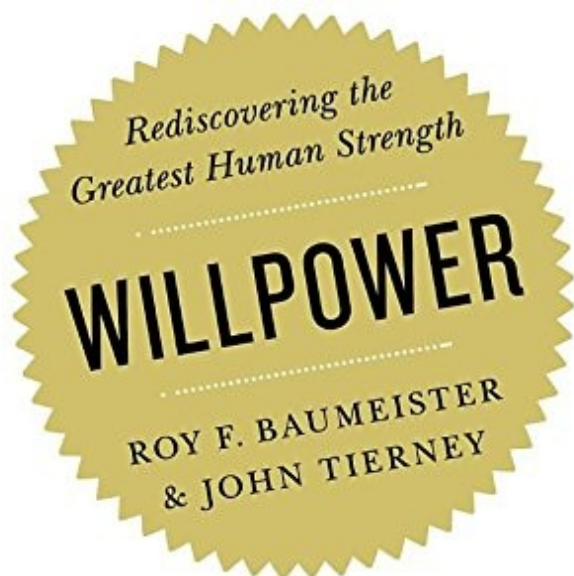


Copyrighted Material  
NEW YORK TIMES BESTSELLER



"An immensely rewarding book, filled with ingenious research, wise advice and insightful reflections on the human condition."  
—STEVEN PINKER, THE NEW YORK TIMES BOOK REVIEW



Copyrighted Material

## Рой Баумейстер, Джон Тирни Сила воли Секрет успеха кроется в самоконтроле

[Сайт книги](#)

[Купить книгу в Озоне](#)

Концепция самоконтроля снова является главной темой дискуссий о достижении успеха. «Сила воли» разбирает современные научные исследования и показывает, что, несмотря на распространенные среди экспертов теории, волю действительно можно укреплять, чтобы с её помощью изменить свою жизнь к лучшему.

### Для кого эта книга:

- для всех интересующихся поведенческими науками;
- для тех, кому непостоянство мешает достичь успеха;
- для всех, кому интересно, как работает человеческий мозг.

### Об авторах

Рой Ф. Баумейстер, доктор философии, всемирно известный психолог и плодовитый автор, написал 450 научных публикаций и 28 книг. В настоящее время он является профессором психологии в Университете штата Флорида.

Джон Тирни - научный обозреватель газеты «New York Times», был удостоен награды от Американской ассоциации содействия развитию науки и Американского института физики.

## **Используйте свою силу воли для достижения главных целей**

Понимание силы воли значительно менялось на протяжении истории. От строгой личной обязанности в викторианские времена до квазинаучной, почти мистической силы в современном видении, человечество по-разному называло стойкость духа, помогающую добиваться поставленных целей, и ее причины.

Современные научные эксперименты, наконец, дали нам более полное понимание того, что представляет собой сила воли, как она работает, и где зарождается. Сила воли – это не просто способность контролировать свои действия. На самом деле она имеет важное значение для умственной деятельности и тесно связана с химическими процессами мозга.

По мере накопления научных знаний о воле, мы начали лучше понимать не только, как она работает, но и почему она нас подводит. Сила воли несовершенна и не решит всех наших проблем, но в этой книге рассматриваются способы ее использования для положительных изменений в нашей жизни.

### **После прочтения этой книги, вы будете знать:**

- почему студенты, которым повышают самооценку, получают более низкие оценки;
- почему американцы азиатского происхождения с низким IQ занимают лучшие рабочие места, чем их коллеги-американцы европейского происхождения;
- а также, почему у Опры Уинфри трудности с соблюдением диеты.

## Сила воли, как мышца, устает по мере использования

Представьте себе, что вы только что вышли из тренажерного зала после тяжелой тренировки. Вы идете к машине, и ваши ноги дрожат, а руки так устали, что, дергая ручку двери, вы чувствуете, что совершаете подвиг. Ваша сила воли работает так же.

