

Cała prawda o nawykach

7 mitów w które możesz wciąż wierzyć



- ★ Czym tak naprawdę jest nawyk?
- ★ Od czego zależy długość rozwijania nawyków?
- ★ Jak pozbyć się złych nawyków?

 **Dowiedz się, czytając ten artykuł.**



Jeśli zainwestujesz kilka minut w lekturę tego wpisu, będziesz wiedział o nawykach więcej niż 99% ludzi na świecie. Informacje te są zweryfikowane przez najnowsze naukowe odkrycia i mogą być kamieniem milowym w skutecznej zmianie Twojego życia. Zaczniemy od rzeczy podstawowej, czyli od tego czym jest nawyk?



MIT 1. Nawyk to zachowanie, które wykonujemy regularnie.

FAKT 1. Nawyk to zachowanie, które wykonujemy automatycznie, po wystąpieniu bodźca X.

Możesz coś robić nawet kilka razy dziennie i to każdego dnia w roku, a i tak nie będzie to nawykiem. Jak to możliwe? Zgodnie z definicją: **nawyk, to zachowanie, które wykonujemy automatycznie po wystąpieniu wyzwalacza (bodźca X)**. Jeśli Twoja reakcja na pojawienie się bodźca nie jest natychmiastowa, jeśli potrzebujesz się do niej zmuszać czy przekonywać to mamy do czynienia ze **zwyczajem**.

Zwyczaj to właśnie coś, co robisz regularnie. Problem ze zwyczajami jest taki, że nie dają podobnych korzyści, co nawyki. Zwyczaje pochłaniają nasz cenny i ograniczony zasób samokontroli. O zwyczaju dużo łatwiej jest zapomnieć i go nie wykonać. Zwyczajowe zachowanie przestanie występować, jak tylko będziesz bardzo zajęty, w wyniku intensywnych prac nad projektem w pracy lub remontem mieszkania. Warto mieć świadomość tych różnic między zwyczajem oraz nawykiem i skoncentrować swoje działania **wyłącznie na rozwijaniu nawyków**.

Aby robić to jeszcze skuteczniej zadbaj o szybkość reakcji. Im krótszy czas mija pomiędzy bodźcem X a zachowaniem Y, tym szybciej powstaje nawyk.

PO TYM JAK zjem posiłek, OD RAZU zanoszę talerze do zlewu i je umyję.

Tak sformułowany „spust działania” sprawi, że wyrobisz nawyk względnie szybko. Jeśli jednak będziesz zanosić talerze dopiero po 10 czy 30 minutach, proces automatyzacji zajmie dużo więcej czasu lub w ogóle nie zajdzie.

Skąd wiemy, że tak jest?

Potwierdza to badanie naukowe Gardner, B., de Bruijn, G.-J., & Lally, P. (2011). *A systematic review and meta-analysis of applications of the Self-Report Habit Index to nutrition and physical activity behaviours. Annals of Behavioral Medicine, 42, 174-187.*



MIT 2. Nawyk to zachowanie, które wykonujemy często

FAKT 2. Zachowanie, które wykonujemy tylko raz na miesiąc, też może być nawykiem

Co ciekawe, w rozwijaniu nawyków nie jest aż tak ważna bezwzględna częstotliwość – ile razy w tygodniu wykonujesz dane zachowanie. Dużo ważniejsze jest, by robić to ZA KAŻDYM RAZEM, GDY WYSTĄPI BODZIEC X. Szybciej i skuteczniej rozwinięsz nawyk, np. czytania książki, sięgając po lekturę 3 razy w tygodniu, ale zawsze po pojawieniu się wyzwalacza niż wykonując je 20 razy, w sytuacji gdy bodziec X występował 40 razy.

Możesz rozwinąć nawyk comiesięcznego płacenia za czynsz lub inne rachunki.

PO TYM JAK usłyszę alarm z piosenką Abby Money, money, money, OD RAZU wykonam przelew przez internet. Oczywiście ze względu na to, że to zachowanie wykonywane jest rzadko, minie wiele miesięcy, zanim stanie się ono w pełni zautomatyzowane. Jest jednak taka możliwość i warto o tym pamiętać.

Skąd wiemy, że tak jest?

