

12 ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ДИЗАЙН ОКРУЖАЮЩЕЙ
ПИЩЕВОЙ СРЕДЫ



90

ДНЕВНЫЙ КУРС
СОЗДАНИЯ
ЗДОРОВОЙ
ПИЩЕВОЙ
ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЫ

ВЛАДИМИР ДАВЫДОВ

Владимир Давыдов

**Пищевые привычки Дизайн
окружающей пищевой среды**

<https://litres.ru/74544007>

ISBN 9785007134934

Аннотация

Это руководство для тех, кто хочет изменить свои пищевые привычки без изнуряющих диет и жёстких ограничений. Автор предлагает взглянуть на проблему с точки зрения экологии человека и доказывает, что на наше питание влияет в первую очередь окружающая среда. В основе издания лежит 90-дневный курс создания здоровой пищевой окружающей среды. Следуя пошаговой системе, вы научитесь управлять пространством дома и офиса, минимизировать триггеры переедания и выстраивать гармоничные отношения с едой.

Содержание

Введение. Среда, которую мы не замечаем	5
Глава 1. Многоликая пищевая среда: пять уровней одной экосферы	10
Глава 2. Дом начинается с кухни: архитектура повседневного выбора	19
Глава 3. За пределами кухни: пищевая среда в движении	28
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Пищевые привычки Дизайн окружающей пищевой среды

**Владимир
Владимирович Давыдов**

© Владимир Владимирович Давыдов, 2026

ISBN 978-5-0071-3493-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Среда, которую мы не замечаем

Мы привыкли считать пищевыми привычками то, что непосредственно связано с едой: что мы едим, сколько, когда, как быстро, чем начинаем день и что оставляем на вечер. Мы пытаемся менять продукты, размеры порций, режим питания, учимся контролировать аппетит и иногда требуем от себя всё большей силы воли. Но существует ещё одна сила, которая действует раньше многих наших решений. Это окружающая пищевая среда.

Мы редко замечаем её влияние именно потому, что она присутствует постоянно. В этом смысле она похожа на воздух. Мы не просыпаемся утром с мыслью о том, что сегодня снова будем жить в атмосфере. Мы просто дышим. Так же мы не замечаем, что с первой минуты нового дня оказываемся внутри пространства, которое непрерывно предлагает нам одни пищевые решения и затрудняет другие. Мы живём не рядом с пищевой средой. Мы живём внутри неё.

Она встречает нас на кухне расположением продуктов и посуды. Она открывает дверцу холодильника вместе с нами. Она сопровождает нас по дороге на работу запахом кофе и свежей выпечки. Она оказывается на столе коллеги в виде вазочки с конфетами. Она ждёт в супермаркете, где одни то-

вары находятся прямо перед глазами, а другие приходится искать. Но этим её территория не заканчивается.

Пищевая среда присутствует в семье и компании друзей, в традициях праздников и домашних ужинов. Она живёт в размерах упаковок и тарелок, в меню ресторанов, в рабочих перерывах и привычных маршрутах. Она входит в дом через телевизор, а сегодня практически круглосуточно находится у нас в кармане — в смартфоне, рекламе, социальных сетях и приложениях доставки. Поэтому окружающую пищевую среду нельзя свести к кухне, холодильнику или расположению продуктов. Это огромная, многоликая и постоянно меняющаяся экосфера пищевого поведения.

И, возможно, именно поэтому дизайн окружающей среды является одним из самых масштабных инструментов формирования пищевых привычек. Он действует не несколько минут во время еды. Он способен сопровождать человека практически весь день.

У многообразия есть скелет

Однако здесь возникает важный вопрос. Если пищевая среда настолько разнообразна, можно ли вообще научиться ею управлять? Не получится ли бесконечный список: холодильник, магазин, ресторан, реклама, смартфон, семья, работа, отпуск, автомобиль, гостиница, праздник — и для каждой ситуации понадобятся свои правила? Нет. За огромным разнообразием пищевой среды скрывается относительно постоянная инфраструктура. Можно сказать иначе: у этой эко-

сферы есть скелет. Меняются декорации, продукты, люди и обстоятельства, но механизм, с помощью которого среда влияет на наше поведение, во многих ситуациях оказывается удивительно похожим.

