

ТОМ КАРП

СТАЛЬНАЯ ВОЛЯ

■ КАК ЗАКАЛИТЬ ■

СВОЙ ХАРАКТЕР

 **альпина**
ПАБЛИШЕР

**EDITOR'S
CHOICE**

Annotation

Сдать важный проект на работе, начать правильно питаться, регулярно заниматься спортом, наладить контакты с нужными людьми, реализовать себя в творчестве, найти общий язык с собственными детьми – это непросто. Сила воли – главный ресурс, позволяющий достигать поставленных целей и справляться с трудностями. Если вам не хватает твердости в принятии решений, но есть желание добиться в жизни большего, эта книга для вас. Автор, опираясь на классические и современные философские теории, результаты последних социологических и психологических исследований, разработал способ тренировки силы воли. Он не призывает к кардинальному изменению образа жизни, но рассказывает, с чего начать работу над собой и как правильно закрепить результат с помощью определенного набора техник. Книга адресована обычным людям, решающим реальные задачи.

- [Том Карп](#)
 -
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 - [Воля и сила воли](#)
 - [Добиваться и достигать](#)
 - [С чего все начиналось](#)
 - [Сила принятия решения](#)
 - [Философия воли](#)
 - [Психология силы воли](#)
 - [Укрепляйте силу воли](#)
 - [Чувство контроля](#)
 - [Энергия](#)
 - [Стратегии мобилизации силы воли](#)
 - [Стратегия первая обязать себя](#)
 - [Стратегия вторая принять решение](#)
 - [Стратегия третья не сдаваться](#)
 - [Стратегия четвертая вознаграждать себя и учиться](#)
 - [Стратегия пятая вырабатывать полезные привычки](#)
 - [Тренироваться и еще раз тренироваться](#)

- [Хорошая жизнь](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Рекомендованная литература](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
-

Том Карп

Стальная воля: Как закалить свой характер

This translation has been published with the financial support of NORLA

Переводчик *Анастасия Мариловцева*

Редактор *Антон Никольский*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *С. Хозин*

© Kagge Forlag AS, 2015

Norwegian edition published by Kagge Forlag AS, Oslo Published by agreement with Hagen Agency, Oslo

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *



Editor's choice – выбор главного редактора

Достижению больших целей часто мешает не отсутствие умений и талантов, а недостаток силы воли. Что-то отвлекло, отложили на потом, не довели до конца или сделали не так хорошо, как могли бы. Все это приводит к тому, что планка постепенно снижается и даже самые перспективные и талантливые из нас становятся лузерами. Борьба с ленью и нежеланием шевелиться помогает только сила воли. В современном мире изобилия и пресыщенности она – важнейший фактор личностного роста. Сила воли есть у каждого из нас, и ее можно натренировать, прокачать, как прокачивают мышцы. Автор этой книги рассказывает, как именно это можно сделать.

A handwritten signature in dark ink, consisting of a stylized, cursive script.

*Сергей Турко, главный редактор издательства
«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»*

Предисловие

За последние годы интерес к феномену силы воли значительно возрос, и благодаря исследованиям в этой области появились новые данные о силе воле как о личностном ресурсе и о процессах, которые за ним стоят. В настоящий момент можно сделать вывод о том, что сила воли представляет собой важнейший ресурс, используемый для достижения целей. Тем не менее сила воли связана не только с достижениями: она используется, когда необходимо выполнить что-либо сложное или же оказать сопротивление. А также в том случае, когда мы от чего-либо отказываемся, чтобы гармонизировать свою жизнь и сделать ее комфортной.

Многое указывает на то, что сила воли подобно мышце поддается тренировке. В этой книге я ставлю перед собой следующий вопрос: если сила воли столь важна и если ее можно развивать, как мы можем применять ее наилучшим образом? Какие методики можно использовать для мобилизации силы воли при решении важных задач? Однако эта книга не из тех, что призывают изменить свой образ жизни в корне, – в ней описываются конкретные приемы, которые могут дать положительный эффект, если тренироваться долго и систематически.

В главе «Воля и сила воли» я собрал знания о силе воли, доступные нам благодаря последним исследованиям. Вы познакомитесь с важными идеями и направлениями философии и психологии – научным обоснованием того, о чем мы будем говорить. Основная часть книги посвящена методикам тренировки силы воли. Здесь даются конкретные советы и пояснения к предлагаемым техникам. В заключительной части вы найдете размышления о необходимости подготовки людей к оказанию сопротивления и установления баланса между требованиями общества, ориентированного на достижения, и гармоничной жизнью. Я хочу, чтобы книга помогла вам именно в этом.

Том Карп

Нёттерёй, Норвегия, 24 ноября 2014 г.

Введение

В детстве меня увлекали полярные исследователи и испытания, через которые им пришлось пройти. Мне кажется, что этот интерес перешел от меня по наследству и к моему младшему сыну Эмилю, благодаря которому я переживаю свои детские эмоции заново. Эмилю скоро шесть, и покорители полюса постоянно занимают его воображение. В настоящий момент он читает книгу Бёрге Оусланда о его зимней экспедиции к Северному полюсу в полярной ночи 2006 г.^[1] Он с упоением проглатывает все, что ему попадает о Фритьофе Нансене и Руале Амундсене. Когда мы с Эмилем читаем о полярниках, мы говорим об испытаниях, которые им пришлось пройти. О силе природы и опасностях. О холоде. Голоде. Усталости. Скуке. И как же сильно эти люди, должно быть, хотели делать то, что делали.

Хотеть чего-то – знакомая мне установка. Много лет назад я серьезно занимался спортом. Был членом гребного клуба в Хортене, моем родном городе. Наша команда ставила цели и стремилась добиваться результатов. И нам это удавалось. Я довольно долго занимался греблей, а некоторые из моих товарищей и вовсе попали в высшую лигу. Они участвовали в чемпионатах мира и Олимпийских играх, а кое-кто из них стал чемпионом мира и олимпийским призером. Вспоминая об этих временах, я вижу, что мы были частью международного профессионального сообщества, ориентированного на достижения. Мы занимались непопулярным видом спорта, мало освещаемым в норвежских СМИ и интересующим лишь узкую прослойку населения. И все же в этом спорте раз за разом достигаются высокие результаты на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Бытовые условия клуба были убогими, бюджет и поддержка очень скудными, но мы были нацелены на результат, убеждены, что возможно все, а твой успех зависит лишь от тебя самого.

