

ЛОВУШКА МЕРЗОСТИ

КНИГА
ВТОРАЯ

ПСИХОЛОГИЯ ЗАПРЕТА



МАРАТ АБДУЛИН

Марат Абдулин

Ловушка мерзости книга вторая психология запрета

<https://litres.ru/74522334>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему решение отказаться от вредной привычки почти никогда не приносит облегчения, а ощущается как потеря?

Двадцать лет назад автор задался этим вопросом и не нашёл на него честного ответа — ни в совете «просто возьми себя в руки», ни в рассуждениях о слабой воле. «Ловушка мерзости» показала сам механизм зависимости. Эта книга идёт глубже: откуда берётся тяга, почему запрет только усиливает влечение, почему память обманывает, убеждая, что привычка даёт пользу, которой никогда не было, — и почему сила воли здесь ни при чём.

Это не сборник советов и не программа самопомощи. Это исследование того, что происходит внутри человека в момент столкновения «хочу» и «нельзя» — и как это столкновение можно наконец понять, а не просто пытаться пережить.

Содержание

Глава	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОМЕНТ ЗАПРЕТА	13
Модель, в которую верят почти все	13
Почему запрет усиливает то, что должен был подавить	15
Мысль, которая возвращается именно тогда, когда меньше всего нужна	18
Как запрет портит разговор с самим собой	20
Одно и то же решение, сказанное тремя разными голосами	22
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ОТКАЗ ОЩУЩАЕТСЯ КАК ПОТЕРЯ	24
Потеря без предмета потери	24
Почему потеря весит тяжелее находки	26
Почему своё кажется дороже чужого	28
Как формулировка меняет вес одного и того же факта	29
Ловушка «я уже столько вложил»	31
Что на самом деле теряет человек	32
ГЛАВА 3. КАК ФОРМИРУЕТСЯ ТЯГА	33

Как состояние превращается в сигнал	33
Почему тело реагирует раньше, чем человек успевает подумать	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Марат Абдулин

**Ловушка мерзости книга
вторая психология запрета**

Глава

ЛОВУШКА МЕРЗОСТИ

книга вторая

ПСИХОЛОГИЯ ЗАПРЕТА

*Расследование природы тяги, потери и выбора между
«хочу» и «нельзя»*

Марат Абдулин

© Абдулин М. Р. Ловушка мерзости. Книга вторая. Психология запрета, 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рано или поздно почти каждый человек проходит через один и тот же момент. Привычная жизнь вдруг перестаёт устраивать — не по одной конкретной причине, а как-то в целом, изнутри. Приходит переоценка того, что раньше казалось нормальным и не заслуживающим особого внимания. И вместе с этой переоценкой человек впервые по-настоящему замечает в себе то, что раньше проходило почти незамеченным: определённые состояния, определённые мысли, определённые действия, которые снова и снова уводят его туда, куда он на самом деле идти не хочет. Возникает вопрос, который прежде не задавался всерьёз: почему это происходит именно со мной, именно так, и почему я, кажется, ничего не могу с этим поделать, сколько бы ни пытался?

Именно с этого вопроса двадцать лет назад, в 2006 году, начался долгий путь поиска ответа. Тогда он не имел ни ясной формулировки, ни готового ответа — было только упорное желание понять, что на самом деле происходит внутри человека, который снова и снова оказывается в одной и той же ловушке, несмотря на ясное понимание её вреда. Годы этого поиска привели сначала к «Ловушке мерзости» — первой попытке описать саму архитектуру этой ловушки: как невинное на первый взгляд действие постепенно становится привычкой, как привычка превращается в навязчивую тягу,

и почему одного лишь осознания вреда почти никогда не бывает достаточно, чтобы из неё выйти.

Эти страницы — прямое продолжение того же поиска, но с другой стороны. Если «Ловушка мерзости» показывала сам механизм — устройство ловушки, — то книга, которую вы держите в руках, показывает, из чего это понимание выросло: какие наблюдения над мышлением, поведением и мотивацией годами складывались в одну и ту же картину, пока не сложились в неё окончательно. Понимание, изложенное в первой книге, не возникло из одной лишь личной интуиции — оно опирается на десятилетия накопленных, проверенных наблюдений за тем, как устроен человек, и каждая глава здесь раскрывает один из элементов той же самой ловушки чуть подробнее, чем позволяла первая книга. Поэтому по-настоящему глубокое понимание того, о чём здесь пойдёт речь, начинается с механизма, впервые описанного в «Ловушке мерзости»: без него отдельные наблюдения здесь рискуют остаться разрозненными фрагментами, не сложенными в общую картину.