В этой книге мы будем рассматривать его как последовательность семи элементов: Сигнал → Доступность → Трение → Выбор → Контекст → Подкрепление → Обратная связь. Сигнал — то, что привлекло внимание. Вид продукта, запах, изображение, звук, сообщение телефона, предложение другого человека. Доступность — насколько легко нужная еда оказывается рядом или может быть получена. Трение — количество и величина препятствий между импульсом и действием. Нужно только протянуть руку или придётся встать? Продукт уже готов или его надо приготовить? Заказ оформляется одним нажатием или требует нескольких действий? Выбор — какие реальные альтернативы предлагает нам среда в этот момент.

Контекст — где, когда, с кем и в каком состоянии происходит выбор. Подкрепление — что делает совершённое действие привлекательным для повторения. Обратная связь — то, как наш сегодняшний выбор изменяет завтрашнюю среду. Последний элемент особенно важен. Мы не только испытываем воздействие среды — мы сами постоянно её создаём.

Купили печенье — завтра оно лежит дома. Поставили вазу со сладостями на стол — создали новый зрительный сигнал. Один раз сохранили любимый заказ — в следующий

раз приложение делает его доступнее. Начали каждый вечер пить чай перед телевизором — постепенно определённое время, место и сам телевизор могут стать частью устойчивого ритуала. Возникает цикл: среда влияет на выбор → выбор изменяет среду → изменённая среда влияет на следующий выбор. Именно этот цикл мы будем учиться замечать и перепроектировать.

Не запрещать, а проектировать

Здесь находится главное отличие дизайна среды от обычной системы запретов. Мы не будем пытаться создать стерильный мир, в котором исчезли сладости, рестораны, праздники, реклама и приложения доставки. Такой мир невозможен. Задача другая. Если определённое действие соответствует вашим целям — уменьшите трение. Сделайте его заметным, доступным и удобным. Если действие постоянно уводит вас от цели — увеличьте трение. Не обязательно запрещать его. Иногда достаточно добавить несколько маленьких препятствий между импульсом и действием.

Овощи, которые надо найти, вымыть и нарезать, имеют большее трение, чем открытая пачка печенья на столе. Но если овощи заранее подготовлены и находятся перед глазами, а печенье убрано в закрытый шкаф, архитектура выбора уже изменилась. Человек остался тем же. Изменилась среда.

Два вопроса этой книги

Поэтому дальше мы будем рассматривать пищевую среду одновременно в двух измерениях. Первый вопрос:

ГДЕ она действует?

Дома, на работе, в магазине, в дороге, среди других людей, в цифровом пространстве и во внутреннем контексте самого человека. Второй: КАК она действует? Через сигнал, доступность, трение, выбор, контекст, подкрепление и обратную связь. Эти два вопроса будут сопровождать нас на протяжении всей книги. Мы будем брать обычную жизненную ситуацию, разбирать её скрытую инфраструктуру, находить места, где среда незаметно направляет поведение, а затем менять её конструкцию. Не для того, чтобы каждую минуту контролировать себя. А наоборот — чтобы необходимость постоянного контроля постепенно уменьшалась.

Потому что одна из самых сильных пищевых привычек может заключаться не в том, чтобы каждый день заставлять себя делать правильный выбор, а в том, чтобы однажды научиться создавать среду, в которой этот выбор становится легче.

Глава 1. Многоликая пищевая среда: пять уровней одной экосферы



Когда мы слышим выражение «пищевая среда», чаще всего представляем пространство, непосредственно связанное с едой: кухню, холодильник, продуктовый магазин, ресторан. Это действительно важная часть среды, но только самая заметная.

На наши пищевые решения одновременно воздействуют пространство, физиологическое состояние, окружающие люди, цифровой мир и собственное эмоциональное состояние. Эти влияния переплетаются настолько тесно, что отде-

лить одно от другого бывает трудно. Усталость может привести нас к приложению доставки. Реклама в приложении — напомнить о знакомом блюде. Один сохранённый способ оплаты — убрать последнее препятствие перед заказом. А появившаяся дома еда изменит уже предметную среду. Поэтому пищевую среду полезнее представлять не как отдельное место, а как экосферу, внутри которой человек живёт и принимает множество повседневных решений.

В этой экосфере можно выделить пять уровней.

Уровень 1. Внутренняя психоэмоциональная среда

Первая среда всегда находится ближе всего к человеку — внутри него. Настроение, тревога, скука, раздражение, одиночество, усталость, внутренний диалог, привычные ожидания и автоматические реакции способны менять пищевое поведение ещё до того, как человек подошёл к холодильнику. Один и тот же продукт в разных состояниях воспринимается по-разному. После спокойного дня десерт может быть просто десертом. После тяжёлого разговора он способен превратиться в привычный способ переключиться, отвлечься или получить быстрое удовольствие.

