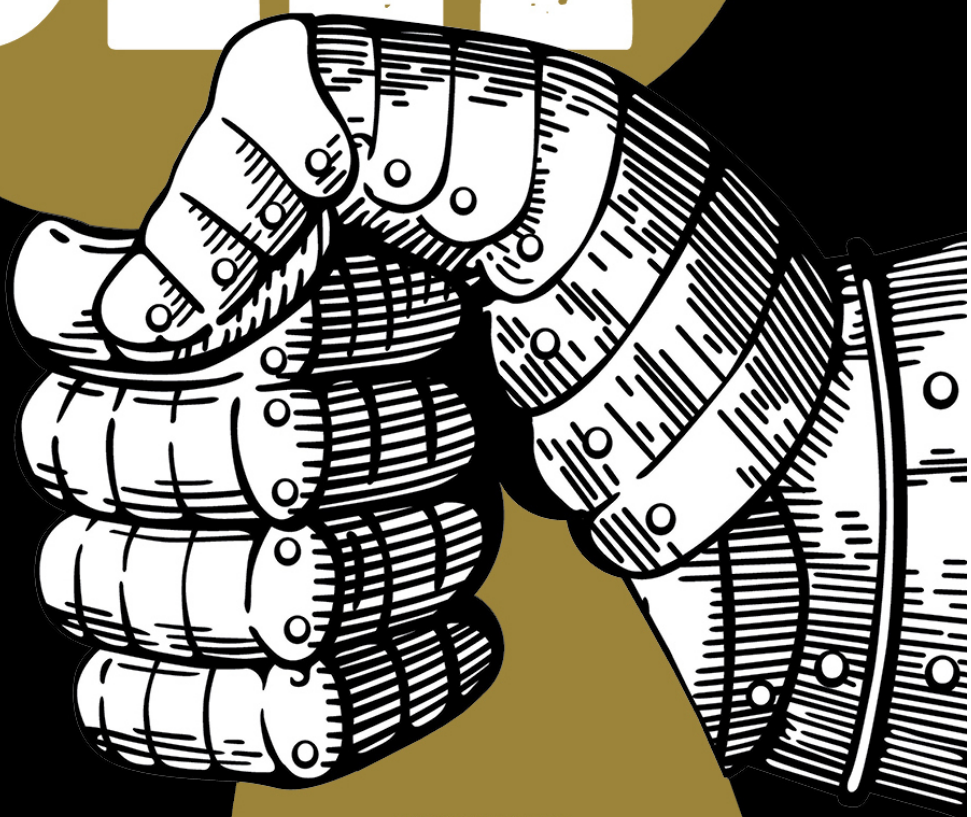


# СИЛА ВО ЛИ

NEW YORK  
TIMES  
BESTSELLER

РОЙ БАУМАЙСТЕР  
ДЖОН ТИРНИ

ВОЗЬМИ СВОЮ  
ЖИЗНЬ ПОД  
КОНТРОЛЬ



КНИГ  
DRIVER

Книги-драйверы

Джон Тирни

**Сила воли. Возьми свою  
жизнь под контроль**

«ЭКСМО»

2011

УДК 159.922  
ББК 88.52

**Тирни Д.**

Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль / Д. Тирни —  
«Эксмо», 2011 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-04-092572-8

Хочешь быть счастливым – тренируй силу воли. Именно она, по мнению авторов этой книги, лежит в основе нашей высокой самооценки, уверенности в себе и хороших отношений с близкими. Считаешь, что тебе не дано? Сила воли и самодисциплина не относятся к числу твоих талантов? Тирни и Баумайстер предлагают простую систему самовоспитания, которая не предполагает запредельных усилий. Напротив, авторы делятся целым набором способов «перехитрить» себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-092572-8

© Тирни Д., 2011  
© Эксмо, 2011

# Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Введение	8
Упадок воли	11
Возвращение воли	14
Эволюция и этикет	17
Зачем заставлять себя читать эту книгу?	19
Глава 1	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Рой Баумайстер, Джон Тирни**

## **Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль**

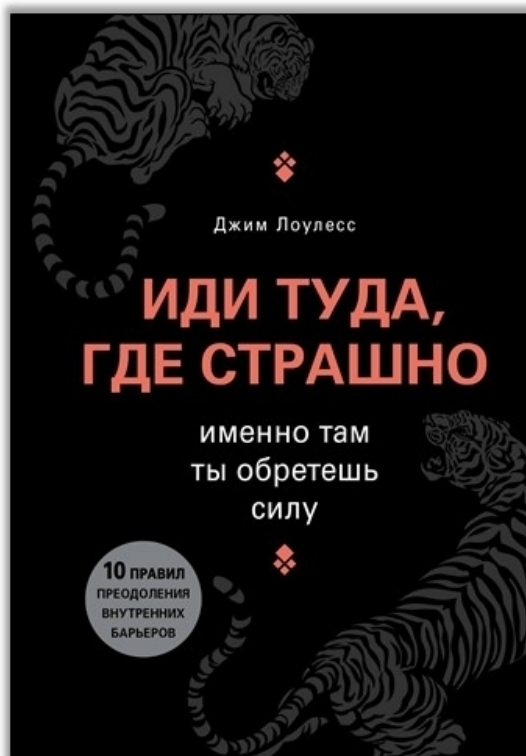
*Посвящается нашим детям,  
Афине и Люку*

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

**Укроти свой мозг! Как зайти на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире**

Руби Уэкс – сценарист и телеведущая, получившая степень магистра когнитивной психологии в Оксфорде. В своей книге она интересно и доступно объясняет, как мозг делает из нас безумных невротиков и что с этим делать. Благодаря простым техникам и упражнениям вы вернёте контроль над собственными мыслями и начнёте наслаждаться жизнью без драм и стресса!

**Настоящий ты. Пошли всё к черту, найди дело мечты и добейся максимума**

Сара Робб О’Хаган – «изобретатель брендов», работавшая с Virgin, Atlantic и Nike. В своей книге она методично раскрывает изнанку лидерства – то, что скрыто за ширмой и о чём обычно не рассказывают на широкую публику. Её программа самореализации поможет вам использовать свой жизненный опыт для поиска себя и проявить скрытые таланты.