Мало что указывало на то, что мы как клуб – и Норвегия как страна – сможем серьезно заявить о себе в гребле на международной арене, учитывая, что мы – маленькое сообщество с ограниченными ресурсами – конкурировали с такими сильными странами, как Россия (тогда СССР), Германия (в то время ГДР и ФРГ), Польша, Австрия, Великобритания, Болгария, Италия и США. Позже я осознал, что решающую роль сыграла наша сила воли. Разумеется, существовали различия физических данных и одаренности, но именно тогда я открыл для себя значимость внутреннего

настрою. Я понял, что большая часть достижений зависит от сознания спортсмена. В 1970-х гг. появились методики спортивного психолога Вилли Райло. Райло ввел техники визуализации, разрядки и позитивного мышления. Мы проверяли их на себе. Продолжали работать, когда дела шли плохо. Заставляли себя тренироваться, когда не было желания. Независимо от погоды. Независимо от самочувствия. Все дело было в желании. В том, чтобы хотеть больше других. Именно в этой среде я открыл для себя значимость умственных техник. Я обнаружил, что сила воли связана не только с физическими задачами, но может использоваться во многих других сферах жизни. Я научил себя не сдаваться и на собственном и чужом опыте понял, что тот, кто не опускает рук, способен добиться многого.

Несколько лет спустя я начал заниматься охотой, а также участвовал в специальных операциях Вооруженных сил. Я стал частью команды, которая решала особо сложные задачи. Нам предоставляли значительные полномочия и свободу в выполнении заданий. Я узнал еще больше о том, каких результатов благодаря силе воле могут достичь как отдельные люди, так и целая команда. Проходя через сложные испытания, изнурительные тренировки и боевые операции, мы все дальше отодвигали границы своих возможностей. Мы не всегда осознавали, какие психологические процессы протекали, но я узнавал матрицу поведения, знакомую мне еще со времен профессионального спорта: самодисциплина, выносливость и целеустремленность – все это признаки силы воли.

Нелегко представить себе, какое значение сила воли может иметь в долгосрочной перспективе и в отдельно взятых ситуациях, но давайте проведем умозрительный эксперимент. Для умения использовать силу воли важен навык визуализации. Представьте себе, что вы решили дойти на лыжах до Северного полюса. Вообразить это непросто, и все-таки попробуйте. Представьте, что вы приняли решение это осуществить. И не просто дойти до полюса, а дойти в одиночку. На лыжах. Ощутите мысли, которые охватывают вас перед началом экспедиции. Прочувствуйте свое состояние. Вообразите, как вас обуревают волнение, пока проверяете снаряжение. После целого года тщательной подготовки вы наконец выходите из теплого вертолета и оказываетесь на мысе Арктическом в Сибири. День выдался не самый лучший для начала экспедиции. Дует холодный ветер, температура воздуха -37°C , скоро стемнеет. С холма, на котором вы стоите, из-за метели почти ничего не видно, но с вертолета удалось разглядеть полынью шириной два километра, а значит, ветер отогнал от берега лед, по которому вам предстоит идти. И вы вскоре

окажетесь один-одиношенок в самом недружелюбном и холодном месте на свете.

Именно так началась очередная экспедиция Бёрге Оусланда, одного из самых опытных и почитаемых полярных исследователей в мире, когда в марте 1994 г. он стоял на мысе Арктическом. Ему предстояло в одиночку идти к Северному полюсу.

Дома его ждал пятилетний сынишка Макс. Затея казалась абсолютно бессмысленной. Он почувствовал себя таким жалким, оказавшись там, где человек в принципе находиться не должен, что ему захотелось домой. Погодные условия были тяжелыми, а местность – непроходимой. Столь трудного начала он не мог даже представить. Оусланд машинально сунул руки в петли на лыжных палках. Вокруг толпилась его команда, помогавшая ему до сих пор. Они знали, насколько сложный путь ему предстоял, но отступать было некуда и говорить было нечего. Быстро простившись, Оусланд двинулся в восточном направлении вдоль полосы воды между сушей и льдом. Позади он слышал, как пилоты запустили двигатели вертолета, и спустя несколько минут остался совершенно один посреди ледяной пустыни.

Оусланд двигался на восток, сколько хватало сил, остановился и разбил лагерь. Первая ночь в палатке в полном одиночестве на пути к Северному полюсу. Он прислушивался, нет ли поблизости белых медведей. Ночь выдалась тяжелой, было одиноко, уснуть не удавалось. Мысли о предстоящем пути не выходили из головы. С собой он взял резиновую лодку. Что, если он поплывет через полынью и в какой-то момент завязнет в ледяной каше? На следующий день пар, поднимавшийся из полыни, не позволял разглядеть путь на север. Весь день Оусланд продолжал идти на восток по твердому льду вдоль берега. Сани, груженные провиантом на два месяца, весили 130 кг. Оусланд чувствовал себя бессильным, тело сотрясала дрожь, в голове роились тяжелые мысли. Его терзали сомнения и страх.

Эти первые два дня оказались самыми трудными за всю карьеру полярного исследователя, спецназовца и водолаза. Непривычное одиночество усиливало негативные мысли. К тому же беспокоило состояние ледяного покрова. Оусланд боялся, что переоценил свои силы, боялся потерпеть неудачу. Бежать от собственных чувств было бесполезно. Он чувствовал то, что чувствовал, а на такое нужно как-то реагировать. Он присел в палатке. В голове царил хаос. Ему было жаль себя, однако через некоторое время возникла мысль: «Все так, как есть, – что я могу с этим сделать?»

Бёрге и я разговариваем о его экспедиции на Северный полюс. Он рассказывает, что был отлично подготовлен, что не в его правилах идти на риск, что он не жаждет адреналина. Напротив, он считает себя перестраховщиком, просчитывающим все, чтобы свести риск к минимуму. Безопасность заботит его прежде всего. И у него большой опыт. В 1986 г. он пересек Гренландию на лыжах вместе с Агнарсом Бергом и Яном Мортеном Эртсосом. Путь занял 37 дней. А в 1990 г. он в команде с Гейром Рандбю и Эрлингом Кагге пересек полярный лед от Канады до Северного полюса без собак и без пополнения запасов по пути. Команда преодолела 800 км за 58 дней, чего раньше не делал никто.