Это не означает, что каждое желание поесть имеет психологическую причину. Голод остаётся голодом. Но важно научиться замечать ситуации, когда пищевое действие запускается не только физиологической потребностью, но и состоянием, в котором мы находимся. Внутренняя среда осо-

бенно интересна тем, что взаимодействует со всеми остальными уровнями. Усталый человек иначе реагирует на запах выпечки, рекламу доставки или конфеты на рабочем столе, чем тот же человек после отдыха. Следовательно, окружающая среда — это не просто то, что находится вокруг нас, но и условия, в которых мы встречаемся с тем, что находится вокруг.

Уровень 2. Биологическая и циркадная среда

Мы существуем не только в пространстве, но и во времени. Сон и бодрствование, свет и темнота, время суток, физическая активность, длительность перерывов между приёмами пищи, усталость и индивидуальный режим дня создают биологический контекст пищевого поведения. Поздний вечер после напряжённого дня — это уже другая среда, чем спокойное утро после полноценного сна, даже если человек находится на той же кухне.

Поэтому дизайн пищевой среды начинается не только с перестановки продуктов. Иногда необходимо посмотреть на весь день: когда человек просыпается, когда впервые ест, сколько времени проводит без еды, когда испытывает наибольшую усталость, в какие часы оказывается наиболее уязвимым перед импульсивными решениями. Так появляется важный принцип этой книги: среда — это не только пространство. Среда — это пространство плюс время плюс состояние человека.

Уровень 3. Предметно-пространственная среда

Это наиболее очевидный уровень. Кухня. Холодильник. Шкафы. Рабочий стол. Размер тарелки. Расположение продуктов. Вазочка с конфетами. Бутылка воды. Фрукты на столе. Продукты, которые находятся на уровне глаз, и продукты, которые приходится искать. Предметная среда постоянно создаёт маленькие различия в доступности и удобстве. Если продукт виден и находится под рукой, между импульсом и действием почти нет препятствий. Если его нужно найти, достать, распаковать или приготовить, появляется дополнительное трение. Напомним наше определение: Трение — это количество и величина препятствий между импульсом и действием.

И это один из важнейших инструментов дизайна среды. Мы можем уменьшать трение там, где хотим облегчить определённое действие: заранее подготовить продукты, поставить воду в удобное место, сделать подходящий вариант завтрака доступным утром. И можем увеличивать трение там, где автоматическое действие хотелось бы сделать менее автоматическим: убрать продукт с глаз, не держать открытую упаковку на столе, отказаться от хранения больших запасов того, что обычно съедается импульсивно. Никакого запрета здесь нет. Есть изменение расстояния между импульсом и действием.

Уровень 4. Социальная среда

Мы редко едим в полном социальном вакууме. Семейные традиции, привычки партнёра, поведение детей, коллеги, друзья, праздничные ритуалы и нормы гостеприимства создают ещё один уровень пищевой среды.

«Попробуй обязательно».

«Ты что, совсем ничего не будешь?»

«Давайте закажем ещё».

Но социальная среда работает не только через прямое давление. Гораздо чаще мы просто подстраиваемся под привычный порядок вещей. Если дома принято ужинать вместе — это влияет на режим. Если в офисе каждый день появляются сладости — они становятся частью рабочего пространства. Если встреча друзей неизменно связана с определённой едой, со временем сама встреча способна стать сигналом.

При этом социальная среда может работать и в противоположную сторону. Семья способна создать такие домашние правила, при которых удобный и разнообразный выбор становится обычным. Коллеги могут заменить постоянную конфетницу фруктами. Совместная прогулка может стать таким же привычным элементом встречи, каким раньше было застолье. Поэтому окружающие люди — не просто фон пищевого поведения. Они являются частью его архитектуры.

Уровень 5. Цифровая среда

Ещё недавно этот уровень почти отсутствовал. Сегодня он

сопровождает человека с утра до ночи. Реклама еды, социальные сети, фотографии, видеоролики, push-уведомления, программы лояльности, приложения магазинов и сервисы доставки способны создавать пищевые сигналы даже тогда, когда никакой еды физически рядом нет. Цифровая среда обладает особым свойством: она умеет резко сокращать расстояние между желанием и действием.

