

i trafia do celu. To sprawia, że trudno się z nawykiem rozstać, bo ścieżka jest wygodna, sprawdzona.

Jednak badacze poszukują genetycznych i chemicznych uzasadnień nałogów.

Tak, mówi się, że niektóre substancje uzależniają szybciej albo silniej pobudzają ośrodek nagrody w mózgu. Ale wiele naszych zachowań pobudza ten ośrodek. Pętla nawyku zawsze kończy się nagrodą, która sprawia, że zachowanie jest podtrzymywane. Mechanizm nałogu jest dokładnie taki sam jak przy każdym innym przyzwyczajeniu.

Niektóre nawyki po prostu warto mieć, prawda? Zbadano na przykład, że rodziny, w których istnieje zwyczaj wspólnego jedzenia kolacji, wychowują dzieci bardziej opanowane i pewne siebie. Dobrze wypadają także nawyk porannego ścienia łóżka – koreluje z lepszym samopoczuciem i wydajnością.

To prawda, ale ja namawiam raczej, żeby wybierać zwyczaje, które są korzystne dla nas indywidualnie. Dla wielu osób pożytecznym nawykiem jest wczesne wstawanie: lepiej się czują, mają więcej czasu. Ale dla innych ten „dobry zwyczaj” będzie męką, bo ich zegar biologiczny działa inaczej. Zwykle proszę uczestników moich warsztatów, żeby przyjrzeni się po kolei swoim nawykom i zadali sobie pytanie odnośnie do każdego z nich: po co to robię, co mi to daje? Wiele naszych przyzwyczajzeń pochodzi z czasów, gdy były one potrzebne, a teraz, po latach, nie mają żadnego sensu. Pamiętam klienta, który w szkole został wyśmiany podczas publicznego wystąpienia. Wyrobił sobie nawyk unikania takich sytuacji. Po latach wciąż powtarzał: to nie dla mnie. Ale czy wciąż tak było? Jeśli nałogowo się wycofujemy, to nawet nie wiemy, czy potrafimy przemawiać, ponieważ stare przyzwyczajenie przeszkadza nam spróbować. Przez lata nagrodą było poczucie bezpieczeństwa,

ochrona przed nieprzyjemnym doświadczeniem, utrzymanie pozytywnego obrazu samego siebie. Ale jako dorośli może potrzebujemy innej nagrody? Popularności w pracy, satysfakcji z sukcesów, poczucia sprawczości? Omija nas prowadzenie szkoleń, prezentacji, które mogłyby przyspieszyć naszą karierę. Mamy utrudniony rozwój zawodowy, bo nawykowo próbujemy się chronić przed wyśmianiem. Może warto spróbować, zobaczyć, co będzie? I na początek zabrać głos w mniejszym gronie. Przynajmniej sprawdzić, czy nadal warto unikać takiego występowania.

Jak się zabrać do zmiany przyzwyczajzeń? Rozumiem, że kluczowe jest oczekiwanie nagrody. Zaczynam biegać, bo chcę mieć lepszą sylwetkę.

Tak, bez nagrody się nie da.

Oczekiwanie lepszego samopoczucia, poczucia szczęścia, relaksu czy większego zadowolenia z siebie jest podstawą przy wyrabianiu nawyków. Jeśli postanawiam biegać, to liczę na uwolnienie endorfin, schudnięcie, lepszą figurę. Nagrodą może też być społeczna aprobatą, to, że ktoś to zauważy: „O, zmieniłaś się, lepiej wyglądasz”. Trikiem wzmacniającym nagrodę jest zresztą wizualizowanie jej – można na przykład wyobrażać sobie siebie w dobrej formie. Potem, gdy powstanie już nawyk, sam widok roweru czy butów do biegania będzie wywoływał zapowiedź przyjemnego doświadczenia.

Ale nagroda może nas też sprowadzić na manowce. Bo co, jeśli mam niezdrowy zwyczaj, powiedzmy słabość do ciężkostrawnej kuchni, a jej smak jest dla mnie nagrodą?

Zanim zaczniemy zmieniać przyzwyczajenia, spytajmy siebie: po co? Czy to jest naprawdę dla mnie ważne? Nie musimy →

wyrabiać sobie nowych nawyków, bo inni nam mówią, że to dobre. Istotne jest, co my o tym myślimy, jak to odczuwamy. Może ma pani fantastyczną przemianę materii i tzw. zdrowe jedzenie nie jest dla pani ważną rzeczą? Drugą sprawą jest ufność – czy dam radę, czy to w ogóle dla mnie możliwe? Żeby zmienić zwyczaj, muszę w to wierzyć, choć trochę. Czy mam wokół ludzi, którzy mnie wesprą? Będą jedli sałatki razem ze mną? Czy wiem wystarczająco dużo na ten temat? Znam przepisy? Trzecią sprawą jest gotowość. Czy zwyczaj, który chcę wprowadzić do mojego życia, może się znaleźć na liście priorytetów już dziś, teraz? Bo może jestem zmęczony, kończę ważny projekt, mam chore dziecko...