Мы с Бёрге обсуждаем, что он предпринял, когда зашел в тупик. Он рассказывает, как достал дневник, который всегда возит с собой. Было необходимо освободить голову от мыслей. На первой странице он записал, в чем состоит проблема и что он чувствует. На следующей обрисовал решение проблемы. Мало-помалу ему удалось освободить голову. Оусланд начал переключаться с жалости к самому себе на изменение собственного душевного состояния. Он постепенно заставил себя сфокусироваться не на самой проблеме, а на ее решении, осознал, что эмоции, которые он испытывает, скоро угаснут. Оусланд сделал осознанный выбор и знал, почему он там находится и что у него есть потенциал для успешной экспедиции. Но в тот момент он не был до конца уверен, как именно ему удастся выполнить задуманное. Таких экспедиций раньше не предпринималось, поэтому у Бёрге не было примеров решения проблем. Он принял решение не сдаваться.

И Бёрге успешно завершил экспедицию. За 52 с половиной дня. В полном одиночестве и без пополнения запасов. Он доказал самому себе и всему миру, что обладает физической выносливостью и не в меньшей мере душевной силой, необходимой для прохождения одного из самых сложных маршрутов в мире, в условиях, где человеку, строго говоря, делать нечего. После экспедиции на Северный полюс в 1994 г. Оусланд полностью посвятил себя экстремальным экспедициям^[2].

Можно обессилеть от одних лишь мыслей об экспедиции Бёрге Оусланда. И все же при чем тут вы? Представьте, что вам необходимо сделать что-то сложное. Что-то, что требует силы воли. Например, регулярно несколько раз в неделю заниматься спортом, есть здоровую пищу, быть социально активным или сдать трудоемкий проект на работе. Что вы сделаете, чтобы преуспеть в этом? Как повлияете на собственные мысли и чувства? Что предпримете, чтобы не опустить руки, мобилизовать свою силу воли и идти дальше? Что даст вам силу продолжать путь и не

сдаваться? В чем секрет успеха, если таковой имеется?

Вам вовсе не нужно замахиваться на пересечение полюса или другие экстремальные затеи. Многим с обычной бы жизнью разобраться. Эта книга рассчитана не только на борцов и карьеристов. Мы живем во времена, которые предъявляют к нам высокие требования, и у многих людей имеются большие ожидания в отношении себя и своей жизни. Они хотят создать себя сами и жить полнокровной жизнью. Построить интересную карьеру и испытать все на свете. И тем не менее такие слова, как сила воли, самодисциплина, самоконтроль и выносливость, считаются в наше время неpolitкорректными, ведь главное место в жизни занимают удовольствия, потребление и простые решения. Между целью и средствами наблюдается разрыв. Почему? Может быть, потому, что разговоры о силе воли воспринимаются как занудные. Есть в этом понятии что-то строгое, ограниченное и старомодное. Кто сегодня задумывается о закалке собственного характера? И зачем тратить силы и время на работу над собой, если почти все можно купить? Купить шикарную жизнь. Купить индивидуальность. Круг общения. Друзей.

Соблазны заставляют нас ставить столь высокую планку для счастья, работы, карьеры, безопасности и личной жизни, что мы до нее не дотягиваем. Многие бегут с пеной у рта к недостижимым целям. Сегодня наблюдается множество случаев душевного выгорания, стресса, страха и заболеваний нервной системы. Все это можно назвать болезнями, так или иначе связанными с волей. Именно поэтому важно использовать свою силу воли, чтобы сказать «нет» и отказаться от так называемых возможностей. Ограничить себя. Современного человека нужно останавливать. Сила воли – это умение не только нажать на газ, но и вовремя притормозить. Об этом нам всем не мешало бы помнить.

Сила воли – это сила и энергия, которая есть у всех. Это не определенная черта характера, которой кто-то обладает, а кто-то нет. Несомненно, существуют генетические различия, однако каждый способен обнаружить в себе этот ресурс и научиться им пользоваться. Большинство из нас могут тренировать силу воли, используя определенные стратегии, что позволяет применять волю разумнее и эффективнее. Именно к этому вас призывает данная книга. Она предоставляет свод общих правил, на основе которых вы можете обнаружить, понять и начать тренировать свою силу воли. Силу воли нельзя купить – ее нужно обнаружить и развить посредством упорной работы. Многие указывают на то, что сила воли, возможно, самый важный ресурс из всех, которыми вы обладаете. Но большинству это неизвестно.

Тренировка силы воли поможет вам выстоять перед трудностями, проявить выдержку, удержаться от соблазнов, достичь целей. Жить гармоничной жизнью, когда вам хочется отступить или уступить. Сила воли – это фундаментальная сила, от которой мы все можем получать больше, если того захотим.

Сегодня нередко говорят и пишут о профессиональных спортсменах, спецназовцах и руководителях высшего звена. Они рассказывают о своей силе воли, стойкости, способности ставить перед собой цели, о специальных психологических тренировках, о том, чего они смогли добиться в жизни. За свою карьеру я не раз общался с подобными людьми. Встречал тех, кто достиг многого. Это полярные исследователи и путешественники. Руководители высшего эшелона. Представители спортивной элиты. Художники и музыканты. Военные, чья служба связана с большим риском. Профессора и ученые. Такие люди бывают очень разными. У них разные характеры, уровень интеллекта, таланты, способности, умения, происхождение и образ жизни. Но всех их объединяет нечто общее – сила воли. Или, если быть точнее, способность мобилизовать силу воли, когда это необходимо для преодоления трудностей и воздержания от соблазнов.

Эта книга написана не для тех, кто уже знает, как мобилизовать свою силу воли и получить желаемое. Она и не для сверхлюдей, которые хотят получить от жизни многое. Она написана для тех, кто желает добиваться конкретных результатов, и для тех, кто хочет контролировать свою ежедневную жизнь и жить более гармонично. Вам не нужно иметь сверхъестественные способности и особые качества. Сила воли дает возможность не только реализовывать масштабные проекты, кардинально менять образ жизни или достигать самых высоких целей, но и реагировать на задачи и соблазны, с которыми мы все сталкиваемся ежедневно. Это могут быть задачи социального плана, например выступить с речью перед большой аудиторией. Занять свое место в группе людей. Вести себя адекватно в эмоционально заряженных ситуациях, не бояться конфликтов. Установить рамки для самого себя. Или это могут быть задачи физического плана, такие как регулярные занятия спортом. Задачи, связанные с образом жизни: например, сократить использование социальных сетей. Или научиться эффективно справляться с бытовыми трудностями – например, заставить себя поддерживать порядок. Или управляться с вышедшими из-под контроля детьми. Или принимать вызовы общества. Это может быть также и большой проект, имеющий особое значение лично для вас. К примеру, покорить горную вершину и ощутить, каково это – стоять на

самом верху. Или получить образование, дающее вам возможность заняться делом мечты. Или внести в свой образ жизни изменения, которые в долгосрочной перспективе будут влиять на вашу жизнь в целом.