**Волшебный пинок для твоей новой жизни. Как перестать тупить и начать что-то делать**

Жизнь стремглав проносится мимо нас, а мы плывем по течению, размышляем и сомневаемся. Пора оставить разговоры. Книга Шаа Васмунда и Ричарда Ньютона станет волшебным пинком, который поможет вам сделать первый шаг к своей цели.

## Введение

Что делает человека успешным? Успешным в максимально полном смысле этого слова? Счастливым, уверенным в себе, увлеченным работой, любимой семьей и друзьями? Какие качества личности можно считать ключом к абсолютному благополучию? По мнению психологов, таких ключа всего два: ум и сила воли.

Увы, пока научный мир не пришел к единому мнению, существуют ли реальные методики повышения интеллекта. Зато заново открыл для себя способы улучшения самоконтроля. Это произошло во многом благодаря исследованиям Роя Баумайстера (один из авторов книги. — *Примеч. ред.*).

Как и большинство психологов XX века, он поначалу скептически относился к самому понятию «сила воли». Ставил под сомнение его научность. Но, наблюдая за ее проявлениями в лабораторных условиях, был вынужден признать существование ментальной энергии, ответственной за контроль наших порывов и желаний.

Эксперименты Баумайстера, доказавшие существование силы воли, стали одной из самых обсуждаемых тем в кругах, связанных с общественными науками. Он и его сотрудники пришли к выводу, что сила воли, подобно мышцам, может истощаться от перегрузок. Однако она также тренируется и обретает устойчивость благодаря регулярным упражнениям. Другой, не менее важный, вывод: укрепление силы воли является лучшим способом повысить качество жизни.

Ученые установили: подавляющая часть серьезных личностных и социальных проблем возникает на фоне неразвитого самоконтроля, например, склонность к неумеренным тратам и займам, импульсивное насилие, школьная неуспеваемость, прокрастинация<sup>1</sup>, злоупотребление алкоголем и наркотиками, тяга к нездоровому питанию, пренебрежение физической культурой, вспышки ярости.

### УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ: ПОДАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ СЕРЬЕЗНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ВОЗНИКАЕТ НА ФОНЕ НЕРАЗВИТОГО САМОКОНТРОЛЯ.

Низкий уровень самоконтроля сопутствует практически всем видам личных психологических травм: потеря друзей, увольнение, развод, тюремное заключение. Это может стоить вам кубка *Открытого чемпионата Америки по теннису*, как показала эмоциональная выходка Серены Уильямс<sup>2</sup>; или даже карьеры, о чем свидетельствует опыт политиков, склонных к адюльтеру.

Наконец, дефицит самоконтроля породил эпидемию рискованных кредитов и инвестиций — болезни, которой была подвержена наша финансовая система. В результате множество людей (при попустительстве политических деятелей) потеряли свои пенсионные накопления.

Попросите людей перечислить их лучшие качества, и они начнут говорить о честности, доброте, креативности, смелости и прочих собственных достоинствах — даже о скромности, но только не о самоконтроле. В ходе исследования, в котором приняли участие около двух миллионов человек по всему миру, о самоконтроле упоминали в последнюю очередь. Из двадцати своих сильных черт, которые испытуемым предлагали ранжировать по степени важности, самоконтроль неизменно оказывался одним из последних в списке. Напротив, когда людей спрашивают об их слабостях, недостаток самоконтроля всегда называют в первую очередь.

---

<sup>1</sup> Прокрастинация — в психологии: склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, порождающая жизненные проблемы и болезненные психологические состояния. — *Здесь и далее примеч. ред.*

<sup>2</sup> Знаменитая американская теннисистка, дисквалифицированная в 2009 году за оскорбительное поведение на площадке. — *Примеч. пер.*



Люди склонны думать, что сила воли – это некая сверхъестественная способность, которая «включается» в экстремальных случаях. Исследовав группу из двухсот мужчин и женщин, живущих в Центральной Германии, Баумайстер убедился в обратном. С помощью специальных датчиков регистрировалась информация о желаниях, которые испытывали эти люди. Устройства включались и выключались автоматически в случайном порядке семь раз в течение суток. Тщательное обследование выявило свыше 10 000 связанных с желаниями сигналов, возникавших у человека на протяжении светового дня.

Желание стало не исключением, а нормой существования. В момент включения датчика половина участников имела какое-нибудь желание, а у четверти испытуемых были зарегистрированы стремления, пережитые непосредственно перед сканированием. Следует отметить, что в ходе обследования многие испытуемые сопротивлялись возникающим позывам. Согласно полученным данным, около четырех часов в день – это примерно четверть активного времени – люди борются со своими соблазнами. Иными словами, каждый четвертый человек в данный момент напрягает свою волю, чтобы подавить желание. И это помимо других волеизъявлений – таких, например, как принятие решений.

Самый распространенный соблазн, который возникал у людей в вышеописанном исследовании, – желание перекусить. Далее следовало желание поспать, а за ним – удовольствия вроде искушения заняться кроссвордом вместо написания служебной записки. Сексуальные желания были в списке следующими, немного опережая другие способы проведения досуга – проверку почты и социальных сетей, блуждание по Интернету, слушание музыки или времяпрепровождение перед телевизором.

**СОГЛАСНО ПОЛУЧЕННЫМ ДАННЫМ, ОКОЛО ЧЕТЫРЕХ ЧАСОВ  
В ДЕНЬ – ЭТО ПРИМЕРНО ЧЕТВЕРТЬ АКТИВНОГО ВРЕМЕНИ – ЛЮДИ  
БОРЮТСЯ СО СВОИМИ СОБЛАЗНАМИ.**

Испытуемые использовали различные приемы, чтобы преодолеть свои соблазны. Самый массовый способ отвлечься – это переключиться на другое занятие, хотя иногда они пытались просто подавить в себе желание. Результат подобных действий был весьма сомнителен. Им удавалось подавить сонливость, сексуальное влечение или желание потратить деньги, но они не смогли противостоять искусам Интернета и телевидения, а также желанию расслабиться, вместо того чтобы работать. В среднем им удавалось обуздать свои желания с помощью силы воли лишь в половине случаев.

Такие результаты кажутся удручающими. Однако с исторической точки они оказываются неинформативными, поскольку не дают представления о том, насколько интенсивно наши предки использовали самоконтроль, ведь тогда не существовало датчиков и подобные психологические эксперименты не проводились. Однако можно предположить, что большинство людей в прошлом испытывали меньшее напряжение.