Чем дольше вы без перерыва применяете силу воли, тем меньше вы будете иметь в своем распоряжении после этого напряжения.

По сути, мы имеем ограниченный "запас" воли для использования в повседневной жизни – будь то отказ от печенья в пользу брокколи или любезность по отношению к родственникам супруга. Любая из этих задач *истощает волю*.

Автор проверил это предположение в одном из собственных исследований. Участники находились в комнате, где вкусно пахло печеньем, а затем были разделены на группы: одной группе разрешили съесть печенье, а другой вместо этого была предложена редиска.

Во второй половине эксперимента участники должны были решать геометрические головоломки. Удивительно, но те, кто ел редис, провели значительно меньше времени в попытках завершить головоломку, чем те, кто просто съел печенье: на целых 12 минут меньше.

Другими словами, напряжение силы воли для противостояния соблазну съесть печенье оставило им меньше выносливости для решения дальнейших сложных задач.

Кроме того, наша сила воли и принятие решений тесно связаны между собой – каждая из этих способностей оказывает значительное влияние на другую. Например, люди, которым приходится часто принимать решения, такие как премьер-министры, мэры и другие, облеченные властью, - кажется, легче поддаются плотским соблазнам и оказываются замешанными в сексуальных скандалах.

Вероятно, это происходит из-за утомления решительности. Регулярное принятие большого количества важных решений истощает доступную силу воли, и таким людям труднее устоять перед искушением.

И наоборот, нам, как правило, сложнее принимать решения, когда мы усталости психически. У многих такая ситуация происходит ежедневно, когда обессиленный человек возвращается домой с работы и начинает ссориться со своим супругом, вместо того, чтобы находить компромиссы.

## **Силу воли можно тренировать, как мышцы**

Некоторые люди считают, что полученные при рождении силу и качество воли нельзя изменить. Это не так!

Использование силы воли для проведения положительных изменений в своем поведении может усилить самоконтроль и в других сферах вашей жизни. Даже незначительное изменение, такое как решение, говорить "да" и "нет" вместо "ага" и "неа", могут укрепить вашу силу воли и увеличить ее ресурс.

Мы можем увидеть этот принцип в действии в исследовании, в котором людям, не привыкшим к упражнениям (но желающим улучшить свою физическую форму) выдали план регулярных тренировок.

От следования простому плану в тренажерном зале их сила воли укрепилась, что они подтвердили как в лаборатории, выполняя задачи и не отвлекаясь на работающий рядом телевизор, так и в реальной жизни, приобщившись к здоровому питанию, начав выполнять работу по дому, и так далее.

Используя свой самоконтроль для следования плану тренировки, участники исследования также укрепляли свою силу воли в целом.

Когда вы тренируетесь - и, таким образом укрепляете свое самообладание - сила воли начинает уставать медленнее, по аналогии с мышцами.

Рассмотрим исследование, в котором студенты должны были дважды сжимать ручной эспандер и удерживать его максимально возможный срок. Эксперимент был повторен с теми же участниками после двухнедельного перерыва, в течение которого на одну группу была дополнительно возложена задача следить за своей осанкой.

Удивительно, эта группа, следящая за осанкой, улучшила свои результаты в тесте с эспандером, причем интересным образом: увеличилось только время их второго подхода. Упражнения на улучшение осанки помогли им развить свой самоконтроль, они стали меньше уставать морально после первого подхода на сжатие эспандера, чем в течение первой итерации эксперимента двумя неделями ранее.

Подумайте о последствиях этого: решение придеживаться бюджета может реально помочь вам бросить курить!

## Не отдых, а глюкоза дает нам силы контролировать себя

Психологи предположили, что наша воля может улучшиться после периода расслабления. Эта теория основывается на существовании таких праздников, как Марди Грас, когда людям позволено побаловать себя, прежде чем приступить к воздержанию от своих любимых вещей на время Великого поста.

