

UNITED WISDOM

Что можно сделать привычкой, а что стоит оставить решением

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A23 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Что можно сделать привычкой, а что стоит оставить решением

Эпиграф

> *Цели побуждают и направляют действие*

Венди Вуд и Деннис Рюнгер, *Psychology of Habit*, предварительная версия Review in Advance (2015), с. 11.3. Собственный перевод фрагмента. В окружающем тексте цели и привычки рассматриваются как связанные, но различающиеся основания действия; цитата не означает, что каждое повторение требует полного сознательного решения.

О чём эта статья

Знакомые операции позволяют не выбирать каждое движение заново. Мы кладём нужные предметы в сумку, открываем рабочий файл или начинаем обычное занятие. Это удобство освобождает внимание для содержания дела. Но привычная последовательность может перейти и туда, где нужно учесть новую информацию, последствия или согласие другого человека. Тогда лёгкость ответа ещё не подтверждает его пригодность.

Представим условную Веру. Утром она быстро собирает сумку по знакомому порядку: блокнот, ключи, бутылка воды. Позже получает сообщение друга о совместном плане на выходные и почти автоматически отправляет привычное согласие. На этот раз изменились время и место, о чём она ещё не подумала. Собрать сумку и согласиться на новые условия — внешне короткие действия, но цена их ошибки и требования к сведениям различаются.

Статья рассматривает границу между повторяемой операцией и вопросом, который требует нынешнего решения. Эта граница зависит от задачи, а не от общей похвалы или запрета автоматичности. Исследования привычек помогают описывать контекстный запуск и обучение; этический вопрос о выборе и отношениях с другими остаётся отдельным. Практическая проба в конце редакционная, добровольная и безопасная; она не гарантирует превращения любого дела в привычку.

I. У двух коротких действий разная структура

Собирая сумку, Вера может пользоваться устойчивым местом для предметов. Если ключи обычно лежат рядом с блокнотом, последовательность помогает не искать их всякий раз. Основное назначение операции известно, а требуемые предметы меняются нечасто. Даже здесь проверка иногда нужна: другой маршрут или встреча могут потребовать нового документа. Удобный порядок не отменяет внимание к изменившейся ситуации.

Ответ другу устроен иначе. Знакомая кнопка и привычный тон сообщения помогают быстро написать, но не устанавливают, подходит ли новая дата. Другой человек может рассчитывать на полученное согласие. Смысл ответа зависит от конкретных условий и готовности Веры принять их сейчас. Повторить движение отправки проще, чем заново разобраться в договорённости; это различие стоит сохранить.

Не следует объявлять общение областью, где автоматичность всегда недопустима. Привычное приветствие или удобный порядок чтения сообщений могут помогать отношениям. Вопрос возникает там, где операция должна выражать решение, последствия которого зависят от новых сведений. Одно действие включает разные уровни: набрать текст можно знакомым способом, а принять новые условия — после соответствующей оценки.

Если Вера заметила ошибочное согласие, прежняя быстрота ответа не освобождает её от уточнения. Можно своевременно сообщить, что новая дата не была проверена, и предложить доступный вариант. Это редакционное рассуждение об ответственности, а не экспериментальное доказательство о всех цифровых ответах. Оно показывает, почему границу автоматизации полезно искать в содержании конкретного действия, а не только в его скорости.

Согласованное ранее место не означает, что участники приняли новое время; эти условия можно обсуждать отдельно.

II. Привычка, автоматичность и умение различаются

Вуд и Рюнгер рассматривают психологическую привычку через приобретённые связи между контекстом и повторяемым ответом. Знакомая ситуация может запускать действие без полного нового выбора его результата. Такой механизм — один способ объяснить повторяющееся поведение. В обзоре привычка не означает всё, что человек делает быстро, легко или без подробного внутреннего рассказа.