Так, в Средние века население Европы состояло в основном из крестьян, проводивших дни за утомительной работой в поле, а вечера коротавших за кружкой эля. Этим людям не нужно было строить карьеру, пытаться взобраться вверх по социальной лестнице, и они не ждали наград за свое усердие или трезвый образ жизни.

В деревнях соблазны обычно ограничивались алкоголем, сексом и старой доброй ленью. Добродетель же поддерживалась страхом стать объектом социального порицания, а вовсе не стремлением к совершенству. В средневековом католицизме спасение души в значительной мере зависело от соблюдения ритуалов и стандартов поведения социальной группы и отнюдь не требовало героических актов воли.

**ИМЕННО ВИКТОРИАНЦЫ НАЧАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОНЯТИЕ  
«СИЛА ВОЛИ».**

В XIX веке фермеры начали переселяться в города, теряя зависимость от сельского священника, давления общины и ее мировоззрения. Протестантское реформаторство сделало религию более индивидуальной, а Просвещение ослабило догматический характер веры. Викторианская эпоха стала переходным периодом, когда моральные устои и институциональные твердыни средневековой Европы постепенно исчезали.

Популярная тема дискуссий того времени – возможность проявления духовности за гранью религии. Теоретические изыскания многих мыслителей-викторианцев поставили под сомнение религиозные устои, тем не менее ученые этого периода продолжали считать себя истинно верующими, будучи убежденными в своем общественном долге – поддержании моральных основ.

Сегодня нам легко посмеиваться над лицемерием и притворной стыдливостью – например, викторианцы декорировали ножки стола специальными занавесками, чтобы не возбуждать вожделения при виде открытых ножек. Если вы почитаете их серьезные проповеди о Боге и долге или безумные рассуждения относительно секса, то сможете понять, почему люди того времени находили утешение в философии Оскара Уайльда: «Я могу противостоять всему, кроме соблазна».

Викторианцы были обеспокоены падением нравов, особенно в городах. И при этом они искали спасения не только в божественной благодати, но и во внутренней силе, которая могла защитить даже атеиста.

Именно викторианцы начали использовать понятие «сила воли», поскольку тогда бытовало представление о существовании некоей силы – своеобразного эквивалента силе паровой машины в период промышленной революции. Люди пытались пополнить свои внутренние запасы этой силы, следуя наставлениям англичанина Сэмюэла Смайла, изложенным им в «Самопомощи» – одной из самых популярных книг XIX века по обеим сторонам Атлантики. «Сила духа – в терпении», сообщал он читателям. «Самоотречением» и «неутомимой настойчивостью» он объяснял успех всякого человека – от Исаака Ньютона до Стонуолла Джексона<sup>3</sup>.

Другой гуру Викторианской эпохи, американский проповедник Фрэнк Ченнинг Хэддок, опубликовал международный бестселлер, названный «Сила воли». Он пытался быть научно обоснованным, описывая эту силу как «энергию, восприимчивую к увеличению количества и допускающую изменение качества», однако не смог представить обоснований этого определения и не выдвинул предположений относительно сущности этой энергии. Это относится и к Зигмунду Фрейду, который полагал, что «Я» зависит от психической активности, предполагающей сублимацию энергии<sup>4</sup>.

Последующие исследователи проигнорировали фрейдовскую энергетическую модель личности. Большую часть минувшего столетия педагоги, психологи и другие авторы словно соревновались друг с другом в стремлении доказать, что никакой психической энергии не существует. И только недавно в лаборатории Баумайстера ученые начали систематические исследования источника энергии личности.

---

<sup>3</sup> Стонуолл Джексон (1824–1863) – американский генерал, герой Гражданской войны в США. – *Примеч. пер.*

<sup>4</sup> Сублимация – защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью пере направления энергии на достижение социально приемлемых целей или творчество. Впервые описан Фрейдом.

## Упадок воли

Если вы просмотрите анналы фундаментальных исследований или полистаете подборку книг по самопомощи в книжном киоске аэропорта, то обнаружите, что популярная в XIX веке концепция «воспитания характера» давно вышла из моды. Прежнее увлечение силой воли в минувшем веке заметно ослабло – отчасти как реакция на викторианские причуды, отчасти из-за экономических изменений и последствий двух мировых войн. Продолжительное кровопролитие в ходе Первой мировой войны привело к тому, что многие «напористые джентльмены» бессмысленно погибли, выполняя свой «долг». В Америке и большинстве стран Центральной Европы возобладал более расслабленный образ жизни.

Исключением стала Германия, где, к несчастью, «психология воли» была призвана возродить страну после поражения в Первой мировой войне. Эта карта была разыграна нацистами. Съезд национал-социалистов в 1934 году получил документальное отражение в печально известном фильме Лени Рифеншталь под красноречивым названием «Триумф воли». Нацистская идеология массового поклонения социопату-фюреру мало похожа на викторианскую идею личной духовной силы, но люди не замечали различий. Триумф воли ассоциировался с личностью Адольфа Гитлера.

### НАЦИСТСКАЯ ИДЕОЛОГИЯ МАССОВОГО ПОКЛОНЕНИЯ СОЦИОПАТУ-ФЮРЕРУ МАЛО ПОХОЖА НА ВИКТОРИАНСКУЮ ИДЕЮ ЛИЧНОЙ ДУХОВНОЙ СИЛЫ, НО ЛЮДИ НЕ ЗАМЕЧАЛИ РАЗЛИЧИЙ.

В упадке воли не находили ничего дурного, а после войны на ее ослабление повлияли и другие силы. Благодаря промышленным технологиям товары стали дешевле, у обитателей пригородов начали появляться деньги, а стимуляция покупательского спроса стала выступать в качестве движущей силы экономики, и новая, изощренная индустрия рекламы призвала потребителя не откладывать покупки.

Социологи отметили появление нового поколения, для которого было значимым мнение соседей, а не развитые внутренние моральные убеждения. Суровые нравственные трактаты Викторианской эпохи о самосовершенствовании начали восприниматься как наивно-эгоцентричные. Новыми бестселлерами стали ободряющие сочинения вроде «Как приобрести друзей и влиять на людей» Дейла Карнеги и «Силы позитивного мышления» Нормана Винсента Пила. Карнеги на протяжении восьми страниц учил читателя улыбаться. Правильная улыбка способна расположить к вам людей, а если они вам поверят, то успех в бизнесе обеспечен.