Można się tak oszukiwać, odkładać decyzję w nieskończoność.

Ale to oznacza, że nowy nawyk wcale nie jest dla nas ważny. Z moich obserwacji wynika, że jeśli coś jest dla nas istotne, to umiemy znaleźć sposób, żeby z tym ruszyć. Oszukiwanie się, odkładanie bywa znakiem wątpliwości, braku przekonania. Może niekoniecznie chcę zacząć biegać, choć to modne i zdrowe, może wolałbym coś innego? Może chcę zmienić tylko jeden posiłek, a nie całą dietę? Jestem daleki od tego, by mówić każdemu: zacznij się zdrowo odżywiać. Sami musimy się zastanowić, czego chcemy, jakie mamy potrzeby, pragnienia. Zmuszanie się do zdrowych nawyków nie ma sensu. Lepiej zastanowić się, co mi daje ta rezygnacja z warzyw czy sportu. Co zyskuję, odkładając

ODKŁADANIE NA PÓŹNIEJ BYWA ZNAKIEM WĄTPLIWOŚCI, BRAKU PRZEKONANIA.

Może niekoniecznie chcę zacząć biegać, choć to modne i zdrowe? Może wolałbym coś innego?

to na później? Może ważniejszy jest dla mnie teraz odpoczynek? W takim razie zamiast biegania warto wybrać spacer. Może chodzi o to, że domownicy wolą tradycyjną kuchnię, a wspólne posiłki są dla mnie ważne? Jest jakaś potrzeba, którą podtrzymuje ten pierwotny, ważniejszy dla nas nawyk. Trzeba znaleźć odpowiedź na pytanie: jak inaczej mogłabym ją realizować?

Charles Duhigg pisze w znakomitej książce „Siła nawyku...”, że sztuka zmiany przyzwyczajień polega na tym, by zdobyć tę samą nagrodę przy użyciu innego zwyczaju.

Dokładnie tak. Pragnę chwili przerwy i odstresowania, więc palę papierosa. W jaki inny sposób mogę osiągnąć to samo? Może kawa i guma do żucia? Musimy dojść do nagrody inną drogą. Na tym polega zmiana zwyczaju. Nie na powiedzeniu sobie „dość”, nie na wyrzeczeniu, lecz innym działaniu prowadzącym do tego samego celu.

Widziałam badania, które świadczą o tym, że wiele naszych zwyczajów wynika z natykania się na pokusy. Po jedzenie z fast foodu o wiele częściej sięgają ci z nas, którzy natrafiają na niego po drodze z pracy do domu. Wystarczy więc zmienić trasę?

Tak, zmieniaj otoczenie na takie, by wymuszało w tobie zmianę. To, z czym się spotykamy, ma na nas ogromny wpływ. Wracaj inną drogą, stykaj się z tym, co ci służy. Jeśli chcesz rzucić palenie,

a twoi znajomi kopcą jak kominy, poszukaj innych kontaktów. Nawyk wyrabia się łatwiej, gdy mamy wokół siebie wspierających ludzi, a nie tych wystawiających nas codziennie na próbę. Wyzwaniem jest zmiana zwyczaju podjadania, jeżeli pracujemy wśród osób, które nieustannie częstują batonikami i sięgają po „gorący kubek”. Niech no tylko skończy się nam marchewka, a stajemy przed pokusą. Ale wystarczy mieć w pobliżu kogoś, kto ma taki sam cel, przechodzi przez to samo, aby nowy zwyczaj stał się bardziej osiągalny. Dobrze z taką osobą podzielić się doświadczeniami, pogadać, jak dajecie radę, wymienić się aplikacjami, przepisami. To podtrzymuje na duchu.

Czy przedmioty też mogą nam pomagać? Nieraz śmiejemy się ze znajomych, którzy uprawiając sport, kolekcjonują związane z nim gadzety, ekscytują się sprzętem, strojem. Może te zakupy są dla nich takimi „podtrzymywaczami” nowego zwyczaju?

Zależy, czy kupują je przed, czy w trakcie. Bo czasem myślimy tak: zacznę jeździć na rowerze wtedy, gdy nabędę supermodel, odpowiednie buty, markowy kask, czyli próbujemy stworzyć sobie idealne warunki, opóźniając samo działanie i prawdopodobnie maskując wątpliwości co do tego, czy rzeczywiście chcemy jeździć. Ale jeśli już trenujemy, wtedy te przedmioty faktycznie mogą podtrzymywać zwyczaj. Czy słyszała pani o transteoretycznym modelu zmiany stworzonym przez psychologów Jamesa Prochaskę, Johna Norcrossa i Carla