Стоит сказать отдельно, зачем вообще нужен такой подробный разбор, а не только описание самой ловушки. Дело в том, что способность рассмотреть собственное состояние со стороны — заметить, что мной сейчас управляет привычка, а не подлинная потребность; распознать мысль как продукт многолетней истории повторений, а не как истину о самом себе; увидеть тягу как понятный, объяснимый процесс,

а не как приговор характеру, — это не редкая привилегия, доступная избранным. Это врождённая способность человеческого мышления, данная каждому без исключения, вне зависимости от того, сколько лет он провёл внутри собственной ловушки. Ей можно доверять именно потому, что она не голословна — за каждым её шагом стоит нечто проверяемое, а не просто обнадёживающее слово.

В этом и заключён главный вывод — не декларация, а результат последовательного разбора: та же самая способность понимать себя, которая незаметно позволила человеку годами оставаться внутри цикла тяги и запрета — просто потому, что этот цикл никогда не был до конца исследован, — способна, будучи направленной на самого себя, вывести из этого цикла с той же неотвратимостью, с какой прежде удерживала в нём. Ловушка, о которой здесь пойдёт речь, не работает как приговор. Она работает как непонятый механизм — а непонятый механизм, в отличие от приговора, можно изучить, разобрать и, шаг за шагом, обезвредить.

Тема конфликта «хочу» и «нельзя», впрочем, не исчерпывается тем, что удалось здесь разобрать. Отдельного разбора заслуживает вопрос о том, как формируются сами намерения человека: почему одно намерение со временем слабеет и сходит на нет, тогда как другое, напротив, укрепляется и даёт силу двигаться дальше; как разрушительное, ведущее к вредной привычке намерение соотносится с намерением продуктивным, устремлённым к росту, — и как чело-

век, оказавшийся между ними, может научиться сознательно склонять баланс в нужную сторону. Этому посвящена следующая книга серии. Но прежде, чем двигаться дальше, стоит до конца разобраться в том, что предлагают разобрать здесь и сейчас: в самой природе запрета, тяги и конфликта «хочу» и «нельзя», из которого рождается любое намерение — как разрушительное, так и созидательное.

Марат Абдулин

ВВЕДЕНИЕ

Человек взвешивает всё честно. Он видит, что привычка не приносит ему ничего, кроме вреда, — видит это ясно, без самообмана, — и принимает решение отказаться от неё. Логика полностью на его стороне. И всё же в момент, когда решение принято, внутри не наступает облегчения. Наступает нечто, больше похожее на утрату — как будто у него что-то отбирают, а не как будто он наконец перестаёт себе вредить.

Это несоответствие между тем, что говорит разум, и тем, что чувствует тело, редко удивляет самого человека настолько, чтобы он остановился и спросил: а с чего вообще отказ от вредного должен ощущаться как потеря? Обычно он просто списывает это чувство на слабость характера и переходит к следующей попытке взять себя в руки. Но само это чувство не случайно и не доказывает, что привычка и правда чем-то ценна. Оно — прямое следствие того, как устроен сам запрет, когда его накладывают, не понимая, что при этом происходит внутри.

Форма привычки у разных людей разная: кто-то борется с перееданием, кто-то с токсичной связью, кто-то с навязчивым влечением, о котором стыдно говорить вслух. Но то, что происходит внутри в момент, когда человек говорит себе «нельзя», устроено у всех одинаково. Одна и та же последовательность разворачивается снова и снова: запрет рождает

не спокойствие, а напряжение; напряжение усиливает тягу; тяга приводит к срыву; срыв приводит к стыду; стыд снова толкает назад, туда же, откуда всё началось.