Пил и другие авторы нашли еще более простой метод. «Главным фактором человеческой психологии является представленное желание», – учил Пил. Человек, воображающий успех, уже находится на пути к нему. Наполеон Хилл продал миллионы экземпляров книги «Думай и богатей», рассказывая читателям о том, что просто следует решить, сколько денег им нужно, записать цифру на бумаге, а затем «поверить, что у вас эти деньги уже есть». Книги этих гуру прекрасно продавались на протяжении остатка века, и бодряя философия воплотилась в лозунге: «Верь и достигнешь».

Эта перемена в общественном характере была подмечена психоаналитиком Аланом Уиллисом, который в конце 1950-х годов раскрыл то, что считал «грязным секретом своей профессии»: фрейдистские методы терапии приводили не к тем результатам, которых от них ожидали. В своей работе «В поисках идентичности» Уиллис описал изменение структуры характера, сопоставляя свои наблюдения с данными времен Фрейда. Викторианские буржуа, составлявшие основную группу пациентов Фрейда, испытывали сильнейшие подавленные желания. И психоаналитикам тогда было очень сложно докопаться до этих скрытых желаний сквозь крепкую викторианскую броню общественных и личных моральных представлений о добре и зле.

Метод Фрейда состоял в преодолении этой защиты для установления истоков неврозов и прочих расстройств, поскольку считалось, что глубоко осознанная истинная причина проблемы позволит человеку избавиться от нее.

Однако к середине XX века «заслоны» человеческого характера изменились. Уиллис и его коллеги обнаружили, что к пониманию причин своих проблем люди стали приходить гораздо быстрее, однако на следующем этапе психотерапия теряла свою эффективность и лечение часто заканчивалось неудачей. В отсутствие присущей викторианцам твердости характера люди просто не могли изменить свою жизнь, даже осознав причины собственных проблем. Характеризуя «упадок Супер-Эго<sup>5</sup>» в западном обществе, Уиллис использовал фрейдистскую терминологию, но в целом он говорил именно об ослаблении воли – и это было еще до того, как беби-бумеры, созревшие к середине 1960-х, провозгласили контркультурную мантру: «Делай что хочешь».

Поп-культура «Я-поколения» 1970-х продолжала прославлять самопотакание собственному Эго. А социологи, окрепнув к концу века числом и влиянием, выступили с новыми аргументами против силы воли. Большинство из них видели причины поведенческих отклонений вне самой личности: бедность, разрывы родственных связей, угнетение и другие издержки окружения, социальных и экономических систем.

Искать факторы вовне всегда удобнее. Это особенно присуще академическим исследователям, которые из соображений политкорректности не желают «осуждать жертву» и признавать, что причины проблем человека заложены в нем самом. Ведь социальные проблемы представляются более разрешимыми, чем личностные, по крайней мере с позиции социологов, постоянно предлагающих новые политические стратегии и программы для их решения.

#### САМА ГИПОТЕЗА, СОГЛАСНО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ОСОЗНАННО КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ, ВЫЗЫВАЛА НЕМАЛЫЕ ПОДОЗРЕНИЯ У ПСИХОЛОГОВ РАЗНОГО ТОЛКА.

Сама гипотеза, согласно которой человек может осознанно контролировать себя, вызывала немалые подозрения у психологов разного толка. Фрейдисты утверждали, что в основе поведения взрослого человека лежат бессознательные силы и процессы. Скиннер<sup>6</sup> вообще не придавал особого значения сознанию и другим психическим процессам, если они не проявлялись в реальном поведении. В книге «По ту сторону свободы и достоинства» он утверждал: для понимания человеческой природы мы должны отказаться от старомодных ценностей, вынесенных в заглавие книги.

Многие специфические аспекты теории Скиннера впоследствии были опровергнуты. Тем не менее другие психологи, утверждавшие, что сознательное начало находится под контролем бессознательного, по существу лили воду на ту же мельницу.

Воля стала представляться столь незначительным фактором, что в современных теориях личности она не упоминается вовсе<sup>7</sup>. А отдельные специалисты по изучению головного мозга отрицают ее существование в принципе. Даже в стане философов отказались от использования этого понятия. Обсуждая классический философский вопрос свободы воли, они предпочитают рассуждать о свободе действия, основываясь на своих сомнениях в существовании воли как предмета обсуждения. Некоторые презрительно упоминают о «так называемой воле». Недавно

---

<sup>5</sup> Супер-Эго – один из трех компонентов (наряду с Я и Оно) психики человека, согласно теории психоанализа Фрейда. Супер-Эго, или Сверх-Я, отвечает за моральные и религиозные установки человека, нормы поведения и моральные запреты и формируется в процессе воспитания человека.

<sup>6</sup> Беррис Фредерик Скиннер (1904–1990) – американский психолог-бихевиорист, один из наиболее влиятельных психологов XX века.

<sup>7</sup> Примерно с середины XX века в психологии понятие «воля» поглотилось более широким понятием «мотивация», которое включает побудительные устремления человека, стимулирующие его к определенной деятельности или поведению.

ретивые теоретики-юристы предложили реформировать правовые основы, чтобы отказаться от устаревших ссылок на свободу воли и ответственность граждан.

**БАУМАЙСТЕР СТАЛ ОДНИМ ИЗ ПЕРВОПРОХОДЦЕВ В ЭТИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ. ОН ПОКАЗАЛ, ЧТО ЛЮДИ, УВЕРЕННЫЕ В СВОИХ СПОСОБНОСТЯХ И СВОЕЙ САМОЦЕННОСТИ, БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫ И УСПЕШНЫ.**

Баумайстер тоже разделял об-щий скепсис в отношении понятия «сила воли», когда в 1970-е годы начал свою карьеру социального психолога в Принстоне. Его коллеги в то время были больше увлечены самооценкой, чем самоконтролем, и Баумайстер стал одним из перво-проходцев в этих исследованиях. Он показал, что люди, уверенные в своих способностях и своей самооценности, более счастливы и успешны.