Предположение заключается в том, что если потакать себе, вы будете иметь больше силы воли, чтобы противостоять другим искушениям, таким как шоколад или алкоголь.

Однако доказано, что эта гипотеза не верна: сила воли связана не с удовольствием, а с количеством сахара, которое мы употребляем с пищей.

Например, люди, которые принимали безвкусное, но сладкое варенье, показывают такие же результаты в упражнениях на силу воли, как и те, кто ел вкусное мороженое, и намного лучше, чем те, кто, например, да этого читал газету.

Как мы видим, не удовольствие от поглощения вкусного сладкого угощения, а сам сахар повышает способность к самоконтролю.

Еще одним доказательством этого является факт, что люди с гипогликемией, т.е. низким содержанием сахара в крови, более склонны иметь трудности с концентрацией и управлением негативными эмоциями. Гипогликемия распространена среди преступников и тех, кто замешан в историях с насилием.

В 2011 году профессор психологии Тодд Хизертон сделал заявление о том, что, как показывает сканирование мозга и эксперименты, мозг не перестает работать во время истощения воли. Скорее, он просто начинает работать по-другому - так же, как мозг больного гипогликемией.

Сканирование мозга показывает сдвиги активности между его частями в зависимости от того, истощена ли ваша сила воли. Некоторые эксперты полагают, что мы испытываем более интенсивные эмоции во время истощения силы воли - части мозга, ответственные за самоконтроль, менее активны, в то время как эмоциональные области заняты.

Итак, независимо от того, ответственны за это гены или наш рацион, чем меньше уровень сахара в кровеносной системе, тем хуже мы проявляем самоконтроль.

Теперь, когда вы знаете, где зарождается ваша сила воли, следующие главы научат вас улучшить свой самоконтроль.

However, willpower alone is not always enough to get what you want.

## Самоконтроль начинается с правильных целей

Как правило, мы направляем силу воли на достижение определенных целей. Например, если вы хотите похудеть (цель), вы должны каждый вечер удерживать себя от поедания шоколадного торта (сила воли).

Тем не менее, успех по концентрации силы воли на достижении ваших целей полностью зависит от качества и состава этих целей.

Слишком часто нам не хватает силы воли, чтобы достичь будущего, каким оно нам представляется, из-за того, что наши отдельные цели конфликтуют друг с другом, задействуют те же ресурсы или мотивацию.

Например, многие люди хотят сосредоточить свои усилия на семье и работе, но эти цели часто несовместимы, так как невозможно проводить больше времени с семьей и одновременно брать дополнительные часы в офисе. В сутках просто не хватит часов.

Наоборот, такие цели, как придерживаться бюджета и бросить курить не противоречат друг другу и, на самом деле, вполне гармоничны. Вы экономите деньги, не покупая сигареты, при этом снижая свои расходы.

Противоречивые цели не только трудно достигаемы, они также приводят к тому, что вы бездействуете и чувствуете себя несчастным. Исследования показывают, что люди тратят много времени на беспокойство о том, как исправить несовместимые цели, вместо того, чтобы начать работать над их достижением, и этот вид бездействия является ненужным источником стресса и тревоги.

Для того чтобы иметь достаточно воли для достижения целей, вы должны убедиться, что они четко сформулированы, не будучи чрезмерно конкретными.

За вдохновением можно обратиться к эксперименту над группой студентов, которые были проинструктированы составлять ежемесячные планы о том, когда, где и что они будут учить. Эти студенты в итоге получили более высокие оценки, чем те, которые тщательно составляли план дел на ежедневной основе. В случае, когда участник решал полностью отказаться от планирования, это происходило гораздо позже, чем у планировщиков каждого дня.

Причина состоит в том, что ежемесячный план - в отличие от точных, суточных расписаний - является более эффективным и менее деморализующим. Планирование каждого дня отнимает много времени и является негибким. Ежемесячные планы, однако, оставляют свободу.

Тем не менее, одной сила воли не всегда достаточно, чтобы получить все, что вы хотите.