Хорошо освоенное умение тоже включает автоматические составляющие. Вера может быстро набирать сообщение и при этом сознательно выбирать смысл. Плавность

движений не доказывает, что решение о встрече стало привычным ответом. Иногда внешне одинаковое согласие следует после внимательного чтения, иногда — до него. Установить это только по короткому времени отправки нельзя.

В исследовании Лалли и соавторов участники сообщали об автоматичности выбранных повседневных действий при повторении. Такой показатель относится к их субъективным оценкам, а не к полному измерению навыка, смысла и последствий. Его изменение не устанавливает, что действие стало качественным или полезным для любого участника. Чтобы оценить содержание, нужен соответствующий предмет проверки.

Для нашей истории достаточно различить наблюдаемые операции. Сумка собрана с нужными предметами; сообщение выражает согласие на понятные условия; Вера знает, что именно приняла. Эти результаты не требуют сначала доказать точный психологический механизм. Исследовательские понятия помогают задавать вопросы, но не превращают условную сцену в диагностическое измерение привычки или автоматичности конкретного человека.

Наблюдение можно сделать достаточно точным без вывода о внутреннем механизме. Вера замечает, что перед ответом прочитала только первую строку, а изменившаяся дата находилась ниже. Теперь доступна конкретная задача: прочитать существенные условия и соотнести их со своим временем. Это полезнее общего требования никогда не действовать автоматически. Если она уже прочитала всё и сознательно согласилась, та же внешняя быстрота сообщения имеет другое значение. Описание реально доступных сведений помогает не обвинять всякую лёгкость и не оправдывать всякую ошибку одним словом «привычка».

III. Цель может поддерживать первоначальное повторение

Привычный порядок не обязательно возникает без выбора. Вера могла решить облегчить утренние сборы, найти удобные места для предметов и несколько раз пользоваться этой формой. Одобряемое назначение сначала направляло действия. Затем знакомый контекст стал помогать начинать отдельные операции. Выбор и привычка способны поддерживать друг друга, а не обязаны находиться в постоянной борьбе.

В обзоре Вуд и Рюнгера рассматривается связь целей с приобретением и использованием привычек. Устойчивый ответ может продолжаться в знакомой ситуации, когда текущая оценка результата изменилась. Но из этого не следует, что цель исчезает из каждого привычного действия. Человек может намеренно пользоваться удобной последовательностью ради принятой задачи. Важен вопрос о том, где именно нужна свежая оценка.

Вера по-прежнему хочет брать ключи и блокнот. Не требуется ежедневно проводить полный разбор этого назначения. Если предстоит другой маршрут, список предметов проверяется заново; после проверки удобный порядок может сохраниться. Здесь нынешнее решение касается изменившегося состава, а привычная операция — способа положить выбранные предметы в сумку.

С сообщением происходит похожее разделение, но содержание меняется чаще. Можно привычно открыть переписку и внимательно прочитать новые условия. Можно подготовить ответ знакомым способом, остановившись перед выражением согласия. Автоматизация подготовительных действий не обязана включать автоматизацию принятия обязательства. Это редакционное различение функций; источники не задают один готовый интерфейс или обязательную последовательность для всех сообщений.

IV. Сигнал помогает найти момент действия

Сигналом может быть место, завершение предыдущей операции или другая заметная часть контекста. Для Веры сборы начинаются после того, как она убрала чашку. Блокнот находится там, где его легко заметить. Это возможные условия запуска, но их описание ещё не измеряет силу привычки. Человек может следовать такому порядку сознательно и пользоваться им как планом.

Питер Голлвитцер в статье 1999 года различает намерение достичь цели и намерение реализации — план ответа на определённую ситуацию. Такой план уточняет момент и действие. Он помогает рассматривать практическую задачу начала, но не создаёт смысл цели и не равен уже сформированной привычке. Связь ситуации с ответом может быть запланирована раньше, чем возникнет длительная история повторений.