Почему бы не помочь всем остальным найти способы укрепления уверенности в себе? Это показалось разумной целью и для исследователей, и для широких масс, ринувшихся покупать поп-версии самоуважения и расширения возможностей в бестселлерах с названиями типа «Я ОК – ты ОК» или «Пробуждение внутреннего гиганта».

Однако и в лабораториях, и за их пределами полученные результаты вызывали разоча-рование. По данным международных исследований, исключительно высоко оценивающие себя студенты-математики из США демонстрировали способности существенно более низкие, чем не столь самоуверенные корейцы, японцы и прочие студенты с менее высокой самооценкой.

В то же время, в 1980-е годы, ряд исследователей стали проявлять интерес к так назы-ваемой *саморегуляции* (под этим термином психологи подразумевают самоконтроль). Воскре-шение самоконтроля произошло отнюдь не благодаря изысканиям теоретиков, которые по-прежнему считали его викторианским мифом. Психологи, проводившие полевые исследова-ния, стали часто встречаться с проявлениями чего-то весьма похожего на самоконтроль.

## Возвращение воли

В психологии блестящие теории порой мало что значат. Людям нравится думать, что новые открытия происходят благодаря неожиданному озарению ученого, однако такое представление далеко от практики. Озарение – не самая сложная составляющая. У каждого из нас есть собственное понимание причин своих поступков, и именно поэтому психологов коробит, когда об их открытиях говорят: «Ну, об этом еще моя бабушка прекрасно знала». Прогресс обычно зиждется не на теориях, а на тех, кто найдет умный способ проверить теорию практикой, как это сделал Уолтер Мишел. Он и его коллеги не теоретизировали по поводу саморегуляции (в действительности они приступили к обсуждению результатов своих исследований в терминах самоконтроля и воли лишь много лет спустя).

Команда ученых исследовала поведение детей. Их интересовало, каким образом ребенок учится сопротивляться позыву к немедленному получению удовольствия, и нашли необычный способ наблюдать этот процесс у четырехлетних. Детей по очереди приводили в комнату и показывали им мармелад. Потом их оставляли в одиночестве, но перед этим объясняли условия. Этот мармелад можно было съесть сразу же, но если ребенок сдерживался до возвращения экспериментатора в комнату, он получал в награду еще одну штуку.

Дети вели себя по-разному: одни съедали лакомство сразу же; другие боролись с искушением, но в конце концов уступали соблазну; третьи сумели продержаться целых 15 минут и получали обещанную награду. Те, кому это удавалось, противились искушению, пытаясь каким-то образом развлечь себя, что само по себе было интересным научным фактом для того периода, когда проводился эксперимент, т. е. для 1960-х годов.

Много позже благодаря счастливому стечению обстоятельств Мишелу удалось совершить еще одно открытие. Его собственные дочери ходили в ту же школу в кампусе Стэнфордского университета, где проводились эксперименты с детьми и мармеладом. Мишел уже закончил эти эксперименты и сосредоточился на других вопросах, но дочери еще долгое время рассказывали ему о своих одноклассниках. Мишел обратил внимание: у тех детей, кто не смог сдержаться и дожидаться второго кубика мармелада, возникали проблемы и в школе, и за ее пределами.

Для проверки объективности этой тенденции Мишел и его коллеги проследили истории сотен участников эксперимента, уже ставших взрослыми. Они установили, что те, кто проявил силу воли в четырехлетнем возрасте, позже показали лучшие результаты в классах и на экзаменах. Дети, которые продержались в течение 15 минут, получали на вступительных экзаменах в колледж в среднем на 210 пунктов больше в сравнении с теми, кто сдался в течение первой минуты. Дети с сильной волей пользовались авторитетом среди своих одноклассников и были на хорошем счету у учителей. Когда эти дети выросли, их зарплаты впоследствии оказались выше. У них наблюдался низкий индекс массы тела, что означало меньшую склонность к полноте в среднем возрасте. И они легко противостояли наркотикам.

Это был удивительный результат, поскольку очень редко удается статистически обоснованно выдвигать гипотезы по поводу трансформации в зрелом возрасте, опираясь исключительно на данные, полученные от испытуемых в раннем детстве. И выявленное различие стало одним из смертельных ударов по фрейдистскому психоаналитическому подходу в психологии, который подчеркивал значение раннего детского эксперимента как основы формирования взрослой личности.

При подготовке обзора этой литературы в 1990-х годах Мартин Селигман пришел к выводу: имеется очень мало убедительных доказательств того, что эпизоды раннего детства могут особым образом отразиться на становлении взрослой личности, за исключением серьезных психологических травм и случаев голодания. Причем замеченные им немногочисленные

значимые корреляции между детскими и взрослыми особенностями (например, приветливый или мрачный нрав) объяснялись скорее генетической предрасположенностью.

Воля к отказу от мармелада тоже может быть объяснена наследственными чертами, однако она является и предметом воспитания. Таким образом, уже в раннем возрасте можно заложить преимущества, которые будут приносить свои плоды в течение всей дальнейшей жизни.

ДЕТИ С СИЛЬНОЙ ВОЛЕЙ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ АВТОРИТЕТОМ  
СРЕДИ СВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ И БЫЛИ НА ХОРОШЕМ СЧЕТУ  
У УЧИТЕЛЕЙ. КОГДА ЭТИ ДЕТИ ВЫРОСЛИ, ИХ ЗАРПЛАТЫ  
ОКАЗАЛИСЬ ВЫШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО НЕ МОГ ПОХВАСТАТЬСЯ  
САМОКОНТРОЛЕМ.

Эти плоды выглядели еще более впечатляющими в академическом труде «Теряя контроль: как и почему люди теряют способность владеть собой», который Баумайстер написал в 1994 году вместе с женой Дайанн Тайс, профессором университета Кейс Вестерн Резерв, и Тоддом Хэзертоном, профессором из Гарварда. «Недостаток саморегуляции – главная социальная патология наших дней», – заключали они, доказывая влияние этого фактора на высокий уровень разводов, домашнего насилия, преступности и массы других проблем.

Книга вдохновила на другие эксперименты и исследования, включая разработку методики измерения уровня самоконтроля при тестировании личности. Когда исследователи сравнивали оценки студентов колледжей примерно с тремя десятками их личностных характеристик, самоконтроль оказался *единственной* чертой, которая могла указывать на высокие оценки. Уровень самоконтроля лучше предсказывал успеваемость студентов, чем IQ и результаты вступительных экзаменов. Несмотря на то что врожденный ум является безусловным преимуществом, исследования свидетельствовали о важности самоконтроля, который помогает студентам колледжа регулярно посещать занятия, выполнять домашние задания и уделять учебе больше времени.