Когда-то между мыслью «хочу пиццу» и самой пиццей существовала цепочка действий: решить, где её купить, выйти из дома или позвонить, сделать заказ, объяснить адрес, выбрать способ оплаты. Сегодня часть этой цепочки может занимать несколько касаний экрана. Трение уменьшилось. Одновременно цифровая среда способна персонализировать сигналы. Предыдущие просмотры, покупки и заказы могут влиять на то, какие предложения человек увидит позднее. Возникает обратная связь: наше прошлое действие участвует в формировании среды следующего выбора.

Именно поэтому смартфон следует рассматривать как полноценную часть пищевой экосферы — такую же реальную с точки зрения поведения, как холодильник или магазин.

Пять уровней — одна система

Теперь соберём всё вместе. Представьте обычный вечер. Человек плохо спал и к концу дня устал — биологический уровень. После неприятного разговора он раздражён — пси-

хоэмоциональный уровень. На кухонном столе осталась открытая упаковка печенья — предметно-пространственный уровень. Домашние садятся смотреть фильм и предлагают что-нибудь взять к чаю — социальный уровень. В этот момент телефон показывает предложение сервиса доставки — цифровой уровень. Это не пять независимых причин. Это одна ситуация, созданная пятью слоями пищевой среды.

Именно поэтому бессмысленно искать единственного виновника: печенье, телефон, усталость, родственников или «слабую волю». Реальное пищевое поведение возникает внутри системы взаимодействующих факторов. Но для практической работы нам недостаточно знать, где действует среда. Нужно понять, как она действует. И здесь появляется второй уровень нашей модели.

Постоянная инфраструктура: как среда превращается в действие

Пять уровней пищевой экосферы могут выглядеть совершенно по-разному, но во многих ситуациях внутри них обнаруживается сходная инфраструктура: Сигнал → Доступность → Трение → Выбор → Контекст → Подкрепление → Обратная связь. Возьмём тот же вечер. Сигнал: человек увидел открытую упаковку печенья. Доступность: печенье находится прямо перед ним. Трение: практически отсутствует — достаточно протянуть руку. Выбор: на столе нет другой заранее подготовленной еды, если человек действительно го-

лоден. Контекст: вечер, усталость, фильм, привычное семейное чаепитие. Подкрепление: вкус, удовольствие и знакомый ритуал.

Обратная связь: если ситуация повторяется, сочетание «вечер — диван — фильм — чай — печенье» становится всё более привычным сценарием. Теперь изменим не человека, а конструкцию ситуации. Печенье не находится постоянно на столе. Если человек хочет его съесть, продукт остаётся доступным, но требуется осознанно пойти на кухню и достать его. В удобном месте находится еда, которую человек заранее выбрал для случаев настоящего голода. Чай можно выпить и без обязательного сопровождения едой. Мы ничего не запретили. Мы изменили сигналы, доступность, трение и выбор — а вслед за ними начал меняться весь сценарий.

В этом и заключается дизайн пищевой среды.

Две координаты пищевого поведения

С этого момента практически любую ситуацию в книге мы будем рассматривать с помощью двух вопросов. ГДЕ действует среда? На каком из пяти уровней — внутреннем психоэмоциональном, биологическом, предметно-пространственном, социальном или цифровом? И второй вопрос: КАК она действует? Какой сигнал появился? Что доступно? Сколько препятствий отделяет человека от действия? Как устроен выбор? Каков контекст? Что подкрепляет действие? Как результат изменяет следующую ситуацию? Эти две ко-

ординаты превращают огромное разнообразие окружающей среды в систему, которую можно анализировать. Не нужно запоминать сотни отдельных запретов и советов.

Нужно научиться видеть конструкцию ситуации. Именно этим мы будем заниматься дальше. В следующей главе войдём в пространство, которое человек способен изменить быстрее всего, — собственный дом. Начнём с кухни и посмотрим, каким образом расположение самых обычных вещей может незаметно облегчать одни действия и усложнять другие.

Глава 2. Дом начинается с кухни: архитектура повседневного выбора



Дом кажется самым безопасным местом с точки зрения пищевого поведения. Здесь нет ресторанного меню, ярких витрин, кассовых зон и уличной рекламы. Продукты покупаем мы сами, холодильник принадлежит нам, а значит, кажется, что и решения полностью находятся под нашим контролем. Но именно дома происходит значительная часть повторяющихся действий. Мы изо дня в день открываем одни и те же шкафы, проходим одними маршрутами, садимся на привычные места и видим одни и те же продукты. Поэтому домашняя пищевая среда особенно важна не потому, что она обязательно сильнее всех остальных, а потому, что она по-

вторяется.