Вера может выбрать заметный момент проверки: после чтения условий и перед отправкой согласия посмотреть дату и собственную доступность. При этом операция должна быть выполнима. Если нужное расписание находится на другом устройстве и сейчас недоступно, мгновенный ответ не подтверждает проверку. Можно сообщить, что решение будет после уточнения, вместо автоматического согласия ради быстроты.

Сам по себе сигнал не даёт гарантии. Он может остаться незамеченным, оказаться неоднозначным или не соответствовать новой ситуации. План требует доступных средств и допускает пересмотр. Статья не устанавливает, сколько повторений нужно Вере и каким должен быть универсальный сигнал. Небольшая проба касается пригодности одного порядка, а не доказательства, что теперь любое решение будет принято правильно.

Нужно также отличить заметную ситуацию от неопределённого пожелания. Завершение чтения сообщения можно определить по его содержанию; обещание быть внимательнее

не обозначает, что именно проверить. Вера может выбрать проверку даты после полного чтения, а не после первого уведомления, которое иногда показывает только часть текста. При этом новое правило не должно скрыто расширять задачу до обязательного анализа всей переписки. Сигнал и ответ имеют ограниченное назначение, связанное с конкретным согласованием. Если формат сообщения изменится, пригодность этой ситуации понадобится проверить снова.

V. Быстрое умение может оставаться гибким

Полезная автоматичность не обязательно означает негибкость всего дела. Вера может свободно находить буквы на клавиатуре, сохраняя внимание к смыслу ответа. Подготовленные предметы в сумке позволяют ей думать о маршруте. Освоенная операция поддерживает деятельность, в которой часть вопросов остаётся открытой для нынешнего выбора. Поэтому не нужно противопоставлять всё быстрое всему осмысленному.

Сложное действие также может состоять из разных частей. Просмотр сообщения включает открытие, чтение, сопоставление условий, формулирование и отправку. Для некоторых частей удобна устойчивая последовательность; другие зависят от новой информации. Если говорить об автоматизации всего общения одним словом, это различие теряется. Практический вопрос полезнее ставить на уровне конкретной операции и результата.

Можно проверить, сохраняется ли возможность остановиться при существенном изменении. Друг сообщает о другой цене, месте или составе участников — эти сведения должны попасть в оценку согласия. Привычная форма ответа не обязана исчезнуть, но её содержание может стать другим. Такая проверка касается качества решения в сцене, а не измеряет лабораторные признаки автоматичности.

Не всякое отсутствие долгого размышления является ошибкой. Условия могут быть знакомыми и уже принятыми. Не всякое долгое размышление обеспечивает хороший ответ. Важно, доступны ли существенные сведения и выражает ли сообщение нынешнее решение. Скорость становится полезной характеристикой только в связи с задачей; сама по себе она не доказывает ни бездумность, ни мастерство, ни правильность согласия.

VI. Что стоит оставить для нынешней оценки

Новая информация, изменившиеся последствия и чужое согласие дают основания для отдельной проверки. Вера может не пересматривать место ключей ежедневно, но дату новой встречи нужно знать. Если действие распределяет время, деньги или обязанности между участниками, содержание нельзя полностью вывести из того, что раньше обычно отвечали положительно. Прежняя регулярность не принимает новое условие за человека.

Это не требование каждую мелочь превращать в длинный анализ. Существенность зависит от задачи. Для семейной встречи может хватить проверки времени, места и доступности. Для другого решения набор вопросов будет иным. Прочитанные источники не устанавливают универсального перечня и не дают основания считать наш короткий пример достаточной оценкой финансовых, правовых или медицинских последствий.

Полезно отделить процедуру проверки от исхода. Вера может привыкнуть смотреть дату перед ответом. Но просмотр даты не означает обязательное согласие или обязательный отказ. Его функция — дать сведения для текущего решения. Если сама проверка превратилась в формальное движение, которое не влияет на содержание, стоит оценить её фактическую работу, а не только наличие новой привычки.