Potwierdza to badanie naukowe Verplanken, B. & Orbel, S. (2003). *Reflections on Past Behaviour: A self-report index of habit strength. Journal of Applied Social Psychology, 33(6), 1313-1330.*



MIT 3. Aby wyrobić nawyk, potrzeba 21 | 30 powtórzeń

FAKT 3. Nie ma ustalonej liczby powtórzeń, po której dane zachowanie stanie się nawykiem.

Zaskoczony? To 21 powtórzeń nie wystarczy? Nawet 30? Jak to możliwe?!

Odpowiedź znajduje się powyżej, przy rozprawieniu się z dwoma wcześniejszymi mitami. Możesz powtórzyć dane zachowanie i 100 razy, jeśli nie następuje ono zawsze po wystąpieniu tego samego wyzwalacza, to wytworzysz co najwyżej zwyczaj – bardzo kruchy i podatny na zaniknięcie.

Nie ma żadnej ustalonej liczby powtórzeń, po której dana czynność stałaby się automatyczna. W badaniu naukowym, sprawdzającym ten temat, niektórym osobom wystarczyły już 4 powtórzenia (w przypadku nawyku picia dodatkowej szklanki wody), a inni potrzebowali aż 255 powtórzeń (by rozwinąć nawyk robienia brzuszaków).

Szybkość rozwijania nawyków zależy od wielu czynników. Najważniejsze z nich to:

1. **a) względna ilość powtórzeń** - im częściej, (najlepiej za każdym razem) po pojawieniu się wyzwalacza, wykonujesz zachowanie Y, tym szybciej rozwiniesz nawyk)
b) szybkość reakcji – im szybciej zabierasz się za zachowanie Y, po pojawieniu się wyzwalacza, tym lepiej
c) opór przed zachowaniem – im przyjemniejsze dla Ciebie jest dane zachowanie, tym szybciej rozwiniesz nawyk (i odwrotnie – im mocniej potrzebujesz się zmusić, by zrobić coś, na co w ogóle nie masz ochoty – tym dłużej zajmie automatyzacja takiego zachowania)
d) zdolność do samodyscypliny – im bardziej jesteś zdyscyplinowany i potrafisz w początkowej fazie pracy nad nawykiem (kiedy zachowanie nie jest jeszcze zautomatyzowane) pilnować się, by wykonać nawykowe działanie, tym lepiej
e) pora dnia – każdy dzień zaczynamy z pełnym bakiem samodyscypliny i stopniowo go spalamy. Dlatego dobrze jest rozwijać nawyki rano, kiedy łatwo jest przekonać się do wykonania zachowania, zanim stanie się ono zautomatyzowane.
f) prostota – im prostsze i szybsze jest zachowanie, tym szybciej je można zautomatyzować. Sam 5 dni temu zacząłem pracować nad nawykiem ‘wstawania z łóżka’ (**PO TYM JAK pierwszy raz rano postawię stopy na ziemi, OD RAZU powiem: To będzie wspaniały dzień!**), a już jest bardzo dobrze rozwinięty.

Skąd wiemy, że tak jest?

Potwierdza to badanie naukowe Wood, W., J. M Quinn, and D.A. Kashy. *Habits in everyday life: Thought, emotion, and action.* *Journal of personality and social psychology* 83, no. 6 [2002]: 1281.



MIT 4. Należy wyrabiać na raz tylko 1 nawyk

FAKT 4. Można jednocześnie wyrabiać wiele nawyków

Bez problemu można rozwijać jednocześnie wiele nawyków. Oczywiście warto zachować w tym umiar. Próba automatyzacji 20 zachowań w jednym czasie jest z góry skazana na niepowodzenie.

Jaka jest w takim razie optymalna liczba nawyków do rozwijania jednocześnie? Akurat w tym temacie nie znalazłem żadnych badań naukowych. Mogę za to podzielić się praktycznym doświadczeniem swoim i prawie 600 osób, które w całej Polsce korzystają z [Krainy Nawyków](#). Wynika z niego, że najlepiej rozwijać od 2 do 4 nawyków jednocześnie. W ten sposób możemy na raz wnieść więcej pozytywnej zmiany do

swojego życia niż przy rozwijaniu jednego nawyku, a jest to jeszcze na tyle proste, że da się spokojnie to zrobić, nawet rozwijając w jednym czasie 4 nawyki.