Кухня, холодильник, стол и продуктовые шкафы способны ежедневно воспроизводить одну и ту же архитектуру выбора. И хорошая новость заключается в том, что именно эту часть пищевой среды мы можем изменить самостоятельно.

Посмотрите на кухню как будто впервые

Попробуйте ненадолго забыть, что это ваша кухня. Представьте, что вы вошли сюда впервые и хотите понять, какое пищевое поведение проектирует это пространство. Что вы увидите первым? Вазу с фруктами или упаковку печенья? Бутылку воды или сладкий напиток? Хлебницу, конфеты, орехи, лекарства, кухонную технику? Теперь откройте холодильник. Какие продукты находятся на уровне глаз? Что можно взять и съесть немедленно? Что спрятано в непрозрачных контейнерах? Какие продукты требуют приготовления? Какие приходится искать? Откройте шкафы.

Что лежит ближе всего? Что находится в больших упаковках? Что хранится «на всякий случай» и при этом регулярно оказывается съеденным задолго до наступления этого случая? Это не проверка силы воли и не поиск «плохих» продуктов. Мы проводим аудит среды. Нас интересует не вопрос «Что мне можно есть?», а совершенно другой: Что моя кухня предлагает мне делать чаще всего?

Первый механизм — видимость

То, что постоянно находится перед глазами, чаще получа-

ет возможность стать сигналом. Сам факт наличия продукта дома ещё не означает, что человек обязательно его съест. Но есть большая разница между продуктом, который хранится в закрытом шкафу, и тем же продуктом, который лежит на столе и десятки раз за день попадает в поле зрения. Каждая такая встреча — потенциальный сигнал. Поэтому один из самых простых способов изменить домашнюю среду — изменить не набор продуктов, а их видимость.

То, что вы хотите чаще включать в повседневное питание, имеет смысл сделать заметным и удобным. То, что обычно съедается автоматически просто потому, что попадает на глаза, необязательно выбрасывать или запрещать. Иногда достаточно убрать постоянный зрительный контакт. В этом есть важное различие. Запрет говорит: «Мне нельзя». Дизайн среды говорит: «Мне не обязательно постоянно об этом напоминать».

Второй механизм — доступность

Видимость и доступность связаны, но это не одно и то же. Продукт может быть виден, но неудобен для немедленного употребления. И наоборот: он может не находиться перед глазами, но доставаться одним движением. Представьте два варианта. В первом случае фрукты лежат в нижнем ящике холодильника, а печенье — в открытой упаковке возле чайника. Во втором фрукты вымыты и находятся в удобном месте, а печенье хранится в закрытом шкафу. Ни один продукт

не запрещён. Но архитектура выбора изменилась. Поэтому, разбирая домашнюю среду, полезно задавать вопрос не только «Что у меня есть?», но и: Что из этого проще всего получить прямо сейчас?

Третий механизм — трение

Теперь мы подходим к одному из центральных понятий нашей системы. Трение — это количество и величина препятствий между импульсом и действием. На кухне трение можно буквально увидеть. Протянуть руку — маленькое трение. Открыть шкаф — чуть больше. Достать закрытый контейнер — ещё один шаг. Найти продукт, вымыть его, помыть, нарезать и приготовить — уже целая цепочка действий. Важно понимать: трение само по себе не является ни хорошим, ни плохим. Вопрос в том, перед каким действием оно находится.

Если человек хочет чаще готовить дома, но для каждого приготовления приходится сначала освобождать рабочую поверхность, искать нож, доставать доску из дальнего шкафа и разбирать продукты, среда создаёт лишнее трение именно для того поведения, которое человек хотел бы облегчить. Если вода находится рядом и её удобно налить — трение уменьшено. Если для привычного автоматического перекуса нужно встать, пойти на кухню, открыть шкаф и достать отдельную порцию — трение увеличено. Таким образом, дизайн среды можно представить как работу с препятствиями:

уменьшаем ненужные препятствия перед желательным действием и создаём небольшую паузу перед действием, которое часто совершается автоматически. Эта пауза важна сама по себе. Она возвращает человеку момент выбора.