## **Альтернативный план действий на случай, когда сила воли ослабнет**

Не у всех есть железная воля, но даже имеющие ее подвержены истощению воли после напряженных упражнений в самоконтроле. К счастью, достигать своих целей можно и другими способами: альтернативные стратегии, такие, как выработка привычки или избегание искушения, работают так же хорошо.

Например, вместо того, чтобы использовать свои ограниченные ресурсы воли для противостояния искушению, вы можете его предугадать и принять предупредительные меры. Если вы знаете, что не в состоянии сопротивляться прохладному «кайфу» и легкому опьянению от пива, не ходите в бар.

Еще один способ сохранить безупречное поведение - это сделать свои цели и успехи общественным достоянием. Возьмите, например, потерю веса: регулярно взвешивайтесь и публикуйте результаты в социальных сетях. Так вы сможете получить поддержку от ваших друзей и семьи, если столкнетесь с недостатком собственной воли.

Кроме того, можно избежать постоянного истощения своей силы воли, вырабатывая у себя положительные привычки. Конечно, для создания привычки требуется напряжение воли, но, как только она становится частью вашей повседневной жизни, вам больше не нужно прилагать усилия, чтобы продолжать это делать.

Мы можем снова обратиться к прилежным студентам: успевают лучше не те, кто с напряжением силы воли учится дни и ночи напролет во время сессий, а те, кто сформировал привычку заниматься каждый день.

Если вы знаете, что можете делать что-то каждый день, и это поможет в достижении вашей высокой цели, то сделайте себе одолжение и сформируйте такую привычку. Приложите немного воли сейчас, чтобы выработать положительную привычку и избавить себя от стресса и тревоги впоследствии.

## **Религия и другие формы внешней власти помогают нам развивать самоконтроль**

Это звучит странно, но, чтобы развивать силу воли, вам понадобится сила воли. Как быть, если вам не хватает базовой воли, необходимой для ее развития? В таких случаях вера в то, что "высшая сила" наблюдает за вами, может оказать большое влияние.

В самом деле, кажется, что религиозные люди имеют большую силу воли, чем нерелигиозные. Верующие люди более склонны совершать поступки, требующие самоконтроля, например, пристегивать ремень безопасности, принимать витамины каждый день, избегать незащищенного секса.

Это происходит, потому что они находятся под влиянием внешнего контроля, идеи, что кто-то - или что-то - следит за их поведением. Например, религиозные католики не хотят быть пристыженными своим сообществом и богом за то, что имеют ребенка вне брака, и, следовательно, менее склонны к рискованному поведению, которое может иметь такие последствия.

Внешний контроль, однако, меньше связан с религией как таковой, а больше с тем фактом, что кто-то внимательно следит за вами и вашим поведением. В большинстве религий это воплощается с помощью бога и общины.

Но это не просто вера. На самом деле, увеличение силы воли также четко наблюдается в сообществах за пределами религии, в которых присутствует внешний авторитет. Например, одно из объяснений успеха программы «Анонимных алкоголиков» заключается в том, что выздоравливающие алкоголики сталкиваются с давлением своего нового сообщества по воздержанию от алкоголя, от которого они жаждут признания.

В сущности, стремление обрести благосклонность вашей общины или "высшей силы", соответствующая их желаниям, немного сильнее, чем давление со стороны членов своего круга. Стремление к принятию приводит к изменениям в вашем поведении - мы надеемся, к лучшему!

## **Родители должны быть авторитарными, чтобы развивать в детях самоконтроль**

Сколько раз вы слышали, что самооценка - это ключ к успеху ребенка? Эта позиция была популярна какое-то время, но выдерживает ли она критику?

Несмотря на то, что большинство западных родителей направляют свои усилия на поддержание самооценки своих детей, существует мало оснований полагать, что этот стиль воспитания является оправданным. На самом деле, нет никакого четкого научного доказательства, поддерживающего идею, что это дает больше социальных или интеллектуальных преимуществ детям.