MIT 5. Aby pozbyć się szkodliwego nawyku, najlepiej go zniszczyć lub wytłumić
FAKT 5. Bardzo trudno jest usunąć stary nawyk. Łatwiej nadpisać go nowym.

Szkodliwy zwyczaj możemy całkowicie usunąć. Dopóki dane zachowanie nie stało się w pełni zautomatyzowane, czyli następowało za każdym razem po pojawieniu wyzwalacza, możemy je wygasić. Jeśli jednak czynność Y stała się naszym nawykiem, pozbycie się jej będzie bardzo trudne. Najczęściej **zostaje z nami do końca życia**. Próba tłumienia nawyku kończy się zazwyczaj efektem odwrotnym do zamierzonego. Jeśli tłumisz nawyk jedzenia słodczy, to jak długo masz wolne zasoby samodyscypliny, możesz go kontrolować. Bądź jednak pewny, że nadejdzie dzień, w którym ustawiona na rzece tama pęknie i skończysz z żołądkiem pełnym draży lub twarzą usmarowaną czekoladą od ucha do ucha. Kiedy kumulowane pragnienie (przez efekt nawarstwienia) da o sobie znać i przejmie kontrolę nad Twoim zachowaniem. Tak postępuje większość osób pogrążonych w nałogu – picia alkoholu, palenia papierosów, brania narkotyków, oglądania pornografii, grania w gry hazardowe itd. Tłumienie nawyku przypomina stawianie tamy na rzece, która jest zbyt silna i pewnego dnia musi ją rozsadzić.

Dużo sensowniejszym rozwiązaniem jest **nadpisanie starego nawyku – nowym**. Zachowujemy ten sam wyzwalacz (bodziec X), najlepiej jeśli możemy też możemy stworzyć podobną nagrodę i tworzymy konkurującą reakcję.

Założmy, że Twoim nawykiem jest wylegiwanie się w łóżku (**PO TYM JAK usłyszę alarm, OD RAZU wcisnę przycisk „drzemka” i będę przeciągać się dalej**) a nagrodą jest możliwość zrelaksowania się przed rozpoczęciem dnia pracy. Jeśli wciskanie przycisku drzemki i leżenie w łóżku, po usłyszaniu alarmu, stało się Twoim nawykiem (w pełni zautomatyzowanym działaniem) nie da się go całkiem wyplenić. Można za to zaprojektować inne, **konkurujące zachowanie** na ten bodziec – np. wstanie z łóżka i wyjście na rower albo wstanie z łóżka i przeczytanie książki albo wstanie z łóżka i obejrzenie ulubionego teledysku. **Zostawiamy ten sam wyzwalacz oraz podobną nagrodę** (możliwość zrelaksowania się przed rozpoczęciem dnia pracy). **Zmieniamy tylko samo zachowanie**. Jeśli będziemy robić to z żelazną konsekwencją, nadpiszemy starą reakcję (wylegiwanie się) nową (oglądaniem teledysku).

Zamiast stawiać tamę lepiej jest krok po kroku zmieniać koryto rzeki, tak by w końcu płynęła tam, gdzie chcemy.



MIT 6. Nawyk składa się z pojedynczego zachowania.

FAKT 6. Nawyk składa się z kilku elementów – wyzwalacza, zachowania i nagrody.

Nawyk to nie tylko zachowanie (palenie papierosów, czytanie książki, robienie pompek). To zautomatyzowana, zawsze ta sama reakcja, na wystąpienie wyzwalacza (bodźca X). Bez **wyzwalacza** nie ma mowy o nawyku, tylko o zwyczaju. W skład pętli nawyku wchodzi też **nagroda** – coś przyjemnego, co otrzymujemy po wykonaniu nawykowego zachowania. Może nią być pochwała od rodzica czy kolegi, duma z siebie, coś dobrego do jedzenia czy picia. Choć rola nagrody staje się mniej istotna w dalszym rozwoju nawyku, to w początkowej fazie jest kluczowa.