Холодильник — это витрина

Большинство людей организуют холодильник исходя из того, куда помещаются продукты. Но с точки зрения дизайна среды холодильник можно рассматривать иначе — как небольшую домашнюю витрину. У неё есть самые заметные и самые незаметные места. То, что оказывается непосредственно перед глазами при открывании дверцы, получает преимущество внимания. То, что спрятано далеко, забывается легче. Поэтому имеет смысл размещать продукты не только по принципу хранения, но и с учётом того, какое действие мы хотим сделать удобным. Если определённые продукты предполагается использовать регулярно, пусть их не приходится каждый раз разыскивать.

Если какие-то продукты человек предпочитает есть осознанно, а не автоматически, нет необходимости держать их в самом заметном месте. Главная идея остаётся прежней: мы не делим холодильник на «разрешённую» и «запрещённую» территории. Мы проектируем разную степень заметности и доступности.

Подготовленная еда меняет архитектуру выбора

Есть ещё один вид трения, который легко недооценить, — необходимость готовить. Представьте вечер после напряжённого рабочего дня. В холодильнике есть овощи, крупа, мясо или рыба. Формально выбор существует. Но чтобы превратить продукты в ужин, требуется время и несколько последовательных действий. Рядом находится продукт, который можно съесть немедленно. С точки зрения состава холодильника человек обеспечен едой. С точки зрения архитектуры поведения два варианта находятся в совершенно неравных условиях. Поэтому предварительная подготовка — это не только экономия времени. Это перепроектирование среды.

Вымытые овощи, приготовленная основа блюда, понятные порции, продукты для завтрака, собранные с вечера, — всё это уменьшает трение в тот момент, когда ресурса на сложные решения может быть меньше. Мы как будто переносим часть усилий из трудного момента в более удобный.

Стол — тоже часть пищевой среды

После холодильника посмотрим на стол. Что постоянно на нём находится?

Стол особенно интересен потому, что он одновременно является предметным и социальным пространством. Здесь пища не только хранится или появляется перед глазами — здесь формируются семейные сценарии. Если определённый продукт постоянно стоит на столе, он становится частью пейзажа. Если еда всегда сопровождает просмотр телевизора,

работу за компьютером или разговор, постепенно сама деятельность может связываться с привычным пищевым действием. Поэтому важно не только что находится на столе, но и когда еда на нём появляется. Один из принципов дизайна домашней среды можно сформулировать так:

еда не обязана постоянно присутствовать там, где человек постоянно живёт. Она может появляться в момент приёма пищи и исчезать после него. Это простое изменение помогает отделить решение поесть от случайной встречи с продуктом.

Посуда и порционирование

Архитектура кухни продолжается даже после того, как продукт выбран. Размер упаковки, способ подачи, количество еды, поставленной на стол, необходимость самостоятельно добавлять следующую порцию — всё это создаёт условия, в которых происходит приём пищи. Здесь важно не превращать бытовые наблюдения в жёсткие математические правила. Нельзя утверждать, что определённая тарелка автоматически заставит любого человека съесть строго определённое количество еды. Но можно использовать более надёжный практический принцип: чем меньше решений принимается автоматически, тем больше возможностей заметить собственный выбор.

Поэтому вместо огромной упаковки, постоянно стоящей перед человеком, иногда удобнее положить выбранное количество продукта отдельно. Если хочется ещё — можно взять

ещё. Мы не запрещаем добавку. Мы создаём точку, в которой появляется новое решение.

Как здесь работает среда

Теперь пропустим обычную домашнюю ситуацию через наш алгоритм. Вечер. Человек входит на кухню не с выраженным голодом, а просто за водой.

Сигнал. На столе лежит открытая упаковка печенья.

Доступность. Она находится на расстоянии вытянутой руки.

Трение. Практически отсутствует.

Выбор. Никакого осознанного выбора ещё даже не происходило — продукт уже перед глазами.

Контекст. Конец дня, усталость, привычный вечерний маршрут по квартире.

Подкрепление. Знакомый вкус и быстрое удовольствие.

Обратная связь. Если сценарий повторяется, кухня, вечер и вид упаковки всё теснее связываются с автоматическим действием.

Теперь перепроектируем только среду. Печенье остаётся дома, но хранится в шкафу. На столе его нет. Вода находится в удобном месте. Если человек действительно захочет печенье, ему придётся открыть шкаф и достать его. Изменение кажется крошечным. Но исчез постоянный сигнал, уменьшилась доступность и появилось небольшое трение. А вместе с ним возникла пауза для решения.