Многое указывает на то, что сила воли – самый важный фактор, способный воздействовать на вашу жизнь. Вот почему вам необходимо о ней знать.

У вас есть все основания усомниться в том, что вы сейчас читаете. Я сам обычно избегаю легких решений и книг по самопомощи. Предметом критики подобной литературы является бытующее в ней утверждение, что если каждый из нас заглянет в себя и изменит себя, то изменится и мир вокруг. Это, разумеется, не так. Сегодня существует масса сложных задач глобального масштаба, которые требуют коллективных действий и решений. Книга датского философа Свена Бринкманна «Стоять на месте. Против современной тяги к развитию»^[3] доставит удовольствие тем, кому интересен альтернативный взгляд на литературу по саморазвитию. Бринкманн порывает с всеобщей тягой к развитию, характерной для нынешнего общества. Он говорит, что в нашей культуре первостепенная важность придается движению, а не корням, из-за чего мы порой теряем почву под ногами. Мне думается, что он прав. Чтобы сохранять точку опоры, необходима сила воли. Крайне редко удачные сценарии в жизни можно свести к одной-единственной методике. К тому же речь идет о слишком сложных понятиях. Процессы, происходящие в каждом из нас, уникальны и не поддаются четкому описанию. Коротких путей не существует. Как говорят англичане, бесплатных обедов не бывает.

Тем не менее складывается впечатление, что существуют определенные важные знания, которые имеет смысл перенять у тех, кто научился использовать свою силу воли. Возможно, найдется что-то, что сможете перенять и усвоить именно вы. И вам нечего терять, ведь от этого силы воли у вас не убавится.

Воля и сила воли

Если вы ознакомитесь с последними трудами по философии, то обнаружите, что большинство современных мыслителей характеризуют волю как ментальную активность, которую мы способны контролировать и которая может управлять нашими порывами. Сила воли такого рода – это и есть сила воли в широком понимании – наша способность наводить мосты через пропасть между устремлениями и действиями. Благодаря силе воли мы поддерживаем движение в направлении цели, даже если сталкиваемся с сопротивлением. Мы мобилизуем силу воли в ситуациях, когда необходимо бороться и когда нам хочется просто опустить руки или пойти на поводу у своих прихотей. Таким образом, сила воли – это наша способность хотеть чего-либо и воплощать в жизнь желаемое, когда мы встречаем на своем пути препятствия.

Понятие воли всегда занимало центральное место как в западной, так и в восточной философии. Две тысячи триста лет назад Аристотель сформулировал представления о воле в «Никомаховой этике», своем основном труде, посвященном морально-философским суждениям. В этом трактате он рассуждает о самодисциплине и, таким образом, силе воли. Согласно Аристотелю, сущность силы воли составляет способность принимать решение сделать что-либо и воплощать задуманное в жизнь, но это подразумевает, что у нас есть выбор. Это означает, что наши действия не predetermined, а являются продуктом нашей силы воли. Средневековый теолог Фома Аквинский утверждал, что воля приводит в действие интеллект и что воля есть сила. К этой мысли неоднократно возвращались и другие мыслители. В том числе немецкий философ Артур Шопенгауэр, чьи идеи послужили ориентиром для многих, считал, что воля – это сила. Шопенгауэр утверждал: самонадеянному человеку необходимо осознать, что жизнью управляют прихоти, желания и потребности. А их, пишет он, может приручить только воля, и воля представляет собой саму сущность человека. Таким образом, Шопенгауэр связывает волю со способностью сдерживать общечеловеческую склонность сдаваться или идти на поводу у соблазнов. Схожие размышления о воле мы встречаем у немецкого философа Фридриха Ницше, на которого оказала влияние философия Шопенгауэра. Ницше считает, что сила воли – главная движущая сила человека в его стремлении к полной реализации собственного потенциала и полному освобождению.

Эта идея нашла выражение в его тезисе «воля к власти».

Воля также является выражением морали. Когда мы действуем наперекор собственным интересам, выражаем свое несогласие с чьими-то безнравственными поступками или приносим что-то в жертву, только тогда мы ощущаем всю силу и свободу воли. Для Жана-Поля Сартра и других экзистенциалистов именно свободная воля представлялась сутью существования. Сартр утверждает, что мы свободны, а значит, ответственны за свои действия. Человек рождается на свет без личности и постепенно выстраивает свою идентичность с течением жизни: быть – значит создавать себя. Мы являемся лишь тем, что делаем, потому что у нас всегда есть свободная воля, говорит Сартр.

Так что же подразумевается под свободной волей и просто свободой? Инга Бустад, философ и руководитель Норвежского центра по правам человека, пишет, что свобода – это в первую очередь опыт, переживание. Свобода не есть право, норма или идеал, но то, что каждый из нас испытывает на себе. Это не что-то, что нам принадлежит или чем мы владеем, а то, чем мы являемся в конкретный миг. Ощущение собственной свободы тесно связано с ответственностью за себя и свою жизнь, а также за жизнь других. Такая свобода, возможно, тяжела: мы должны сделать выбор и стоять на своем. Свобода также сопряжена с нашей внутренней самооцензурой, с осознанием того, что мы делаем то, что должны.

Сила воли подразумевает, что у нас есть свободная воля. Это противопоставляется утверждению, что все предопределено, то есть что всем управляют физические или биологические силы, которые, как следствие, ограничивают нашу свободу выбора. Исследователи в области нейропсихологии считают, что исполнение воли в большой степени управляется нейротрансмиттерами мозга. Химические процессы мозга с трудом поддаются управлению, и наука утверждает, что основное объяснение любых наших действий носит биологический характер. Майкл Лоу, профессор клинической психологии Дрексельского университета в Филадельфии, считает, что именно поэтому свободная воля – на самом деле миф и исследователям, пытающимся объяснить, почему мы выбираем то, что выбираем, следует искать ответы в сфере биологического детерминизма.

Но подобный детерминизм – плохая идея, если мы предпочитаем верить, что человек способен творить свою жизнь самостоятельно. Детерминизм подразумевает, что наши действия заведомо предопределены и что у нас нет возможности оказывать влияние на ход событий.