Żaden nawyk w Twoim życiu nie rozwinął się, jeśli po wykonaniu określonego zachowania, nie otrzymywałeś nagrody. Nawet nawyk wiązania butów. Teraz pewnie nie odczuwasz nagrody, za każdym razem, gdy zawiążesz dobrze buty. Jednak na początku, zawsze gdy Ci to udało (a dla małych dzieci jest to nie lada wyzwanie) czułeś się dumny. Być może ktoś Cię pochwalił – mama, tata czy nauczyciel. To zachęcało Cię do kolejnych wysiłków. A gdy robiłeś już to bez problemu, nagroda zesłała na dalszy plan. Zachowanie było już na tyle zautomatyzowane, że mogłeś je wykonywać nawet pomimo braku odczuwalnej nagrody.

MIT 7. Nawyki sprawiają, że zachowujemy się jak roboty.

FAKT 7. Bardzo łatwo jest świadomie przełamać nawykowe zachowanie.

Nawyki sprawiają, że działamy automatycznie, często bez udziału świadomości. Nie oznacza to jednak, że przejmują kontrolę nad naszym zachowaniem i życiem, a my możemy tylko patrzeć z boku i się przyglądać. Każde zachowanie nawykowe (poza tymi związanymi z silnym uzależnieniem czy dysfunkcją mózgu) można łatwo przerwać czy powstrzymać.

Ubieranie się jest jedną z czynności, którą praktycznie wszyscy mają zautomatyzowaną. Najpierw wkładamy lewą skarpetkę, a potem prawą albo odwrotnie. Najpierw myjemy zęby od góry albo od dołu. Jest to stały, powtarzalny schemat dla każdej osoby. Czy nie byłibyśmy w stanie jednorazowo zrobić tego odwrotnie? Czy jesteśmy niewolnikami nawyków i musi postępować tak, jak nam karzą? Oczywiście, że nie. Jednorazowo bardzo łatwo jest przełamać nawykowe zachowanie – wykonać je inaczej lub całkiem z niego zrezygnować. Cała siła nawyków nie tkwi w ich jednorazowej mocy. **Nawyk nie jest kilofem z hukiem uderzającym o kamień. Przypomina bardziej wodę, która powoli lecz systematycznie draży skałę. Siła nawyków polega na ich powtarzalności.**

Oddawanie nawykom kontroli nad naszymi zachowaniami jest bardzo zbliżone do tego, co robią piloci w samolotach. Gdy trzeba wykonać trudne i skomplikowane manewry, takie poderwanie maszyny w powietrze z pasa startowego czy wylądowanie lub jest kryzysowa sytuacja – wtedy kapitan sam wszystkim ręcznie kieruje. Kiedy jednak samolot leci i nic szczególnego się nie dzieje, wtedy w zupełności wystarcza autopilot. Dzięki niemu kapitan może zająć się istotniejszymi pracami, które wymagają jego świadomości i kreatywności.

Warto jest zautomatyzować, jak najwięcej prostych i pożytecznych czynności. Dzięki temu będziemy mieli więcej zasobów intelektualnych na podejmowanie trudnych decyzji i tworzenie innowacyjnych rozwiązań.

Skąd wiemy, że tak jest?

Potwierdza to badanie naukowe *Jl, M.F, and W. Wood.*, „Purchase and consumption habits: not necessarily what you intend”. *Journal of consumer psychology* 17, no. 4 [2007]:261.



Podsumowanie

Jeśli przeczytałeś cały ten wpis, wiesz już o nawykach bardzo dużo. Znacznie więcej nie tylko niż większość ludzi w Polsce, ale także wielu trenerów, którzy powtarzają bzdurne, niesprawdzone informacje o nawykach. Zrób teraz z nich użytek. Wybierz nawyki do rozwoju, określ w nich wyzwacze, dobierz nagrody i śledź postępy w ich rozwijaniu. Na każdym z tych etapów nieocenioną pomocą będzie Kraina Nawyków. Zapraszam też na szkolenie [NAWYKI. Twoja druga natura](#), które wyposaży Cię w umiejętność projektowania nawyków.



Autorem artykułu jest **Andrzej Bernardyn**

doświadczony trener biznesu i coach,
polski ekspert od rozwijania nawyków,
autor książek i gry planszowej Kraina Nawyków.

Więcej o autorze dowiesz się [pod tym linkiem](#).