

КЕЛЛИ
МАКГОНИГАЛ

СИЛА ВОЛИ

Как развить
и укрепить

МИ∞

Оглавление

Предисловие. Ознакомительное занятие по курсу «Наука о силе воли»	9
Глава 1. «Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна	19
Глава 2. Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным	43
Глава 3. Устал и не устоял: почему самоконтроль похож на мышцу	74
Глава 4. Разрешение на грех: почему хорошим дозволяется быть плохими	104
Глава 5. Величайший обман мозга: почему мы принимаем желание за счастье	134
Глава 6. Какого черта: как раскаяние подталкивает нас к соблазну	166
Глава 7. Будущее на продажу: экономика сиюминутных наслаждений	192
Глава 8. Заразно! Почему сила воли заразительна	226

Глава 9. Не читайте эту главу: пределы силы «Я не буду»	255
Глава 10. Мысли напоследок	286
Благодарности	289
Примечания	291
Об авторе	318

*Эта книга посвящена каждому, кто когда-либо
боролся с искушением, зависимостью,
откладывал дела в долгий ящик и уговаривал
себя что-то сделать, — то есть всем нам*

*Умный желает владеть собой —
ребенок хочет сладостей.*

РУМИ*

* Джалаладдин Руми, персидский поэт-суфий XIII века.

Ознакомительное занятие по курсу «Наука о силе воли»

Кому я ни скажу, что читаю курс о силе воли, мне почти всегда отвечают: «О, ее-то мне и не хватает». Сегодня больше, чем когда-либо, люди понимают, что сила воли — способность управлять вниманием, чувствами и желаниями — влияет на физическое здоровье, финансовое положение, близкие отношения и профессиональный успех. Нам всем это известно. Мы знаем, что должны полностью контролировать свою жизнь: то, что едим, делаем, говорим, покупаем.

Однако большинство людей чувствуют себя на этой стезе неудачниками: в один миг они владеют собой, а в другой — их захлестывают чувства и они теряют контроль. По данным Американской психологической ассоциации, общество считает, что нехватка силы воли — главная причина трудностей на пути к цели. Многие люди испытывают вину за то, что подводят себя и окружающих. Многие оказываются во власти собственных мыслей, чувств, пристрастий — их поведение продиктовано скорее импульсами, чем осозанным выбором. Даже наиболее поднаторевшие в самоконтроле устают держать оборону и спрашивают себя, неужели жизнь и вправду должна быть так тяжела.

Моя задача как специалиста по психологии здоровья и преподавателя, ведущего занятия по программе оздоровления

на медицинском факультете Стэнфордского университета, — учить людей управляться со стрессом и принимать здравые решения. Я годами наблюдала, как люди боролись с собой, чтобы изменить свои мысли, чувства, тела и привычки, и поняла, что представления этих страдальцев о силе воли мешали их успеху и вызывали ненужное напряжение. Хотя наука могла им помочь, люди плохо воспринимали сухие факты и продолжали полагаться на старые стратегии, которые, как я вновь и вновь убеждалась, были не просто неэффективны — они выходили боком, вели к саботажу и потере контроля.

Это подвигло меня на создание курса «Наука о силе воли», который я читаю в рамках программы дополнительного образования в Стэнфордском университете. Курс обобщает результаты новейших исследований психологов, экономистов, нейробиологов и врачей и объясняет, как разрушить старые привычки и выработать полезные, побороть медлительность, научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом. Он раскрывает, почему мы поддаемся искушению и как найти в себе силы устоять. Он показывает, насколько важно понимать пределы самоконтроля, и предлагает лучшие стратегии для воспитания силы воли.