Самооценка и хорошие оценки коррелируют – это факт, который часто превозносят защитники этой теории, - высокая самооценка на самом деле является последствием хороших оценок, но не наоборот.

Это было показано в исследовании, когда студентам, которые получили «удовлетворительно» на экзамене в середине семестра, регулярно стимулировали самооценку. Когда они в конечном счете получили результаты итоговых экзаменов, их оценки были хуже, чем в контрольной группе, и даже хуже, чем они имели во время промежуточных экзаменов!

Ориентированное на самооценку развитие ребенка только создает нарциссов, глубоко убежденных, что они лучше остальных.

С другой стороны, дети с более развитым самоконтролем добиваются больших успехов в жизни. Мы можем найти примеры этого в американских семьях азиатского происхождения, выходцы из которых даже с более низким IQ, имеют лучшие рабочие места, чем американцы европейского происхождения с более высоким IQ. Психолог Рут Чао называет причиной этого их культуру строгих правил и целей.

В то же время некоторые из методов авторитарного воспитания, такие как "мать-тигрица", когда родители нависают над своими детьми и тщательно контролируют каждый их шаг, являются слишком экстремальными, чтобы считаться здоровыми. Тем не менее, дети таких матерей отличаются высокой успеваемостью.

Мы можем взять некоторые ценные моменты из авторитарного подхода: родители должны устанавливать четкие цели, соблюдать правила, наказывать за неудачи и награждать успехи.

Наиболее важным аспектом повышения самоконтроля у ваших детей являются последовательные наказания за плохое поведение. Последовательность соединяет недостойное поведение с наказанием, и в конечном итоге дети научатся лучше контролировать свое поведение в целом.

## **Люди, обладающие сильной волей, не обязательно легко справляются с диетами**

Можно подумать, что людям, которые имеют сильную волю, легче похудеть, чем тем, чья воля легко ломается. Но это просто не тот случай.

Сила воли сама по себе не приводит к успеху в соблюдении диеты. Это было продемонстрировано в одном исследовании: студенты с избыточным весом и высоким самоконтролем показали лишь незначительное преимущество над своими партнерами по программе потери веса.

Даже люди с сильной волей и огромным успехом, такие как Опра Уинфри, возвращаются к плохим привычкам питания после диеты, и снова набирают вес.

Но почему? Разве сила воли не дает нам дополнительный импульс, необходимый для достижения цели по потере веса? Просто некоторые вещи, а именно биология, являются более мощными, чем воля.

Человеческие существа приспособлены для того, чтобы пережить времена, когда пищи не хватает, например, зиму или голод. Для компенсации недостатка пищи наше тело пытается сжигать меньше жира, как средства выживания.

Более того, некоторые режимы диеты сами обречены на провал. Многие советуют употреблять меньше глюкозы для того, чтобы сбросить килограммы, но, как вы узнали из предыдущей главы, глюкоза необходима для поддержания силы воли.

Итак, как же сбалансировать диету и укрепление силы воли?

Хотя воля является мощной и недооцененной силой в нашей повседневной жизни, она не может исправить все!

## **Итак, основная мысль книги:**

**Сила воли - не абстрактное понятие. На самом деле воля связана с биологией человека. Зная это, ученые теперь изучают сильные и слабые стороны воли, так что вы сможете понять больше о том, как использовать ее наиболее эффективно.**

### **Практический совет:**

**Используйте существующие технологии, чтобы помочь вашей воле укрепляться.**

Как вы узнали из этой книги, планирование и социальное давление являются прекрасным средством укрепления силы воли. Используйте приложения, которые измеряют прогресс - будь то потеря веса, физические упражнения, или учебные сессии - и публикуйте результаты в социальных сетях. Вы не только получите лучшее представление о своих достижениях, но также ваши друзья и семья смогут дать вам необходимую поддержку, когда это потребуется.