Проследить эту последовательность до конца — значит увидеть, что в ней нет ни одного звена, объяснимого нехваткой характера. Каждое звено — предсказуемая, воспроизводимая реакция на определённое условие, и стоит условию измениться, меняется и реакция. Разобрать этот механизм по частям — единственный по-настоящему рабочий способ выйти из-под его власти, потому что бороться с ним, не понимая устройства, — то же самое, что пытаться остановить течение реки, толкая воду руками.

Дальше эта цепь разворачивается звено за звеном: почему запрет, вместо того чтобы ослабить влечение, усиливает его; почему отказ ощущается как жертва, даже когда терять нечего; как именно закрепляется сама тяга и почему со временем она требует всё большего, отдавая взамен всё меньше; что на самом деле стоит за обещанием облегчения, удовольствия, необходимости — и выдерживает ли это обещание честную проверку; почему одной силы воли для выхода недостаточно; откуда берётся ощущение, что внутри одновременно живут два разных человека — один хочет, другой запрещает; что происходит внутри уже после самого срыва и почему суровый приговор себе не помогает, а лишь запускает новый виток; почему срыв не откатывает назад к нулю; ради чего вообще стоит меняться, чтобы это решение не рассыпалось

при первой трудности; и, наконец, что конкретно можно делать каждый день, чтобы понимание перестало быть только пониманием и стало действием.

ГЛАВА 1. ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОМЕНТ ЗАПРЕТА

Модель, в которую верят почти все

Самое привычное объяснение того, почему человек раз за разом возвращается к вредной привычке, звучит просто: значит, воли не хватает. Есть вредное действие, есть решение его не совершать, и есть некая внутренняя сила, которая должна удерживать это решение на месте. Сильная воля — решение держится. Слабая — человек срывается. На этой идее держится почти весь набор бытовых советов: «соберись», «возьми себя в руки», «просто прекрати». На ней же держится значительная часть вины, которую испытывает человек, снова и снова оказывающийся там, откуда пытался уйти.

Странность этой модели не в том, что она полностью ошибочна, — воля действительно существует, и что-то она действительно решает. Странность в том, что эта модель ведёт себя так, будто запрет — нейтральный инструмент вроде выключателя: либо срабатывает, либо нет, в зависимости от того, насколько крепка рука, которая на него нажимает. На деле запрет — не выключатель. Это действие, которое порожд-

дает собственные, вполне предсказуемые последствия, — и очень часто эти последствия работают против того, ради чего запрет вообще вводился.

Чтобы увидеть это яснее, стоит представить запрет не стеной, отгораживающей от опасного, а рычагом, соединённым с несколькими другими рычагами внутри одного и того же механизма. Потянув за рычаг «нельзя», человек неизбежно сдвигает и остальные — то, куда направлено внимание, насколько желанным кажется запрещённое, каким тоном человек говорит сам с собой. Модель «воля против желания» этих скрытых сцеплений не видит и потому предсказывает ровно обратное тому, что происходит на самом деле: она уверена, что более твёрдое «нельзя» должно снижать вероятность срыва, тогда как чаще верно противоположное.

Почему запрет усиливает то, что должен был подавить

Чтобы удержать запрет, сознанию приходится следить за тем, не нарушается ли он. А чтобы следить — нужно держать в поле внимания именно тот объект, от которого решено отказаться. Здесь и рождается противоречие, которое почти никогда не замечается вслух: единственный доступный способ не думать о чём-то — это постоянно проверять, не думаю ли я об этом, а сама эта проверка и есть форма думанья о том же самом. Внимание, которое должно было отвернуться от объекта, оказывается прикованным к нему сильнее, чем было до всякого запрета.

Раньше объект мог появляться в сознании мимоходом, среди десятков других мыслей, ничем среди них не выделяясь. После запрета он получает особый статус — то самое, за чем нужно следить, чтобы не сорваться. Из одной из многих мыслей он превращается в точку, вокруг которой начинает вращаться внимание всего дня.

Известен простой, много раз повторявшийся факт: там, где на стене висит мягкая просьба не оставлять надписей, стена остаётся почти чистой, а там, где та же просьба звучит как категоричный, жёсткий приказ, — стена очень скоро оказывается исписана сильнее, чем без всякой таблички во-

обще. Само усиление категоричности запрета не уменьшает, а увеличивает то поведение, которое должно было предотвратить. Внутри головы происходит то же самое, только стеной служит собственное сознание, а исписывают её не чужие руки, а раз за разом возвращающиеся мысли.