Имевшие высокий уровень самоконтроля менеджеры тоже выше оценивались и их подчиненными, и коллегами. Люди с развитым самоконтролем проявляли себя значительно лучше с точки зрения создания и поддержания долговременных устойчивых связей с другими людьми. У них была более развита эмпатия к окружающим, т. е. они обладали умением оценить ситуацию с позиций другого человека. Они были эмоционально стабильнее и менее склонны к тревожности, депрессии, паранойе, психозам, обсессивно-компульсивному поведению<sup>8</sup>, пищевым расстройствам, проблемам с алкоголем и другим недугам. Они реже злились, и их гнев почти никогда не перерастал в агрессию – физическую или словесную.

В то же время люди с низким уровнем самоконтроля были склонны к насилию в отношении своих партнеров и совершению других преступлений, причем неоднократно, как продемонстрировала Джун Тэнгги; совместно с Баумайстером она занималась разработкой шкалы самоконтроля для психологического тестирования. Она тестировала заключенных и отслеживала их судьбы через несколько лет после освобождения. Выяснилось, что обладатели низкого уровня самоконтроля, как правило, снова совершали преступления и опять отправлялись за решетку.

Еще более весомый аргумент появился в 2010 году. В рамках кропотливого многолетнего исследования группа ученых из разных стран проследила жизнь тысячи детей в Новой Зеландии – от рождения до достижения ими возраста 32 лет. Уровень самоконтроля каждого ребенка измеряли различными способами (научные обследования, наблюдения, информация о проблемах, поступающая от родителей, учителей и самих детей). Это позволило обеспечить

---

<sup>8</sup> Такое поведение характеризуется склонностью к навязчивым состояниям и разного рода зависимостям.

надежность измерений, и ученые могли сопоставить развитие самоконтроля со множеством всевозможных последствий в течение отрочества и во взрослом периоде жизни.

### «НЕДОСТАТОК САМОРЕГУЛЯЦИИ – ГЛАВНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ НАШИХ ДНЕЙ».

Дети с высоким уровнем самоконтроля, став взрослыми, отличались хорошим здоровьем, отсутствием склонности к полноте и передающимся половым путем заболеваниям и даже выделялись лучшим состоянием полости рта и зубов (очевидно, развитый самоконтроль включает навыки пользования зубной щеткой и зубной нитью). Самоконтроль уберегал и от депрессий, свойственных взрослым, а вот его недостаток соотносился со склонностью к злоупотреблению алкоголем и проблемам с наркотиками.

Дети с неразвитым самоконтролем впоследствии стали менее обеспеченными в финансовом отношении. Они занимали низкооплачиваемые должности, имели скудные сбережения и вряд ли могли рассчитывать на покупку дома или безбедную старость. Их собственные дети чаще воспитывались в неполных семьях, поскольку такие родители были плохо приспособлены к дисциплине, которой требуют долгосрочные отношения. Дети с высоким уровнем самоконтроля, став взрослыми, имели стабильный брак и полноценную семью с детьми.

Наконец, низкий уровень самоконтроля в дальнейшем мог привести к тюремному заключению. Среди тех, кто отличался наиболее низким уровнем самоконтроля, более 40 процентов в возрасте до 32 лет были осуждены по уголовным статьям. (Для сравнения: среди обладателей высокого уровня самоконтроля в детстве количество осужденных составляет 12 процентов.)

Безусловно, некоторые из перечисленных различий связаны с уровнем интеллектуального развития, классовой принадлежностью и расой, однако даже после соответствующей корректировки с учетом этих факторов результаты оставались неизменными. В следующем исследовании те же ученые наблюдали родных братьев и сестер, чтобы иметь возможность сопоставить детей, растущих в одинаковых домашних условиях. И в очередной раз, снова и снова, ребенок с низким уровнем самоконтроля в детстве приходил к худшим результатам во взрослой жизни: был болезненнее, беднее, и вероятность оказаться в тюрьме была для него выше. Вывод только один: самоконтроль – жизненная сила и ключ к успеху.



## Эволюция и этикет

Пока психологи изучали преимущества самоконтроля, антропологи и неврологи пытались понять его эволюцию. Человеческий мозг отличается большими и развитыми лобными долями, которые предоставляют нам то, что принято считать главным эволюционным преимуществом, – разум для разрешения окружающих проблем. В конце концов, умное животное лучше приспособлено к выживанию и воспроизводству, чем глупое.

### ВЫВОД ТОЛЬКО ОДИН: САМОКОНТРОЛЬ – ЖИЗНЕННАЯ СИЛА И КЛЮЧ К УСПЕХУ.

Но крупный мозг требует больше энергии. Масса мозга взрослого человека составляет около двух процентов массы тела, но при этом мозг потребляет свыше 20 процентов энергии всего организма. Дополнительный объем серого вещества оправдан в случае, если он позволяет добывать больше калорий, чтобы снабжать мозг энергией, и ученые не понимали, каким образом мозг окупает свои энергетические затраты. Что именно позволило самым крупным мозгам с мощными лобными долями пробиться через генетический пул?

Одно из ранних объяснений энергетической окупаемости крупного мозга касалось бананов и других высококалорийных фруктов. Животные, жующие траву, не нуждаются в размышлениях по поводу того, где им поесть в следующий раз. Но растение, на котором росли отличные спелые бананы на прошлой неделе, сегодня может оказаться полностью объеденным, либо плоды на нем станут переспелыми и непривлекательными. Согласно гипотезе, поедателю бананов объемный мозг нужен для того, чтобы сообразить, где искать спелые плоды, а калории, содержащиеся в бананах, снабжают этот продвинутый мозг энергией.

Это предположение выглядело разумным, но оставалось всего лишь гипотезой. Антрополог Робин Данбар, изучая мозг и пищевые предпочтения различных животных, не нашел ей подтверждения. Размер мозга не соотносился с типом питания. Со временем Данбар пришел к выводу: крупный мозг развился не ради взаимодействий с природной средой, а для того чтобы развиваться в гораздо более важной для выживания социальной области. Животные, которые обладают объемным мозгом, характеризуются сложными социальными взаимодействиями.