DiClemente? Jedną z faz w tym modelu jest właśnie podtrzymanie działania. Biegam już miesiąc, psuje się pogoda, zaczyna padać. Nie chce mi się wyjść z domu, zaczynam robić przerwę, myślę: ech, może jutro. I tu przydają się „zachęcacze”: świetna nieprzemakalna kurtka, którą aż chce się wypróbować, specjalne buty. Jeśli mają nam

pomóc, kupmy je. Innym etapem w tym modelu zmiany jest nawrót. Warto pamiętać, że kryzys w budowaniu nowego nawyku (czy zmianie starego na nowy) jest regułą, a nie wyjątkiem. Na pewno przyjdzie. I kiedy się pojawia, musisz go przeżyć, nie traktować jako upadku, kompromitacji i zaprzeczania upragnionej zmiany. To się zdarza. Opuściłaś cztery treningi? Może potrzebujesz więcej wsparcia, kogoś, z kim będziesz ćwiczyła? A może to sygnał, że musisz coś zmodyfikować? Nie trzy razy w tygodniu, lecz dwa. Spróbuj! Kiedy wróci przyjemność, wraz z nią utrwali się nawyk. Nie demonizuj nawrotu, nie myśl fatalistycznie, że to już koniec, że wszystko stracone – wróć do przerwanej drogi. Trzeba wiedzieć, że stare nawyki nigdy nie znikają do końca, gdzieś tam są.

Jak opuszczone autostrady?

Właśnie. I, niestety, łatwo je wybrać w kryzysie. Ale to nie znaczy, że jak zapaliłaś, to koniec, że musisz wrócić do nałogu. Masz przecież nową drogę, zaczęłaś ją budować, więc wróć i ją dokończ.

Te stare drogi nigdy nie zarastają?

Nie, tak jak nigdy nie zapominamy jeżdżenia na rowerze czy prowadzenia samochodu. Szlak powstał, jest gotowe do użycia połączenie w mózgu. Od nas zależy, czy go użyjemy, czy nie

Mistrzem pływania zostaje się dzięki nieustannym ćwiczeniom. Jak mówił Arystoteles: DOSKONAŁOŚĆ NIE JEST JEDNORAZOWYM AKTEM, LECZ NAWYKIEM.

– ale ono jest. Nie analizuj, dlaczego znowu zapaliłaś, czemu wypilaś. Pomyśl raczej, jaka byłaś silna, że nie sięgnęłaś po papierosa, że nie podjadłaś przez miesiąc. Jak tego dokonałaś? Jakich kompetencji użyłaś, że ci się udało? Nie oskarżaj się, bo kryzysy mogą się zdarzać. Doceń się.

Wyzwalaczem kryzysów często jest stres.

Stres i sytuacja. Na przykład wiele młodych kobiet wpada w nałóg alkoholowy, a zaczyna od samotnie wypitego kieliszka wina wieczorem, żeby się odprężyć. Czyli wyzwalaczem są stres i samotny wieczór. Jedno i drugie może powodować pojawienie się chęci zajrzenia do barku. Trzeba o tym wiedzieć, nie oskarżać się o brak silnej woli. Pamiętać, że aby powstał nowy nawyk, musi być nagroda. Mogę przestać sięgać po czerwone wino, ale co w zamian? Co będę robić wieczorem? Co w chwilach zdenerwowania?

Pogadać przez telefon z przyjaciółką, wziąć kąpiel, iść na masaż albo do siłowni?

To ostatnie naprawdę daje rozluźnienie, ruch wyzwala endorfiny, które poprawiają samopoczucie. Jednak trzeba pamiętać, że im większa zmiana, tym bardziej narażeni jesteśmy na rozczarowanie – własną kondycją, możliwościami, słabą wolą. Dlatego dobrze jest nie rzucać się na głęboką wodę, wprowadzać zmiany stopniowo, próbować wielu rzeczy. Chcemy biegać – zacznijmy od marszobiegu dwa razy w tygodniu. W pozostałe dni wyjdźmy na spacer.

Można komuś pomóc zmienić nawyki?

Tak, można towarzyszyć mu w zmianie, przyłączyć się.

A jeśli chodzi o dziecko? Rodzice zmagają się ze zwyczajem siadania nastolatka do komputera po przyjściu ze szkoły.

Co innego da mu relaks po szkolnych obowiązkach? Może spotkanie z kolegami, ale nie na wymagających skupienia zajęciach pozalekcyjnych, tylko podczas gry w piłkę, jazdy na rowerze? Najważniejsze, by nie była to propozycja jak za karę: marsz na basen! Tylko zaaranżowanie naturalnej sytuacji. Z niektórymi nawykami jest trudniej, bo jaką mamy nagrodę za ścielenie łóżka? Pochwałę rodziców, która przestaje być atrakcyjna w okresie dorastania? Trzeba pamiętać, że w tym wieku nagrodą jest możliwość postawienia na swoim.

Nastolatek, który po wejściu do domu słyszy: posprzątaj pokój, zaściel łóżko, odczuwa satysfakcję, sprzeciwiając się. Negacja też zresztą może stać się nawykiem, kulturowanym czasem przez wiele lat. Wyzwalaczem są polecenia – spróbujmy więc przestać je wydawać. Czasem trzeba odpuścić. Słyszałem o przypadku, że gdy rodzice przestali naciskać, nastolatek sam zaczął sprzątać. Umiał, nauczył się w dzieciństwie. Ale teraz to był jego wybór. ■