Это же легко узнать в куда более обыденных ситуациях. Еда, объявленная «запрещённой» на диете, начинает манить сильнее, чем манила до диеты. Тема, которую партнёр попросил больше не поднимать, крутится в голове настойчивее любой другой. Привычка, от которой человек публично, во весь голос отказался, будто назло становится притягательнее сразу после этого обещания. Ни в одном из этих случаев вред или ценность предмета ничуть не изменились. Изменилось одно: появилось ограничение.

Это прямо касается конфликта «хочу» и «нельзя»: произнеся себе «нельзя», человек не просто фиксирует решение. Он запускает процесс, который делает запрещённое желаннее, чем оно было секунду назад, — и это никак не связано с силой характера. Это побочный эффект самого слова «нельзя», который сработает у любого человека, вне зависимости от того, насколько тот решителен и собран.

Важно и то, что эта сила сопротивления не постоянна. Она выше там, где ограничение ощущается навязанным извне, чужим и непонятым, — и заметно ниже там, где сам человек понимает и разделяет причину ограничения. Запрет, наложенный на себя без понимания, зачем он нужен, психологи-

чески почти не отличается от чужого, произвольного запрета — и вызывает такое же сопротивление.

Мысль, которая возвращается именно тогда, когда меньше всего нужна

Есть и другая сторона того же самого механизма — то, что происходит не с вниманием в целом, а с одной, конкретной мыслью, которую пытаются прогнать усилием воли.

Стоит попробовать в течение нескольких минут вообще не думать о чём-то одном — не о вредной привычке, а о чём угодно, например о белом медведе, — и обнаруживается неприятная закономерность: мысль о нём возвращается чаще, чем возвращалась бы, если бы никто не просил её прогнать. Причём возвращается она не только пока длится сама попытка — она особенно охотно возвращается сразу после того, как усилие снято, будто накопившись за время сдерживания.

Причина проста, хоть и не сразу очевидна. Чтобы не думать о чём-то, приходится время от времени, пусть на долю секунды, сверяться: а не думаю ли я сейчас именно об этом? И вот эта самая сверка и есть акт обращения к запретной мысли. Получается замкнутый контур: чем настойчивее человек гонит мысль, тем чаще он к ней же и обращается, проверяя, ушла ли она. А чем человек более устал, раздражён или перегружен, тем хуже работает та часть, что должна

отвлекать внимание на что-то другое, — и тем откровеннее мысль «прорывается» именно в такие моменты.

Это же самое, только применительно к еде, легко увидеть у человека на диете: стоит сказать себе «не думай о сладком», и мысли о сладком становятся чаще, а не реже, чем если бы никакого запрета не звучало вовсе. И чем более человек привык себе запрещать, тем сильнее эта отдача.

Отсюда — одно из самых мучительных переживаний внутри любой попытки отказаться от привычки: мысль о ней возвращается не когда угодно, а чаще всего именно тогда, когда человек устал, расстроен или перегружен, — то есть именно тогда, когда меньше всего готов ей противостоять. Это не свидетельство того, что стараний недостаточно. Это прямое следствие того, как устроена сама попытка не думать: чтобы отвлечь внимание от мысли, нужен тот же ресурс, что истощается усталостью и стрессом. Получается, что совет «просто не думай об этом» требует от человека именно того ресурса, которого в трудную минуту у него и так меньше всего.

Как запрет портит разговор с самим собой

Есть ещё одно следствие, менее заметное, но не менее значимое. Внутренний запрет почти никогда не звучит нейтрально. Он звучит как приговор: «я не должен», «я не имею права», «я обязан это прекратить». Такая формулировка сама создаёт вторую сторону разговора — ту часть, что отвечает на давление сопротивлением. Чем строже и обвинительнее звучит запрет, тем резче ответ на него.

Это в точности то же самое, что происходит, когда один человек пытается переубедить другого напором и давлением: чем сильнее давление, тем упрямее сопротивление той стороны, что ещё не готова соглашаться, — и куда лучше работает противоположное, честное признание сомнений без осуждения. Внутри головы разница та же. Давление, которое человек оказывает сам на себя, подчиняется тем же правилам, что и давление, оказываемое кем-то другим.