Лично я предпочитаю думать, что у всех нас имеется воля и мы можем

ее использовать. Я считаю, что в определенной степени мы и можем, и хотим влиять на наше настоящее и будущее с целью творить свою жизнь, наполняя ее опытом, здоровым самолюбием, независимостью, личными ценностями и позитивными отношениями с другими людьми. Подобное восприятие воли подразумевает также функциональную позицию. Без свободной воли мы располагаем ограниченными возможностями воздействия на собственную жизнь, что, очевидно, будет иметь серьезные негативные последствия для нашего благополучия и самооценки. В своей философии надежды немецкий мыслитель-марксист Эрнст Блох рассуждает о том, насколько необходимо и человечно уметь надеяться на лучшее. В мечтах о лучшей жизни именно надежда движет людьми и помогает им идти вперед, невзирая на препятствия и трудности. Исаак Башевис-Зингер, американский писатель еврейского происхождения и лауреат Нобелевской премии по литературе, сказал: «Мы должны верить в свободную волю, ведь у нас нет выбора».

Рассуждая о силе воли, мы охватываем множество понятий – самоконтроль, самодисциплина, саморегуляция, целеустремленность и выносливость. А также более современные, труднопереводимые английские термины, в частности «волевой акт» (volition), «волевое усилие» (conation) и «упорство» (grit). В чем же разница? Общим знаменателем этих понятий является то, что все они – продукт силы воли. Когда вы часто пускаете в ход силу воли, у вас развиваются такие личностные качества и черты характера, как способность к самоконтролю или саморегуляции (исследователи предпочитают термин «саморегуляция», хотя по сути это то же самое, что и «самоконтроль») и выносливость. Применение силы воли также развивает самодисциплину и целеустремленность. Термин «упорство» – разновидность целеустремленности – используется для описания стремления к далеким целям и способности «гореть» ими. Если у вас это хорошо получается, вам крупно повезло. То же самое касается понятий «волевой акт» и «волевое усилие», которые, по сути, описывают ментальную способность к самоконтролю, важной составляющей которой предстает сила воли.

Ознакомиться с этими понятиями, безусловно, полезно, но главное, что следует отсюда вынести, – это то, что для осуществления задуманного необходимо мобилизовать силу воли.

Добиваться и достигать

Согласно последним исследованиям, в наши дни общество нацелено на достижение успеха более, чем когда-либо. И многие люди буквально принуждают себя реализовывать свой потенциал, полагая, что только так они смогут стать кем-то. Но кто именно этот кто-то, понятно далеко не всегда. «Вы обязаны стать лучшей версией себя самого», – вызывают к вам гуру саморазвития. И убеждают вас предпринимать конкретные шаги в этом направлении. В любых обстоятельствах, невзирая на сложности, вы должны работать над формированием своей личности и жизни в целом.

Считается, что сегодня у каждого из нас имеется море возможностей выбора жизненного пути. Датский философ Андерс Фог Йенсен окрестил современное общество «проектным»: поскольку наш социум ориентирован на использование потенциальных возможностей, многие реальные проекты расцениваются как временные и абстрактные. Возможности – это хорошо, однако они обязывают, поскольку подразумевают наличие выбора, а он не всегда бывает простым. Для многих людей множество возможностей (и необходимость постоянно делать выбор) – дополнительный стресс. Создается впечатление, что все вокруг ожидают от нас каких-то невероятных деяний и мы должны изо всех сил стараться – реально или виртуально – оправдать эти ожидания.

Согласно одной из теорий, истоки культуры достижений кроются в конкурентной борьбе. Этот вопрос подробно исследуют профессора Томас Хюлланд Эриксен и Даг Хессен^[4] в своей книге «Бег на месте», вышедшей в 2012 г. Чтобы удержаться на плаву в условиях конкуренции, каждый из нас должен постоянно наращивать свою компетенцию. В этом заключается один из принципов эволюции. Конкуренция – главный двигатель любого прогресса и развития. В то же время у конкурентной борьбы есть парадоксальная особенность: ваши усилия по повышению собственной эффективности ничего не меняют, если окружающие делают все возможное, чтобы не отставать от вас. Вчерашний победитель запросто окажется проигравшим, если будет слишком долго почивать на лаврах. Поэтому вы должны стремиться к своей цели и хотеть большего, нежели другие.

Изучению механизма достижения успеха посвящено множество исследований, и большинство из них доказывает, что секрет победителей – в систематической и целенаправленной работе над собой. Успешные люди,

в отличие от прочих, доверяют себе, получают удовлетворение от своих успехов и хорошо понимают собственные чувства.

Нацеленность на результат подразумевает долгую, упорную работу, внимание к деталям и умение радоваться достигнутому. Вы должны знать, чего хотите, и должны хотеть этого очень сильно. Все, кто стремится к успеху, – будь то люди или организации – могут научиться многому у профессиональных спортсменов. В большом спорте, как и во многих других сферах жизни, залог успеха заключается в концентрации на поставленной цели. То есть в полноценном применении своих талантов, навыков и опыта, а также в максимальном развитии и использовании своих способностей и личностных качеств.

Люди, привыкшие к достижению конкретных результатов, постоянно ставят перед собой новые задачи и не теряют цель из виду. Они могут работать более или менее интенсивно, но главным остается непрерывное движение вперед. Они радуются переменам, ведь всякое изменение подразумевает новые возможности. Подобные люди целенаправленно контролируют любые факторы, которые могут повлиять на результат их работы. Победители хорошо знают, чего хотят, и воплощают свои желания в жизнь. Они хотят большего, нежели остальные. И они разрабатывают собственные стратегии достижения цели.

Однако возможно ли достигать успеха постоянно? Разумеется, нет. Любая успешная жизнь состоит не только из побед. Разбитые мечты, душевное истощение, разочарования, поражения, потеря чувства собственного достоинства, ощущение неполноценности – вот менее приглядные стороны завышенных требований к себе. Конкуренция – универсальный механизм, действующий как в природе, так и в обществе и не несущий в себе внутренней морали. Профессор Пер Фугелли напоминает об опасностях, подстерегающих нас, когда мы хотим слишком много. «Искусители от конкурентной экономики требуют, чтобы люди, подобно бирже, постоянно находились *all time high*, то есть на пределе своих возможностей», – пишет Фугелли.