Практика: десятиминутный аудит кухни

Сегодня ничего не переставляйте. Сначала просто посмотрите. Войдите на кухню и в течение десяти минут исследуйте её как незнакомое пространство. Посмотрите на стол, рабочую поверхность, холодильник и шкафы. Ответьте себе на пять вопросов: Что я вижу первым? Что из еды проще всего получить? Перед какими желательными для меня действиями кухня создаёт лишние препятствия? Какие автоматические действия, наоборот, сделаны слишком лёгкими? Что можно изменить одним небольшим движением — переставить, убрать с глаз, подготовить заранее или сделать доступнее? Не переделывайте всю кухню за один вечер. Наша задача — не создать идеальное пространство.

Наша задача — научиться его видеть. Когда человек начинает замечать сигналы, доступность и трение, привычная кухня перестаёт быть нейтральным фоном. Она превращается в систему, которую можно постепенно проектировать. И это будет нашим первым практическим шагом к созданию собственной пищевой среды.

Глава 3. За пределами кухни: пищевая среда в движении

Дома мы обладаем важным преимуществом: значительную часть окружающей среды можем изменить сами. Переставить продукты, убрать постоянные сигналы, приготовить еду заранее, изменить расположение вещей. Но человек не живёт на кухне. Каждое утро он выходит из дома и оказывается в пространстве, которое проектировали уже другие люди. Дорога, транспорт, офис, кафе, заправочная станция, вокзал, аэропорт, гостиница — в каждом из этих мест существует собственная архитектура пищевого выбора.

Здесь нельзя переставить витрину или убрать рекламный плакат. Нельзя потребовать от коллег изменить содержимое их рабочего стола. Нельзя переделать магазин возле офиса. Поэтому за пределами дома появляется новая задача. Если мы не можем полностью изменить среду, мы можем изменить способ взаимодействия с ней.

Маршрут — тоже часть пищевой среды

Представьте обычную дорогу на работу. Человек ежедневно проходит мимо одной и той же кофейни. Через стекло видна выпечка. У входа стоит рекламный щит. Запах ощущается ещё на улице. В первые дни это просто часть городского пейзажа. Но если несколько раз зайти внутрь, купить

кофе и булочку, маршрут приобретает дополнительное значение. Теперь определённый перекрёсток, вывеска или запах способны напоминать о знакомом действии. Так окружающая среда начинает работать не только через непосредственную доступность еды, но и через повторяемость ситуации. Это важное свойство пищевой экосферы.

Мы привыкли думать о маршруте как о расстоянии между двумя точками. Но с точки зрения поведения маршрут — это последовательность сигналов, которые человек встречает снова и снова. Поэтому иногда полезно провести аудит не только кухни, но и собственной дороги. Что я вижу каждый день? Где обычно покупаю еду автоматически? Какие места уже стали частью устойчивого сценария? И есть ли другой маршрут, который почти не отличается по времени, но создаёт другую последовательность сигналов? Меняя путь, мы иногда меняем среду, даже не меняя конечной точки.

Рабочее место: чужая территория, которая становится привычной

Следующая большая среда — работа. Человек может проводить здесь восемь и более часов. За это время рабочее пространство постепенно перестаёт восприниматься как внешнее. Оно становится частью повседневной жизни. Именно поэтому небольшие детали приобретают значение. Конфеты на столе коллеги. Печенье в комнате отдыха. Торговый автомат в коридоре. Кафе на первом этаже. Общая кухня. Регулярные дни рождения. Заказ еды всей командой. Каждый

отдельный эпизод кажется незначительным. Но окружающая среда действует прежде всего через повторение. Особенно интересны продукты общего доступа.

Если коробка конфет находится дома в шкафу, чтобы взять её, необходимо совершить несколько действий. Если такая же конфета весь день лежит перед глазами на общем столе, архитектура ситуации совершенно другая. Сначала появляется сигнал. Затем доступность. Трение почти отсутствует. А социальный контекст дополнительно облегчает действие: «Все берут». В одной небольшой вазочке пересекаются сразу предметно-пространственная и социальная среды.