Окончательное действие также должно соответствовать решению. Если Вера решила уточнить условия, отправленный текст не должен выражать безусловное согласие. Знакомый шаблон можно изменить или не использовать. Это редакционная оценка связи смысла и действия, а не общее запрещение шаблонов. Удобная форма полезна, пока помогает выражать выбранное содержание и не выдаёт прежний ответ за нынешний.

Не всякая новая деталь существенна одинаково. Исправленная опечатка в названии знакомого места может не менять решение, а перенос времени — сделать участие невозможным. Вера оценивает значение сведений для своей задачи, не реагирует одинаковой длительной процедурой на любое отличие. Это требует содержания и обстоятельств; формальная привычка искать одно изменённое слово недостаточна. При неясности можно уточнить именно то условие, которое влияет на согласие. Такой вопрос оставляет другому человеку возможность сообщить сведения, которых Вера сама не могла получить из знакомого шаблона.

VII. Повторение может стать основанием вывода о желании

Когда Вера каждый раз быстро соглашается, она может заключить, что всегда предпочитает предложенный формат. Вуд и Рюнгер обсуждают, как люди делают выводы о целях по собственным привычным действиям. Такой вывод иногда соответствует действительному желанию, но сама повторяемость не даёт полного основания для него. Возможен сохранённый ответ на знакомый контекст при изменившейся оценке результата.

Вера может спросить, что одобряет сейчас, понимая условия и цену. Это не требует считать все прежние согласия ложными. Раньше формат мог подходить; сегодня поменялась дата. Оценка нынешнего решения не обязана переписывать прошлую историю. Она уточняет, что именно принято на этот раз и какие сведения оказались существенными.

Райан и Деси связывают автономию с одобрением действия, а не с полной независимостью от влияний или постоянным удовольствием. Участие в общей встрече может быть добровольным и одновременно требовать усилия. Удобный ответ может быть одобрен или выполнен преимущественно под давлением. По одной скорости сообщения нельзя установить тип регуляции или диагностировать отношения.

Чтобы не заменять нынешний выбор собственным наблюдением частоты, полезно оставить пространство для уточнения. Вера может согласиться, отказать или попросить другие условия. Другу также остаётся возможность ответить на предложение. Право выразить собственное решение не создаёт согласия другого участника автоматически. Это отдельный вопрос отношений, который привычная последовательность отправки не решает.

VIII. Аристотель ставит вопрос о способе выбора

Во второй книге *Никомаховой этики* Аристотель рассматривает формирование характера через действие. При этом внешне правильный поступок не исчерпывает оценку действующего: существенны знание, выбор и устойчивость. Это этическое рассуждение о том, как человек действует, а не современное исследование контекстных связей или самоотчётной автоматичности.

Сопоставление с психологией привычки позволяет увидеть разные предметы. Вуд и Рюнгер объясняют способы возникновения и запуска повторяемого ответа. Аристотель спрашивает о качестве этического действия и характера. Нельзя сказать, что лёгкость сборов доказывает добродетель или что современная модель привычки проверила всю

аристотелевскую позицию. Общий интерес к повторению не отменяет различий методов и целей.

В нашей сцене знание условий помогает Вере выразить осмысленный ответ. Но это авторское применение вопроса о выборе, а не обещание сформировать нравственный характер короткой процедурой перед отправкой. Устойчивость может включать надёжную подготовительную операцию и одновременно возможность изменить содержание при новых обстоятельствах. Эти элементы не обязаны противоречить друг другу.

Если Вера однажды внимательно ответила, это конкретное действие. Его не нужно немедленно объявлять доказательством окончательно сформированного качества. Дальнейшие ситуации могут отличаться и требовать новых сведений. Философский источник помогает сохранять внимание к способу действия; он не превращает ограниченную редакционную пробу в универсальную оценку человека или быстрый путь к добродетели.