Отсюда прямое следствие: фраза «я слабак, раз опять сорвался» не просто неприятна сама по себе. Она увеличивает вероятность следующего срыва, потому что усиливает ту самую конфронтацию, которая, чем бы она ни была вызвана, снижает готовность меняться. Разговор с собой в обвинительном тоне ближе к давлению постороннего критика, чем

к разумному руководству к действию, — и вызывает соответствующий, а вовсе не желаемый отклик.

Одно и то же решение, сказанное тремя разными голосами

Возьмём одно и то же намерение — не листать бесполезно ленту в телефоне без всякой причины — и произнесём его тремя разными способами, чтобы увидеть всё сказанное выше в одной точке.

Первый голос: «Мне категорически нельзя брать телефон в такие моменты, я слабак, если возьму». Здесь одновременно работает всё — жёсткость запрета усиливает сопротивление, попытка не думать о телефоне провоцирует ту самую отдачу мысли именно в момент усталости, а обвинительный тон снижает готовность держаться собственного решения.

Второй голос: «Я заметил, что бесцельная лента не даёт мне отдыха, а забирает время и внимание, и хочу попробовать обходиться без неё — просто посмотреть, как я буду себя чувствовать». Здесь нет ни категоричного «нельзя», ни угрозы свободе, ни обвинения. Ни один из описанных механизмов не срабатывает в полную силу.

Третий голос, промежуточный: человек понимает вред привычки, но продолжает произносить про себя жёсткое «нельзя», не объясняя себе — зачем. Сопротивление и навязчивое возвращение мысли всё равно включатся — их запускает сам факт жёсткого запрета, а не только тон, которым

он произнесён.

Разница между этими тремя голосами не в силе решимости и не в серьёзности намерения — оно одно и то же во всех трёх случаях. Разница в том, включает ли формулировка ту самую цепочку — сопротивление, навязчивое возвращение мысли, обвинение, — или оставляет её выключенной.

Если запрет сам по себе способен усиливать то, с чем должен был бороться, вопрос «как держаться сильнее» перестаёт быть главным. Но остаётся ещё один, не менее упрямый вопрос — он не о том, почему внимание так охотно цепляется за запретное, а о другом: почему сам отказ, уже безотносительно к вниманию, ощущается как потеря чего-то ценного, даже когда в отбираемом никогда не было реальной ценности? Это тоже не вопрос характера. Это вопрос того, как устроено внутри само чувство «лишиться».

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ОТКАЗ ОЩУЩАЕТСЯ КАК ПОТЕРЯ

Потеря без предмета потери

Человек, решивший отказаться от вредной привычки, почти неизбежно сталкивается со странным чувством: будто он лишается чего-то ценного. Это чувство приходит даже тогда, когда он прекрасно понимает, что привычка не приносит ему ничего, кроме вреда. Он может честно сказать себе: «в этом нет никакой пользы» — и всё равно чувствовать, что отказ есть жертва.

Стоит остановиться на этом подробнее, потому что здесь кроется противоречие, которое обычно проскакивает незамеченным. Чувство потери не привязано к реальной ценности того, что теряется. Оно рождается не потому, что человек взвесил все «за» и «против» и обнаружил настоящую нехватку. Оно рождается потому, что психика реагирует на отказ от привычного точно так же, как на утрату чего-то ценного, — независимо от того, было ли это привычное на самом деле полезным хоть в какой-то мере.

Разобраться в этом — значит лишить самую цепкую иллюзию, которая держит вредную привычку на месте, её глав-

ной опоры: иллюзии, что отказ есть жертва.

Почему потеря весит тяжелее находки

Утром человек обнаруживает, что где-то обронил тысячу рублей — сам не помнит где. Весь день это неприятное чувство буквально преследует его: он раздражён, прокручивает в голове, где мог их выронить, ругает себя за невнимательность, и это раздражение отпускает далеко не сразу.

А теперь представим другой день. Тот же человек идёт по улице и находит на асфальте ровно такую же тысячу рублей. Он, конечно, рад — но эта радость лёгкая и короткая: через полчаса он уже занят обычными делами и почти забыл о находке.