Мы живем в век потребления. Стараясь завоевать потребителя в условиях перенасыщенного рынка, производители применяют все более изощренные методы рекламного давления. Как следствие нас окружает множество соблазнов. Предложение большинства товаров и услуг значительно превышает спрос. В первую очередь это касается продуктов питания, в том числе сладостей, а также алкогольных напитков, товаров потребления и услуг по организации отдыха и досуга. Искушениям нет конца. Именно поэтому нужно уметь говорить «нет». Многие боятся

упустить какую-нибудь возможность и не смеют отказаться от нее. Мы нередко ощущаем навязанные нам извне потребности как свои собственные, и это вполне нормально. Согласно исследованиям, человек подвергается тем или иным соблазнам три-четыре раза в день. Мы часто смешиваем понятия «хотеть» и «достигать», и нам кажется, что сила воли прежде всего требуется в сложных ситуациях. Однако на деле большинство из нас расходуют свою силу воли на воздержание от ежедневных соблазнов. Как сказал Оскар Уайльд, «я могу устоять против всего, кроме соблазна».

Разумеется, жизнь – это больше, чем просто желания и конкретные действия. Жить хорошо – значит просто наслаждаться своим бытием. Не добиваясь и не стремясь к каким-либо результатам.

Наверняка вас это тоже касается. Возможно, вы всего лишь хотите развить в себе здоровое самомнение и начать жить гармоничной, качественной жизнью. Для этого как раз и пригодится ваша сила воли. Она поможет вам сопротивляться нежелательным обстоятельствам, по-новому расставлять приоритеты, а также сохранять самоконтроль и баланс.

Посреди бескрайних льдов Бёрге Оусланд размышляет о жизни. Он напоминает себе, что находится здесь по собственной воле, и не ради того, чтобы по возвращении домой любоваться фотографиями, а чтобы получить уникальный опыт. Оусланд останавливается и осматривается вокруг, старается запомнить все, что видит. Для него экспедиция – одна большая художественная выставка. В течение дня лед с каждым часом меняет форму и цвет, и это потрясающе красиво.

Нередко бывают дни, которые едва ли назовешь прекрасными, тем не менее и в них нужно находить для себя смысл. Необходимо успокоиться. Во все времена боги, мудрецы и знахари предписывали людям сохранять равновесие. Древнеримский мыслитель Сенека дал нам универсальный рецепт: «Ты должен примириться с несовершенством, радоваться ошибкам и любить себя самого таким, каков ты есть». Это относится и к тем, кто желает достичь многого.

С чего все начиналось

Несколько лет назад я занимался исследованием темы лидерства. Рабочим названием проекта было «Лидерство в момент истины»^[5]. В ходе проекта я наблюдал за деятельностью ряда руководителей, участвовал в управленческих тренингах и брал многочисленные интервью. Собирать данные мне помогала команда студентов. Исследование должно было ответить на вопрос, как официальные и неформальные лидеры управляют людьми. Я хотел понять, как именно руководитель может добиться от сотрудника сделать больше, чем того требует договор найма. Отдельный интерес для меня представлял вопрос применимости результатов исследования к реальной жизни. Меня интересовали не абстрактные теории управления, идеальные модели, руководитель как таковой или его официальная позиция – предмет моего исследования были управленческие процессы.

В ходе анализа выяснилось, что руководитель прежде всего должен доказать, что заслуживает доверия. Любой начальник сталкивается со сложными ситуациями, проблемами и сопротивлением, которые буквально проверяют его на прочность. Именно в тяжелых обстоятельствах руководитель может как получить, так и потерять авторитет в коллективе. Как показало наше исследование, лидерство связано не столько с умением мотивировать других, сколько со способностью справляться с различными видами сопротивления. Трудности могут быть вызваны как чувством уязвимости и неуверенности в себе отдельных сотрудников, так и разобщенностью, конфликтами и отсутствием четких разграничений обязанностей в коллективе. Руководитель встречает сопротивление и в таких малоприятных ситуациях, как вынесение подчиненным выговора. Затрудняют рабочий процесс и отсутствие необходимой информации, сложные переговоры и изменения в отношениях с клиентами.

От лидера далеко не всегда ожидают принятия безоговорочно верных решений, но он обязан взять бразды в свои руки, когда обстоятельства действительно того требуют. Мы пришли к выводу, что руководителю не присущи какие-то определенные качества или черты характера, но он должен производить впечатление личности надежной и последовательной. Не важно, за какие именно ценности и политические принципы ратует начальник, – важно, что у него есть собственные воззрения, которых он твердо придерживается. И главным фактором, обеспечивающим

руководителю лидерские позиции, является его стремление достичь большего, чем остальные. Это стремление позволяет ему претворить в жизнь поставленную цель. У нас создалось впечатление, что сила воли так или иначе связана со способностью воплощать задуманное. Она становится связующим звеном между намерением и конкретным действием. Придя к этому выводу, я решил подробнее исследовать понятие силы воли.

Когда я погрузился в изучение материала, то увидел, что сила воли оказывает влияние на самые разные области жизни. Это подтверждают и результаты «стэнфордского зефирного эксперимента» (Stanford Marshmallow Experiment), проведенного психологом Уолтером Мишелом в конце 1960-х гг. Группу четырехлетних детей проводили в комнату, где каждому был выдан поднос с одним зефиром. Детям сказали, что они могут съесть лакомство немедленно, но в случае, если они подождут десять минут, вознаграждение будет удвоено. Одни дети съели зефир тут же, другие же предпочли потерпеть. Некоторым из них удалось не поддаваться искушению и дождаться награды. Спустя 20 лет Мишел провел дополнительное исследование, в ходе которого выяснил, что дети, проявившие выдержку с лакомством, позже оказались среди лучших учеников своих школ. Дети, продемонстрировавшие силу воли, стали самыми влиятельными в классе и впоследствии устроились на высокооплачиваемую работу. Эта же группа обнаружила наименьшую предрасположенность к алкогольной и наркотической зависимости. Исследование Мишела заняло место среди самых известных экспериментов в современной психологии, однако оно стало и предметом критики. Один из контраргументов сводился к следующему: то, что четырехлетний ребенок воспринимает как рационально оправданное, связано с его предыдущим опытом, а следовательно, его поведение не может быть обусловлено исключительно самоконтролем. Мишела также критиковали за то, что объектом его экспериментов в значительной степени является контроль импульсов в отрыве от других сторон силы воли.