IX. Удобная среда и один момент проверки

Вера может подготовить сборы, оставляя предметы в доступных местах, и отдельно выбрать момент чтения изменившегося сообщения. Первое уменьшает поиск в повторяемой операции; второе сохраняет вопрос для решения. Нет необходимости одновременно перестраивать весь день. Доступное изменение должно относиться к конкретной задаче и учитывать реальные условия.

Например, перед согласованием выходных она открывает расписание и отвечает после проверки даты. Если расписание недоступно, сообщает, когда сможет уточнить. В этом порядке сохраняются ясные границы: что уже известно, что ещё проверяется и какое сообщение можно отправить сейчас. Друга не заставляют угадывать, означает ли привычная короткая фраза полноценное согласие.

После нескольких доступных случаев можно посмотреть, помогает ли порядок учитывать новую информацию. Сам факт выполнения процедуры ещё не достаточен. Если дата открыта, но её не сопоставили с собственным временем, существенный вопрос остался без ответа. Если проверка оказалась излишне тяжёлой для знакомой ситуации, форму можно уточнить. Это сведения о пригодности одного порядка, а не результат испытания научной методики.

Среда также может быть общей. Нельзя менять чужие уведомления, доступ или расписание только потому, что это кажется удобным для своей привычки. Другие участники сохраняют собственные цели и условия. Статья касается добровольных безопасных операций, а обязательные процедуры и существенные решения требуют

собственных стандартов. Небольшая проба не отменяет их и не устанавливает допустимую степень невнимательности.

X. Освободившееся внимание имеет назначение

Вернёмся к утру Веры. Она собирает сумку знакомым способом и замечает, что сегодня нужен другой документ. После уточнения состава пользуется прежним порядком. В переписке быстро открывает сообщение, но не переносит знакомое согласие на новую дату автоматически. Проверяет условия и отправляет ответ, который соответствует её нынешнему решению. В обеих задачах удобная операция помогает, сохраняя разные места для оценки.

Если новый порядок оказался полезным, Вера может продолжить им пользоваться. Если не помог, стоит назвать конкретную трудность: сигнал не был заметен, сведения недоступны, ответ не соответствовал решению. Не нужно делать вывод, что любая автоматизация опасна или что всякое сознательное решение должно быть долгим. Одна проба сообщает о своей задаче и условиях.

Исследование Лалли показывает вариативность роста самоотчётной автоматичности; оно не задаёт срок, после которого все выбранные действия станут привычными. Обзор Вуд и Рюнгера также не обещает автоматизацию любого сложного дела. Можно сохранять полезный порядок, даже если часть его выполняется сознательно. Нынешняя пригодность не обязана зависеть от получения окончательного ярлыка привычки.

Граница проходит там, где операция должна поддерживать ответ на меняющийся вопрос. Повторяемый способ можно облегчать и осваивать, а смысл, последствия и согласие — проверять по ситуации. Вера не отказывается от привычек и не отдаёт им все решения. Она пользуется знакомыми действиями ради выбранной задачи и замечает, когда новые условия требуют свежего ответа. Освободившееся внимание получает конкретное назначение, а не только обещание делать всё быстрее.

Что это значит на практике

Для одного добровольного безопасного дела можно провести редакционную пробу разделения операций. Она не является проверенной исследовательской методикой или универсальной техникой автоматизации.

Назовите повторяемую часть действия и её функцию. Затем отметьте вопрос, который зависит от новых сведений, последствий или согласия участника. В примере Веры знакомые движения помогают подготовить ответ; новая дата остаётся предметом проверки. Для другого дела граница может быть иной.

Подготовьте доступные средства и заметную ситуацию для повторяемой операции. Отдельно выберите один момент проверки перед тем действием, которое выражает решение. Уточните, какой результат проверки нужен: не просто открыть сведения, а понять их значение для нынешнего ответа. При недоступности информации можно отложить решение с ясным сообщением.

