

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

РОЙ БАУМАЙСТЕР, ДЖОН ТИРНИ

СИЛА ВОЛИ

ВОЗЬМИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.922
ББК 88.52
Б29

Roy F. Baumeister and John Tierney
WILLPOWER:
REDISCOVERING THE GREATEST HUMAN STRENGTH

Copyright © 2013 by Roy F. Baumeister and John Tierney, 2011
All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form. This edition published by arrangement with
The Penguin Press, a member of Penguin Group (USA), Inc.

Перевод на русский язык *С. Богданова*

Баумайстер, Рой.
Б29 Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль / Рой
Баумайстер, Джон Тирни ; [пер. с англ. С. Богданова]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Психология. Плюс
1 победа).

ISBN 978-5-04-097218-0

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? Баумайстер и Тирни 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 978-5-04-097218-0

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается нашим детям,
Афине и Люку

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1	
СИЛА ВОЛИ: МЕТАФОРА ИЛИ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ?	35
Глава 2	
ОТКУДА У ВОЛИ БЕРЕТСЯ СИЛА	63
Глава 3	
КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА НА ПОТОМ	87
Глава 4	
ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ	119
Глава 5	
КУДА ИСЧЕЗЛИ ДЕНЬГИ	145
Глава 6	
МОЖНО ЛИ УКРЕПИТЬ СИЛУ ВОЛИ?	163
Глава 7	
ПЕРЕХИТРИТЬ СЕБЯ	183

Глава 8	
ЧТО ПОМОГЛО ЭРИКУ КЛЭПТОНУ И МЭРИ КАРР БРОСИТЬ ПИТЬ	205
Глава 9	
РАСТИТЬ КРЕПКИХ ДЕТЕЙ: САМООЦЕНКА И САМОКОНТРОЛЬ	227
Глава 10	
СИЛА ВОЛИ И ДИЕТА	259
Заключение	
БУДУЩЕЕ СИЛЫ ВОЛИ: МЕНЬШЕ НАПРЯЖЕНИЯ — БОЛЬШЕ РЕЗУЛЬТАТ	287
Благодарности	313

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 ключей 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, прокрастинация¹, 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 Уильямс²; 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

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

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

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.

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.

Испытуемые использовали различные приемы, чтобы преодолеть свои соблазны. Самый массовый способ от-

СОГЛАСНО ПОЛУЧЕННЫМ
ДАНЫМ, ОКОЛО ЧЕТЫРЕХ
ЧАСОВ В ДЕНЬ — ЭТО ПРИ-
МЕРНО ЧЕТВЕРТЬ АКТИВ-
НОГО ВРЕМЕНИ — ЛЮДИ
БОРЮТСЯ СО СВОИМИ СО-
БЛАЗНАМИ.

влечься — 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 неинформатив-

ными, 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, пытаясь взобраться вверх по социальной лестнице, и они не ждали награды 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.

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.

ИМЕННО ВИКТОРИАНЦЫ
НАЧАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПОНЯТИЕ «СИЛА ВОЛИ».

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 занавесями, чтобы не возбуждать вожеления 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 Джексона¹.

¹ Стонуолл Джексон (1824–1863) — американский генерал, герой Гражданской войны в США. — *Примеч. пер.*

Другой гуру Викторианской эпохи, американский поведенчик Фрэнк Ченнинг Хэддок, опубликовал международный бестселлер, названный «Сила воли». Он пытался быть научнообразным, 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 энергии¹.

Последующие исследователи проигнорировали фрейдскую 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.

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 экономи-

¹ Сублимация — защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей или творчество. Впервые описан Фрейдом.