В 1970-х гг. в США получила распространение идея о том, что для достижения поставленных целей человеку нужно обладать высокой самооценкой, поскольку она дает необходимое для успеха чувство защищенности. По мнению профессора психологии Роя Баумейстера, ведущего специалиста в области изучения силы воли, данная установка привела к тому, что целое поколение детей выросло с высокой самооценкой (ведь их много хвалили), но низким уровнем образования и

навыков. Баумейстер считает, что причина кроется в ошибочном построении причинно-следственных связей в этой популярной установке: в действительности самоконтроль способствует развитию здорового самомнения, а не наоборот. А чтобы владеть собой, человек должен иметь сильную волю. Согласно другим исследованиям, завышенная самооценка также увеличивает вероятность проявления психопатического и безнравственного поведения.

Ряд исследований доказывают, что сильная воля у детей является залогом более комфортной и продолжительной жизни и что система школьного образования может оказать положительное влияние на дальнейшее течение жизни ученика. Согласно недавнему исследованию, проведенному в Новой Зеландии, успешность гораздо сильнее зависит от самодисциплины, чем от коэффициента интеллекта. В ходе этого длительного исследования под наблюдением находилась 1000 детей – с момента рождения до достижения ими 32 лет. Дети, проявлявшие сильную волю, во взрослом возрасте в меньшей степени страдали ожирением и венерическими заболеваниями, отличались здоровыми зубами, имели высокий доход и счастливые отношения в браке. Наблюдалась определенная связь с показателями IQ и социальным происхождением, однако даже без учета этих факторов общая картина сохранялась.

Другое любопытное исследование, проведенное в США, указывает на то, что лучшие университеты страны вовсе не предлагают каких-либо выдающихся академических знаний, а в действительности учат самодисциплине. Дети, которых с раннего возраста учат адаптировать свое поведение с учетом обстановки и потребностей окружающих, достигают значительно больших успехов, чем те, кого в том же возрасте натаскивают исключительно в рамках школьной программы. Пару лет назад американские университеты открыли свои двери для абитуриентов, обучавшихся экстерном и не прошедших среднюю школу. Некоторое время спустя оказалось, что многие из них почти тут же вылетели из университетских стен. Несмотря на удовлетворительный уровень академической подготовки, они были отчислены, поскольку оказались не способны сдавать работы вовремя.

Сила принятия решения

Чтобы полноценно использовать ресурс силы воли, необходимо научиться главному: принимать решения и делать выбор в пользу чего-то одного, воздерживаясь от всего остального. Очень важно уметь отказываться от ненужного. Говорить «нет» соблазнам и возможностям. Оправдывать ожидания других. Стремиться соответствовать собственным высоким запросам. Все это требует самодисциплины и чувства доверия к себе.

Сила воли сводится к вашей способности делать выбор. Для многих людей это представляется бесконечно сложной задачей. Почему? Дело в том, что некоторые попросту не в состоянии сделать выбор и быть верным ему. У большинства современных людей слишком много альтернатив. И у вас, скорее всего, тоже. Барри Шварц, профессор социологии Суортмор-колледжа в США, утверждает, что западное общество стремится к увеличению благосостояния посредством предоставления индивиду значительных свобод и возможностей выбора. Нас буквально забрасывают альтернативами со всех сторон. Постоянно нужно принимать множество решений. Представьте, что вы зашли в кафе. Вы всего лишь хотите выпить кофе, но вам вручают обширное меню. Хотите ли стандартную порцию или двойную? Большую, среднюю или маленькую чашку? Молоко цельное, обезжиренное или соевое? Выпьете за столиком или возьмете с собой?

Вас с головой заваливают информацией, знаниями и возможностями, которые по идее должны сделать вашу жизнь лучше, однако их переизбыток нередко вводит в ступор. Вы тратите время и энергию на принятие решений – серьезных и тривиальных – и постоянно делаете выбор, осознанно или неосознанно. Допустим, вы пришли в магазин за продуктами. Разумеется, в первую очередь вы думаете о том, что купить на ужин. Возможно, даже набросали список и заранее решили, что будете покупать. Вы идете вдоль полок с товарами и смотрите на ценники. Пытаетесь угадать, что понравится детям. Сколько времени займет приготовление ужина. Имеются ли какие-либо из ингредиентов у вас дома. Будет ли ужин полезным. Психологи отмечают, что многие люди терзают себя сомнениями относительно верности своего выбора и без конца беспокоятся, не прогадали ли они. И вот после утомительного блуждания от прилавка к прилавку и ожидания в очереди вы наконец приходите домой, нагруженные тяжелыми сумками, и начинаете пилить себя: «И

зачем только я купил спагетти? В них слишком много углеводов. Гораздо полезнее было бы съесть рыбу с овощами. И почему я не подумал об этом раньше?» По мнению Шварца, свобода делает нас несчастными, поскольку наличие безграничного выбора, осознание ответственности за принятые решения и страх разочарования буквально парализуют нас. Чем больше решений необходимо принять за день, тем сложнее приходится нашему мозгу и тем больше мы склоняемся к поиску легких путей. Это делает нас импульсивными и заставляет принимать необдуманные решения.

Важно перестать включать силу воли каждый раз, когда необходимо сделать выбор. Когда вариантов меньше, принять разумное решение гораздо легче. Например, если ваша цель – пить больше воды и меньше газированных напитков, просто держите на виду несколько бутылок с водой. В таком случае вам не потребуется открывать холодильник и делать мучительный выбор. Можно пойти еще дальше: просто прекратите покупать газированные напитки вообще, тогда и выбирать не придется.

Чтобы сделать выбор, необходимо принять решение. Решения связывают воедино мысли, чувства и действия. Можно ли научиться принимать верные решения? Сплошь и рядом нам советуют мыслить рационально, ориентируясь на долгосрочную перспективу, а не на эмоции. Однако на практике это оказывается непросто. Обычно люди знают, что им следует сделать, но, тем не менее, они этого не делают – особенно когда нужно проявить силу воли. Некоторые убеждены, что способность принимать верные решения зависит от уровня интеллекта, однако это далеко не всегда так. Теме несоответствия между знанием и действием (the knowing-doing gap) исследователи лидерства Джеффри Пфеффер и Роберт Саттон посвятили целую книгу. Несмотря на то что человек может обладать знаниями, необходимыми для принятия верного решения или правильного действия, он нередко поступает совсем наоборот. И это касается не только руководителей, но всех нас. С чем это связано? Обычно это явление объясняют нехваткой ресурсов – времени, денег, знаний, опыта или связей. Но, может, это всего лишь отговорки?