К моему восторгу, «Наука о силе воли» быстро стала одним из самых популярных курсов, которые когда-либо предлагала стэнфордская программа дополнительного образования. На первом же занятии нам пришлось четырежды менять аудиторию, чтобы вместить непрерывно прибывающую публику. Управляющие корпораций, учителя, спортсмены, медицинские работники и прочие любопытствующие заполнили одну из самых просторных аудиторий Стэнфорда. Студенты начали приводить супругов, детей и коллег, чтобы приобщить их к заветным знаниям.

Я надеялась, что курс будет полезен этой разношерстной компании. Цели людей, посещавших занятия, различались:

кто-то хотел бросить курить или сбавить вес, а кто-то — вылезти из долгов или стать хорошим родителем. Но результат поразил даже меня. Спустя четыре недели при опросе 97 процентов студентов сообщили, что стали лучше понимать собственное поведение, а 84 процента — что благодаря предложенным стратегиям их сила воли окрепла. К концу курса слушатели рассказывали, как преодолели 30-летнюю тягу к сладостям, наконец-то заплатили налоги, перестали орать на детей, начали регулярно заниматься спортом и ощутили, что в целом больше довольны собой и отвечают за свои решения. Их оценка курса: он изменил их жизни. Студенты были единодушны: «Наука о силе воли» дала им четкие стратегии развития самоконтроля и силы добиться того, что так много для них значило. Научные выводы были одинаково полезны и выздоравливающему алкоголику, и человеку, который не мог оторваться от электронной почты. Стратегии самоконтроля помогали людям избегать искушений: шоколада, видеоигр, шопинга и даже женатого коллеги. Студенты посещали занятия, чтобы достичь таких личных целей, как пробежать марафон, открыть бизнес, справиться со стрессом от потери работы, семейных конфликтов и страшного пятничного диктанта (вот что бывает, когда мамы приводят на занятия детей).

Конечно, как и всякий честный преподаватель, я признаюсь, что тоже многому научилась у студентов. Они засыпали, когда я слишком долго гундосила о чудесах научных открытий, но забывала упомянуть, при чем тут сила воли. Они быстро сообщали мне, какие стратегии работали в реальном мире, а какие проваливались (лабораторным экспериментом никогда этого не добиться). Они творчески подходили к еженедельным заданиям и делились со мной новыми способами, как превращать абстрактные теории в полезные правила для повседневной жизни. Эта книга совмещает лучшие

научные достижения и практические упражнения курса, основывается на новейших исследованиях и опыте сотен моих студентов.

ЧТОБЫ УСПЕШНО ВЛАДЕТЬ СОБОЙ, НАДО ЗНАТЬ СВОИ СЛАБОСТИ

Большинство книг о жизненных переменах: новых диетах или способах обретения финансовой свободы — помогут определить цели и даже укажут, как их достичь. Но если бы нам хватало осознания того, что мы хотим исправить, сбывалось бы каждое данное себе новогоднее обещание, а мой класс пустовал бы. Редкая книга подскажет, почему вы не заняты тем, чем нужно.

Я верю, что лучший способ развить самоконтроль — понять, как и почему вы его теряете. Знание того, что скорее побудит вас сдаться, не настроит вас на неудачу, как боятся многие. Оно послужит вам опорой и поможет обойти ловушки, в которых сила воли склонна вам изменять. По результатам исследований, люди, которые думают, будто у них крепкая воля, в действительности гораздо чаще теряют самообладание при искушении*. Например, курильщики, особенно радужно оценивающие свою способность

* Это искажение распространяется не только на силу воли. Например, люди, которые считают, что легко могут делать несколько дел одновременно, легче других отвлекаются на посторонние раздражители. Это явление известно как эффект Даннинга — Крюгера, и впервые о нем сообщили два психолога из Корнелльского университета. Они обнаружили, что люди переоценивают разные свои способности, например чувство юмора, грамотность, рассудительность. Этот эффект наиболее выражен у людей, чьи навыки особенно слабы: те, чьи оценки за тест попадают в 12-й процентиль, в среднем склонны оценивать свой результат на уровне 62-го процентиля. Это