высокий кортизол, полезное приживается хуже: сначала ресурс, потом героизм.

Запомните: мы не «ломаем» старую программу кнопкой «удалить». Мы выращиваем новую поверх старой и делаем её удобнее — через повтор, обстановку и награду.

Ещё один слой к экспериментам Грейбиел: привычка — это свёрнутый пакет действий. Мозг экономит, склеивая цепочку движений и решений в один блок. Поэтому так трудно «выкинуть середину» вредной привычки: вы ломаете не одно действие, а весь пакет. Отсюда же сила связывания привычек (глава 3): полезный пакет тоже можно собрать — и мозг будет проигрывать его целиком.

Канеман и Талер добавляют важный штрих: привычка часто становится тем, что происходит «само», по умолчанию. Мы не выбираем её каждый раз — за нас уже «выбрали» обстановка и прошлые награды. О том, почему к вечеру самоконтроль садится, — в главе 4: когда силы на исходе, побеждает привычное.

6. Осознанность как ключ к перезагрузке

Но есть хорошая новость. Мы не можем стереть старую привычку, но мы можем перезаписать её. И это делается не через силу воли, а через осознанность.

Осознанность (или майндфулнес) — это активация префронтальной коры. Это способность в момент сигнала сказать себе: «Стоп. Я вижу, что сейчас происходит. Я реагирую на привычку. Что я на самом деле чувствую? Мне скучно? Тревожно? Устало?»

Когда вы задаете этот вопрос, вы прерываете петлю. Вы включаете осознанность на долю секунды, и этого достаточно, чтобы перехватить контроль у автоматизма.

В этой книге мы не будем учиться «бороться» с мозгом. Мы будем учиться договариваться с ним.

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.