Создайте свой остров внутри чужой среды

Рабочий кабинет невозможно полностью перестроить под собственные пищевые привычки. Но внутри большого пространства можно создать маленькую персональную среду. Назовём её островом выбора. Это не обязательно отдельный шкаф или ящик. Смысл шире: заранее создать несколько доступных решений на тот момент, когда выбирать станет труднее. Например, человек знает, что около четырёх часов дня регулярно испытывает голод. Если никакого решения заранее нет, выбор будет определяться тем, что предлагает ближайшая среда: автомат, кафе, коллеги, доставка. Но если подходящий для самого человека вариант уже доступен, архитектура выбора меняется.

Здесь особенно хорошо видна роль трения. За одной едой

надо спуститься на первый этаж, постоять в очереди и купить её. Другая уже находится рядом. В этот раз меньшее трение работает в наших интересах. Поэтому дизайн среды — это не постоянное создание препятствий. Иногда его главная задача заключается ровно в обратном: убрать препятствия перед тем действием, которое мы хотим сделать более удобным.

Дорога и автомобиль

Автомобиль кажется пространством, почти не связанным с едой. Но для человека, который много времени проводит в дороге, он может стать отдельной пищевой средой. Здесь встречаются несколько факторов: длительное сидение, усталость, скука, ограниченность выбора и высокая доступность определённых точек питания по маршруту. Особенно важен момент неподготовленности.

Человек выехал утром, рассчитывая вернуться через два часа. Дела затянулись. Прошло пять часов. Теперь выбор определяется не столько первоначальными намерениями, сколько тем, что оказалось поблизости. В подобных ситуациях полезно различать решение заранее и решение в момент необходимости. Заранее мы выбираем в спокойном состоянии и располагаем большим количеством вариантов. В момент сильного голода, усталости и дефицита времени набор вариантов обычно сужается. Поэтому предварительное решение — ещё один способ проектирования будущей среды.

Мы не пытаемся предсказать каждый час жизни. Мы со-

здаём запасной сценарий на случай, когда первоначальный план нарушится.

Вокзал и аэропорт: среда временной жизни

Есть пространства, в которых человек находится недолго, но которые особенно интересны с точки зрения дизайна среды. Аэропорт — хороший пример. Человек уже покинул привычную домашнюю систему, но ещё не оказался в пункте назначения. Режим дня нарушен. Время ожидания неопределённо. Возможно, изменился часовой пояс. Еда окружает пассажира витринами, кафе, автоматами и магазинами. Одновременно появляется особое психологическое ощущение: путешествие как будто временно отменяет обычные правила.

«Я же в отпуске».

«Сегодня можно».

«В дороге всё равно нормально не поешь».

Отдельный выбор не представляет проблемы. Интересно другое: как быстро смена контекста способна изменить привычный сценарий. И здесь становится особенно заметно, почему контекст входит в нашу постоянную инфраструктуру. Один и тот же человек, один и тот же продукт и даже одинаковая степень голода могут привести к разным решениям дома, в офисе и в аэропорту. Изменилось не только предложение еды. Изменилось значение ситуации.

Гостиница: несколько дней без привычной архитектуры

Гостиничный номер ещё нагляднее показывает, насколько мы зависим от привычной инфраструктуры. Дома человек знает, где находится вода, что лежит в холодильнике, где приготовить завтрак и какие продукты доступны. В гостинице большая часть этих автоматизмов исчезает. Вместо домашнего холодильника — мини-бар или вообще отсутствие возможности хранить продукты. Вместо привычного завтрака — шведский стол. Вместо собственной кухни — рестораны и доставка. Это не «плохая» среда. Она просто другая.

И если человек заранее понимает, какие элементы собственной пищевой системы для него действительно важны, часть из них можно перенести даже во временное пространство. Не копировать домашнюю кухню. А сохранить несколько опорных решений. Где будет вода? Как будет устроен завтрак? Что делать, если возвращение в гостиницу произойдёт поздно? Какие варианты еды находятся поблизости? Четыре простых ответа способны превратить неизвестную среду в частично предсказуемую.

Непредвиденная ситуация — тоже часть системы

Невозможно спроектировать жизнь так, чтобы всё происходило по плану. Собрание затянулось. Поезд опоздал. Рейс перенесли. Ресторан оказался закрыт. Домой пришлось возвращаться значительно позже. Поэтому зрелый дизайн среды должен включать не только идеальный сценарий, но и сценарий сбоя. Это один из принципов, который будет повторяться на протяжении книги: Хорошая пищевая среда

рассчитана не только на хороший день. Если система работает исключительно тогда, когда человек выспался, никуда не торопится и располагает свободным временем, она слишком хрупкая. Полезно заранее спросить себя:

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.