Сумма в обоих случаях одна и та же. Но по силе и по продолжительности переживание совершенно разное: потеря ранит глубже и держится дольше, чем радует равная по размеру находка. Это легко проверить и напрямую — если спросить человека, сколько нужно выиграть, чтобы он согласился рискнуть определённой суммой, ответ почти всегда оказывается заметно выше самой этой суммы: чтобы согласиться на риск потерять пятьсот рублей, обычно требуется перспектива выиграть не те же пятьсот, а тысячу и больше. Психика попросту взвешивает потери на более чувствительных весах, чем точно такие же по размеру приобретения.

Ни один конкретный человек не виноват в этой асимметрии и не может её просто отменить усилием воли — она встроена в саму работу психики. Именно поэтому реакция на отказ от привычного устроена так же, как реакция на потерю чего-то ценного, — даже если это привычное никогда не приносило настоящей пользы. Психика не проводит честную ревизию перед тем, как включить это ощущение. Ей достаточно того, что нечто было привычной частью жизни, — и его исчезновение уже воспринимается через призму утраты, со всей остротой, которая этому чувству свойственна.

Почему своё кажется дороже чужого

Достаточно вручить человеку в руки самую обычную вещь — простую кружку, старый предмет, случайно оказавшийся у него, — и спросить, за сколько он готов её продать, а другому человеку, которому эту же вещь не давали, — за сколько он готов её купить. Ответы расходятся почти вдвое: тот, кто уже держит вещь в руках, оценивает её заметно выше, чем тот, кто только собирается её приобрести. Вещь та же самая. Изменилось одно — у кого она в руках прямо сейчас.

Само обладание — пусть даже случайное, пусть недолгое — повышает субъективную ценность вещи в глазах владельца. Ровно то же самое происходит с вредной привычкой: сам факт того, что действие давно и привычно присутствует в жизни, завышает его цену, никак не связанную с тем, приносит ли оно на самом деле пользу. Человек «владеет» этой привычкой в смысле накопленного опыта, узнаваемости, предсказуемости — и расставание с ней ощущается тяжелее, чем это оправдано её действительной стоимостью.

Отсюда и понятно, почему давнюю привычку бросить труднее, чем недавнюю: старая привычка не полезнее новой — просто владение ею накопилось за больший срок и через большее число повторений.

Как формулировка меняет вес одного и того же факта

На витрине магазина рядом стоят две одинаковые баночки йогурта — совершенно один и тот же продукт, один и тот же состав. На одной баночке крупно написано: «90% без жира». На другой, с точно таким же содержимым: «содержит 10% жира». Формально это одно и то же число, просто повернутое разными сторонами. Но покупатель, который берёт в руки баночку с надписью «90% без жира», внутренне чувствует, что делает более здоровый выбор, чем тот, кто держит баночку с «10% жира», — хотя у него в руках в точности то же самое.

Ровно то же самое происходит и с более серьёзными решениями. Одна и та же ситуация, поданная как «то, что вы сохраните», ощущается совсем иначе, чем поданная как «то, что вы потеряете», — хотя цифры за ней стоят абсолютно одинаковые. Человеку, которому предлагают решение через то, что он сбережёт, спокойнее и легче сказать «да». Тому же человеку, но услышавшему то же самое решение через то, что он рискует упустить, становится тревожнее, и он охотнее идёт на риск, лишь бы не упустить.

Это прямо касается отказа от вредной привычки. Одно и то же решение — перестать — можно описать себе как «я

лишаю себя единственного, что снимало напряжение» или как «я освобождаюсь от того, что на самом деле лишь под-держивало это же напряжение, притворяясь его решением». Факты в обеих формулировках одинаковы, ровно как в случае с йогуртом. Но то, насколько тяжело переживается это решение, и то, насколько велика вероятность его сорвать, — совершенно разные вещи. Формулировка через потерю сама включает всю тяжесть, о которой шла речь выше. Формулировка через освобождение — нет.

Это не означает, что достаточно подобрать удачные слова, и тяга исчезнет сама собой. Но это означает, что язык, которым человек описывает себе своё же решение, — не мелочь и не украшение речи. Это то, что реально меняет тяжесть переживания и вероятность сорваться под этой тяжестью.