### МАССА МОЗГА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО ДВУХ ПРОЦЕНТОВ МАССЫ ТЕЛА, НО ПРИ ЭТОМ МОЗГ ПОТРЕБЛЯЕТ СВЫШЕ 20 ПРОЦЕНТОВ ЭНЕРГИИ ВСЕГО ОРГАНИЗМА.

Это умозаключение подводило к новому предположению относительно *Homo sapiens*. Люди являются приматами с наиболее развитыми лобными долями, потому что они способны создавать сложные социальные сообщества. И, похоже, именно поэтому нам особенно необходим самоконтроль. Мы склонны думать о силе воли как о средстве самосовершенствования – сесть на диету, вовремя выполнить работу, выйти на пробежку, бросить курить, – но, возможно, это не главная причина ее развития у наших предков. Приматы – социальные существа, которым необходимо контролировать себя для того, чтобы уживаться с другими членами группы. Они зависят друг от друга из-за пищи, которая нужна для выживания. При дележе пищи право выбора получает обычно самый высокостатусный и сильный самец, другие ждут очереди в соответствии со своим социальным статусом.

Для выживания отдельных особей в такой группе им необходимо сдерживать позывы набрасываться на еду немедленно, иначе их побьют. Шимпанзе и обезьяны не смогли бы мирно делить еду, если бы их мозг был как у белки. На драку им пришлось бы расходовать больше калорий, чем они получали бы из пищи.

**МЫ СКЛОННЫ ДУМАТЬ О СИЛЕ ВОЛИ КАК О СРЕДСТВЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ – СЕСТЬ НА ДИЕТУ, ВОВРЕМЯ ВЫПОЛНИТЬ РАБОТУ, ВЫЙТИ НА ПРОБЕЖКУ, БРОСИТЬ КУРИТЬ, – НО, ВОЗМОЖНО, ЭТО НЕ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ЕЕ РАЗВИТИЯ У НАШИХ ПРЕДКОВ.**

Хотя у других животных присутствуют признаки интеллекта, проявляющиеся в зачатках этикета во время еды, их самоконтроль совершенно ничтожен по человеческим меркам. Эксперты утверждают, что самые смысленные обезьяны могут представлять свое будущее лишь на ближайшие 20 минут. Этого вполне достаточно для того, чтобы позволить альфа-самцу поест, но недостаточно для планирования за рамками ужина. (Некоторые животные, например белки, инстинктивно делают запасы пищи и извлекают их позже, но это запрограммированное поведение, а не сознательный план накоплений.)

В одном эксперименте, в ходе которого обезьян кормили один раз в полдень, они не смогли научиться сохранять пищу впрок. Они могли взять сколько угодно еды во время полуденной кормежки, но, наедаясь досыта, они не обращали внимания на остатки трапезы или просто кидались ими в друг друга. По утрам они голодали, потому что им в голову не приходило отложить часть сытного обеда, а затем съесть припасы вечером или утром.

У людей это получается лучше благодаря продвинутому мозгу, который начал совершенствоваться у наших предков два миллиона лет назад. Большая часть функций самоконтроля осуществляется на бессознательном уровне. За деловым ланчем вам не приходится сознательно удерживать себя от того, чтобы съесть мясо с тарелки босса. Неосознаваемая работа нашего мозга постоянно помогает нам избегать социальных конфликтов, и она выполняется незаметно и притом таким огромным множеством способов, что некоторые психологи пришли к выводу, будто она и есть наш истинный начальник. Увлечение бессознательными процессами происходит из фундаментальной ошибки исследователей, разделяющих поведение на все более дробные единицы в попытках идентифицировать реакции, слишком быстрые для того, чтобы ими управляло сознание.

**БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ФУНКЦИЙ САМОКОНТРОЛЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ.**

Если посмотреть на причину какого-нибудь движения в разрезе одной миллисекунды, причиной окажется импульс, проходящий по волокну нервной клетки между мозгом и мышцей. Сознание не вовлечено в этот процесс – человеку не дано осознавать импульсы в нервных клетках. Однако человеческую волю нужно искать в синтезе этих коротких единиц времени. Воля вовлечена в оценку текущей ситуации как части общей картины. Одна сигарета не поставит под угрозу ваше здоровье. Один кусок торта не сделает вас толстяком, и единичный срыв задания не приведет к разрушению карьеры.

И все же, чтобы оставаться здоровым и не лишиться работы, мы должны воспринимать (почти) каждый из подобных эпизодов как часть общей стратегии борьбы с искушениями. Вот где появляется сознательный самоконтроль, и вот почему он определяет различие между успехом и неудачей практически в любой области жизни.

## Зачем заставлять себя читать эту книгу?

Первый шаг в самоконтроле – это постановка цели, поэтому мы поделимся с вами своими целями относительно этой книги. Мы надеемся здесь соединить значимые современные достижения социальных наук с практической мудростью викторианцев и хотим рассказать, как сила воли (или ее отсутствие) влияет на жизни великих и не очень великих людей: объясним, почему руководители крупных компаний платят по 20 тысяч долларов в день бывшему инструктору по карате, чтобы постичь секреты ежедневного распорядка, и зачем предприниматели в Силиконовой долине придумывают цифровые технологии для продвижения ценностей XXI века.

Вы узнаете, как британской няне удалось усмирить орущую тройню в Миссури и как воспользовались своей силой воли такие известные личности, как Аманда Палмер, Дрю Кэри, Эрик Клэптон и Опра Уинфри. Расскажем, каким образом Дэвиду Блейну удалось воздерживаться от пищи в течение 44 дней, а исследователь Генри Мортон Стэнли годами выживал в африканской пустыне. Мы обсудим, как ученые заново открыли самоконтроль, и поговорим о его влиянии за пределами лабораторий.

Оценив преимущества самоконтроля, психологи столкнулись с новой загадкой: а что представляет собой сила воли? Что необходимо, чтобы отказаться от желания съесть мармелад? Когда Баумайстер приступил к поискам ответов на эти вопросы, его понимание личности вполне укладывалось в традиционные для тех лет рамки информационно-процессорной модели<sup>9</sup>. Он и его коллеги уподобили разум миниатюрному компьютеру. Данные информационные модели психики обычно игнорировали такие понятия, как сила и энергия, которые настолько обветшали, что люди даже не вспоминали о них. В тот период Баумайстер вовсе не ожидал грядущих перемен в собственных взглядах, не говоря уже о чьих-либо еще точках зрения. Но когда он вместе со своими коллегами приступил к исследованиям, старые идеи показали не столь ветхими.