После нескольких подходящих случаев посмотрите, что действительно получилось. Сохранилась ли нужная информация? Соответствует ли конечное действие решению? Не добавилась ли лишняя нагрузка? Если порядок не помогает, измените один соответствующий элемент или откажитесь от пробы. Само наличие регулярного движения не считается доказательством качества.

Не назначайте точного общего срока формирования привычки и не требуйте автоматизации любой части дела. Обязательные стандарты, лечение, безопасность и существенные общие решения сохраняют собственные правила. Эта проба помогает оценить один способ действия в своих обстоятельствах; она не устанавливает допустимость ошибок в иных областях.

Ключевая цитата

> *люди судят о своих целях*

Венди Вуд и Деннис Рюнгер, *Psychology of Habit*, предварительная версия Review in Advance (2015), введение, с. 11.3 (страница 2 PDF, строки 106–108). Собственный перевод фрагмента. В окружающем контексте рассматриваются выводы человека о целях по своим привычным действиям. Частота может служить основанием такого вывода, но не доказывает нынешнее одобрение конкретного условия.

Связи между традициями

1. **Запуск и выбор.** Вуд и Рюнгер описывают контекстные связи ответа. Аристотель оценивает действие с знанием и выбором. Психологический механизм и этическая оценка относятся к разным вопросам, хотя оба подхода интересуются повторением.

2. **План и привычка.** Голлвитцер различает цель и план ответа на ситуацию. План может помочь начать действие; он не тождественен сформированной привычке и не определяет смысл цели.

3. **Автоматичность и качество.** Лалли измеряет самоотчётную автоматичность выбранных повседневных действий. Это не оценка правильности ответа другому или полезности любой операции.

4. **Частота и одобрение.** Вуд и Рюнгер обсуждают выводы о целях из поведения; Райан и Деси различают формы регуляции. По одной повторяемости нельзя установить нынешнее согласие или диагноз мотивации.

5. **Удобство и ответственность.** Подготовительная операция может освобождать внимание для новой информации. Согласие участников и соответствие сообщения решению остаются самостоятельным редакционным и этическим вопросом, а не автоматически полученным эффектом привычки.

Первоисточники

1. Wood, W.; Rünger, D. *Psychology of Habit*. Annual Review of Psychology 67 (2016), 289–314. DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033417. Университетская копия. Использована предварительная версия Review in Advance 2015: введение, автоматичность и выбранные части о формировании, выводах о целях и изменении привычек; финальная журнальная версия целиком не прочитана.

2. Lally, P.; van Jaarsveld, C. H. M.; Potts, H. W. W.; Wardle, J. *How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World*. European Journal of Social Psychology 40 (2010), 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674. Текст исследования. Использованы резюме, введение, методический контекст и обсуждение; не все результаты и рисунки прочитаны целиком.

3. Gollwitzer, P. M. *Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans*. American Psychologist 54 (1999), 493–503. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.493. Авторская копия. Использовано резюме и начальное обсуждение цели и планов; весь текст не прочитан. Прямые фрагменты из этой работы не использованы.

4. Ryan, R. M.; Deci, E. L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist 55 (2000), 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68. Авторская копия. Использованы резюме, введение и выбранные обсуждения автономии и регуляции; весь текст не прочитан.

5. Aristotle. *Nicomachean Ethics*, Book II, особенно главы 1, 2, 4, 6. Английский перевод W. D. Ross. Internet Classics Archive. Вторая книга на странице прочитана целиком; всё сочинение не прочитано. Использован собственный пересказ философских положений.

Теги

привычка, решение, автоматичность, умение, операция, цель, выбор, контекст, сигнал, повторение, обучение, действие, информация, внимание, последствия, согласие, автономия, самодетерминация, план, намерение, ответственность, общение, сообщение, подготовка, проверка, Аристотель, Венди Вуд, Деннис Рюнгер, Голлвитцер, United Wisdom

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины.

Instagram: @andrey.zarinsh

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами.

Instagram: @ilkutki