Ловушка «я уже столько вложил»

Есть и ещё одна привычка мышления, тесно переплетённая с чувством потери. Человек склонен продолжать вкладываться в начатое дело, ориентируясь не на его будущую пользу, а на то, сколько уже вложено, — даже если вложенное назад не вернуть и оно никак не должно влиять на дальнейшее решение.

У вредной привычки та же логика звучит так: «я уже столько лет с этим борюсь, столько раз пытался бросить, — неужели всё это было зря?» На первый взгляд эта мысль выглядит как аргумент в пользу того, чтобы продолжать бороться. Но чаще она работает в обратную сторону и удерживает внутри того же самого круга: расставание с привычкой в этом случае означает не только расставание с самой привычкой, но и признание, что все прошлые годы усилий не принесли результата. Психологически проще продолжать привычный цикл — борьбу и срывы, — чем признать, что вложенное не окупилось. Так годами удерживается на месте то, что человек искренне хочет изменить.

Что на самом деле теряет человек

Сложив вместе острое неприятие потери, завышенную ценность привычного и нежелание признавать прошлые усилия напрасными, можно задать главный вопрос: что конкретно теряет человек, отказываясь от вредной привычки?

Обычный ответ, который человек даёт себе в момент отказа, звучит расплывчато: «облегчение», «разрядку», «то небольшое хорошее, что в этом было». Но если разобрать этот ответ внимательнее, картина оказывается другой: то, что кажется теряемым, почти никогда не выдерживает честной проверки. Кратковременное облегчение, которое даёт вредное действие, — не приобретение чего-то полезного, а лишь временное снятие напряжения, которое во многом создаёт сам же этот цикл, повторяясь снова и снова. Человек не теряет источник пользы. Он теряет привычный способ на время заглушить напряжение, которое отчасти сам же этот способ и породил.

Отделить чувство потери от вопроса о настоящей пользе привычки — необходимый шаг перед тем, как разбираться со следующим: как вообще формируется сама тяга, которая заставляет возвращаться к действию снова и снова, даже когда человек уже видит всю картину со стороны.

ГЛАВА 3. КАК ФОРМИРУЕТСЯ ТЯГА

Как состояние превращается в сигнал

Тяга не рождается в один вечер и не появляется из ниоткуда. Она складывается годами — из множества разрозненных, никак не связанных между собой по времени моментов, в которых одно и то же тяжёлое внутреннее состояние — тревога, скука, одиночество, обида — снова и снова оказывалось рядом с одним и тем же способом его заглушить. Сначала это простое совпадение: состояние возникло, и рядом случайно оказался определённый способ его снять. Ни один из этих моментов сам по себе не выглядел значимым.

Но раз за разом, год за годом, одно и то же состояние продолжало сцепляться с одним и тем же ответом на него — и постепенно эта связка перестаёт быть случайностью. Она превращается в правило, которое срабатывает само, без всякого сознательного решения, при первом же узнавании знакомого состояния — независимо от того, чем оно вызвано и в какой момент застаёт человека.

Здесь происходит то же самое, что происходит с любым многократно повторённым сочетанием: два события, кото-

рые поначалу были никак не связаны, после достаточного числа совпадений начинают вызывать друг друга сами, без размышления. Звук дверного звонка у большинства людей вызывает не раздумье «а не открыть ли мне», а мгновенный шаг к двери — потому что тысячи повторений сделали эту связь мгновенной. Ровно так же внутреннее состояние, снова и снова оказывавшееся рядом с одним и тем же действием, со временем перестаёт быть просто состоянием. Оно становится сигналом, включающим тягу ещё до всякого сознательного решения.

Вот почему тяга так часто ощущается как что-то, что «накатывает само», без видимой причины, именно в узнаваемом состоянии и в узнаваемой обстановке. Никакой загадки в этом нет. Просто внутреннее состояние, которое раньше ничего не предвещало, после достаточного числа повторений начало работать как выключатель — и включает он тягу настолько же автоматически, насколько щёлкает выключатель света, стоит нажать на него в темноте.

**Почему тело реагирует раньше,
чем человек успевает подумать**

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.