После десятков экспериментов, проведенных в лаборатории Баумайстера и сотен других исследований в различных уголках мира возникло новое понимание силы воли и личности. Вы узнаете об открытиях в человеческом поведении и их практическом применении, позволяющем изменить себя в лучшую сторону. Обрести контроль над собой не так просто, как обещают «волшебные методы», растиражированные в современных руководствах по самопомощи, однако это не столь нудное занятие, в какое его превращали викторианцы. В конце концов, самоконтроль позволяет расслабиться, поскольку он избавляет человека от стресса и экономит силу воли для более важных моментов.

Мы уверены, что уроки, которые вы сможете извлечь из этой книги, сделают вашу жизнь не только более продуктивной и полной, но и более легкой и счастливой. И мы гарантируем, что в процессе чтения вам не придется терпеть проповеди о греховном соблазне при виде голых лодыжек.

---

<sup>9</sup> Речь идет о когнитивной психологии – научном направлении, возникшем в конце 1960-х годов. Когнитивная психология во многом основывается на аналогии между преобразованием информации в вычислительном устройстве и осуществлением познавательных процессов у человека.

## Глава 1

### Сила воли: метафора или нечто большее?

*Порою против нашей воли Мы демонами для себя самих Являемся  
и обуздать не в силах Ни слабостей, ни склонностей своих<sup>10</sup>.  
Уильям Шекспир, «Троил и Крессида»*

Если вы немного знакомы с музыкой Аманды Палмер и знаете о ее запрещенной в Англии песне про аборт или видели клип «Предатель» с ее участием, в котором она нагишом с ножом в руке гонится по коридору за голым парнем, то вряд ли сочтете ее образцом совершенного самоконтроля.

Ее описывали по-разному: более острая Леди Гага, более забавная Мадонна, транссексуальный провокатор, верховная жрица «брехтовского панк-кабаре», однако слова «сдержанная» и «викторианская» как-то не вяжутся с такими описаниями. Она скорее дионисийская личность. Когда она приняла предложение выйти замуж за Нила Геймана, английского фантаста, ее способ формального объявления о помолвке выглядел как похмельное признание в Твиттере: «Похоже, я помолвлена. И похоже, была сильно пьяна».

Однако недисциплинированный артист не смог бы написать такое количество музыки и дать столько концертов по всему миру. Палмер не смогла бы выступить в «Радио-сити-мьюзик-холл», не репетируя. Нужно обладать большим самоконтролем, чтобы создать образ человека, напроць лишенного этого качества. И она объясняет свой успех «предельной дзенской тренировкой» – долгим пребыванием в застывшей позе живой статуи. Палмер на протяжении шести лет выступала на улице и основала компанию, предоставляющую живых статуй для корпоративных мероприятий.

Палмер начинала в своем родном Бостоне в 1998 году, в возрасте 22 лет. Она снимала видео, считала себя «зарождающейся рок-звездой», но ей по-прежнему не хватало денег на оплату счетов. Тогда она стала выступать в Гарвард-сквер с уличными театральными представлениями, похожими на то, что она видела в Германии. Она называла себя «восьмифутовой<sup>11</sup> невестой». Она стояла на ящике, с лицом, покрытым белым гримом, в подвенечном платье, длинных белых перчатках и с букетом цветов. Если кто-то кидал ей монетку, она давала ему цветок, но все остальное время оставалась совершенно неподвижной.

Не раз ее пытались оскорбить, бросали в нее различные предметы, или старались рассмешить, или хватали ее. Ей кричали, что она должна идти работать, и грозили отобрать у нее деньги. Пьяные порой пытались стащить ее с ящика и опрокинуть.

«Ничего веселого, – вспоминает Палмер. – Однажды, когда пьяный студент терся головой у меня в промежности, я смотрела в небо и думала: «*Боже милостивый, чем я это заслужила?*» Но за те шесть лет я вышла из роли, может быть, пару раз».

Толпа восхищалась ее выдержкой; люди считали, что, вероятно, очень трудно удерживать тело в одной позе столь долгое время. Однако Палмер считает, что дело вовсе не в напряжении мышц. Да, для решения ее задач существовали определенные ограничения (например, она отказалась от кофе, потому что он стимулировал легкую неконтролируемую дрожь в ее теле), но главный вызов находился в голове.

«Стоять не шевелясь не так уж сложно, – говорит она. – Искусство живой статуи заключается в освоении *состояния отсутствия реактивности*. Мне нельзя двигать глазами, поэтому

---

<sup>10</sup> В переводе Т. Гнедич.

<sup>11</sup> Около 244 см.

я не могу следить за окружающими меня вещами, даже если они мне интересны. Мне нельзя отвечать людям, которые заговаривают со мной, нельзя смеяться. Я не могу высморкаться, даже если у меня течет из носа. Не могу почесать ухо, если оно чешется. Если мне на щеку сел комар, я не могу его прихлопнуть. Вот это – главные испытания».

Хотя эти требования были скорее психологическими, она обратила внимание, что постепенно стали появляться и физические. Несмотря на то что ее устраивал заработок (примерно 50 долларов в час), она поняла, что не сможет выстаивать без движения подолгу. Обычно она застывала на полтора часа, делала часовой перерыв, возвращалась на ящик еще на 90 минут и на этом заканчивала. В разгар туристического сезона она иногда работала на фестивале «Ренессанс», изображая в течение нескольких часов лесную нимфу, но это ее утомляло.

«Я приходила домой чуть живая, не чувствуя тела, – рассказывает Палмер, – ложилась в горячую ванну, и мой мозг был совершенно пуст».

Почему? Ведь она не тратила энергию, чтобы заставить работать мышцы. Она не дышала тяжело. Ее сердце не билось учащенно. Что такого трудного в ничегонеделании? Она могла бы сказать, что она упражняла силу воли, чтобы устоять перед искушениями, но это понятие XIX века было тогда не в чести. Что значит тренировать силу воли? Можно это как-то увидеть? Или это просто метафора?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.