Согласно новым теориям в психологии, нельзя считать, что человек либо думает, либо чувствует, либо вспоминает, либо учится, либо анализирует, либо планирует. Наш мозг оказывается вовлеченным в несколько умственных процессов одновременно. Мозг и нервная система постоянно находятся в активном состоянии в разных сферах, а не в какой-то изолированной области. Умственную деятельность можно охарактеризовать как совокупность отдельных процессов, происходящих параллельно. Их можно сравнить с бурной рекой, в весеннюю пору

несущей в своем потоке многочисленные ветки, листья и прочий сор. Что-то из этого мусора цепляется за берег, пускает корни и начинает расти, а что-то тут же пропадает из виду.

В мозге ежесекундно происходит масса процессов. Одни из них чрезвычайно кратковременны (например, ощущение боли при уколе), другие – сравнительно скоротечны (процессы, связанные с функцией внимания и языковым общением), третьи – довольно продолжительны (отвечают за мотивацию), четвертые – крайне продолжительны (подобная мозговая деятельность связана с постановкой целей, межчеловеческими отношениями, обязательствами и силой воли). Но мы не способны использовать собственные ресурсы в определенном порядке – сначала чувствовать, потом думать, а затем получать опыт. Многие из процессов происходят в нашем мозге сами по себе, без контроля с нашей стороны. Однако есть и такие, которыми мы можем или должны управлять.

Исследователи считают, что эмоции являются отражением нашего восприятия мира и играют немаловажную роль в процессе принятия решений. Как это объяснить? Чувства тесно связаны с прошлым опытом, поэтому зоны мозга, отвечающие за эмоциональные реакции, постоянно анализируют текущую ситуацию и ищут наилучшие с точки зрения эмоционального состояния решения. Мозг занят химическими и электрическими процессами, он пульсирует, расширяется, сжимается и расширяется вновь. Эту особенность мозга принято называть пластичностью. Опыт трансформируется в воспоминания. На основании полученного опыта мозг выстраивает новые связи, так что при попадании в аналогичную ситуацию он способен предугадать ее исход. Однако чувства могут стать источником ошибочных решений: в погоне за мимолетной выгодой мы делаем неверный выбор.

Одной из главных характеристик мозга является способность оказывать влияние на процесс принятия решений, подвергать сделанный выбор рефлексии и сводить к минимуму причины ошибочных действий. Мозг сохраняет информацию, создает ассоциативные связи и использует их для выхода из проблемных ситуаций. Когда нам необходимо принять решение, большинство из нас старается прийти к рациональному выводу. Беда в том, что зона мозга, в которой все это происходит, – префронтальная кора – особой надежностью не отличается. Префронтальная кора головного мозга не способна обрабатывать большие объемы данных одновременно, поэтому, когда ее мощности не хватает, мозг просто-напросто «комкает» входящую информацию, чтобы сделать ее более удобоваримой, а это ведет к увеличению вероятности ошибок.

По этой причине принятие решений так тяготит большинство из нас. В процессе выбора различные зоны мозга получают противоречивые сигналы и, как следствие, вступают в конкуренцию друг с другом. В этом «споре» верх могут взять как сильные чувства, так и рациональные доводы. Исследователи в области нейропсихологии сравнивают подобную борьбу с естественным отбором: сильные эмоции и мысли вытесняют слабые и оказывают доминирующее влияние на наши действия. Именно к способности влиять на эту конкурентную борьбу, принимать решения и контролировать собственное поведение сводится применение силы воли.

«В решении содержится великая сила», – говорит нам гуру саморазвития Энтони Роббинс. Сила принятия решения составляет суть эффективного использования силы воли. Решите для себя, что теперь вы занимаетесь спортом три раза в неделю. Или что по вечерам выключаете мобильный телефон. Или что не будете каждый вечер есть сладости, сидя перед телевизором. Решите – и не отступайте. Все гораздо сложнее, чем просто сказать «да» или «нет». В действительности это энергозатратный психологический и нервный процесс.

Одним из лидеров, у которых я брал интервью в ходе моего исследования, был Томас Люнд Нильсен. В детстве он никак не мог понять, почему другие ребята так быстро сдаются, если игра только становится интересной. Товарищи постепенно «отваливались», а Томас продолжал самозабвенно играть. Он мог спокойно сидеть в песочнице в гордом одиночестве. Томас провел детство в Мексике. Как и все местные дети, он ходил в католическую школу. Но в один прекрасный день он открыл для себя карате. На тренировках его постоянно дразнили, но вовсе не за то, что был слишком мал и худощав для своего возраста, а за недостаточную «крутизну». Он был очень замкнут и стеснителен. Все изменилось, когда Томасу исполнилось 15. В их клуб карате приехал с лекцией олимпийский чемпион Эгиль Сёбу, участник «золотой четверки», завоевавшей высшую награду в гребле на байдарках в Олимпиаде 1968 г. в Мексике. Сёбу рассказывал об умственной тренировке: о том, насколько важно ставить перед собой цель, позитивно мыслить, рисковать и следовать задуманному. Некоторое время спустя Томас получил черный пояс по карате. Позже, уже взрослым, он служил в оперативном и командном составе одного из специальных подразделений Вооруженных сил. Сегодня он возглавляет компанию, занимающуюся информационными технологиями.

Томас рассказывает мне, с какой жадностью он, словно губка, впитывал все доступные ему знания. После лекции Сёбу Томас начал

экспериментировать с «прокручиванием слайдов в голове», как он сам это называет. Он представлял себе, как ему удастся расслабиться, как он не боится проиграть и – самое главное – как побеждает. Постепенно все стало налаживаться, и, когда Томасу исполнилось 17 лет, он понял, что его умственная работа успела оказать ощутимое влияние на его достижения. «Прокручивая слайды в голове», он обретал внутреннее спокойствие и уверенность в том, что задуманное непременно увенчается успехом. Томас считает, что он осознал важность принятия решений и научился «программировать» себя.

Я рассказываю о Томасе Люнде Нильсене, поскольку считаю, что у него можно научиться решимости – как на этапе выбора, так и непосредственно совершая действия. Сила принятия решения неразрывно связана с вашим выбором в пользу того, что представляет важность именно для вас.

Когда решение принято, вы можете приступить к мобилизации силы воли. Это означает, что вы должны:

- обязать себя быть верным поставленной цели;
- принять решение осуществить задуманное (преобразовать обязательство в действие);
- упорно двигаться к поставленной цели (производить конкретные действия);
- вознаграждать себя в процессе действия и по достижении результата, учиться на полученном опыте;
- создавать на основе полученного опыта полезные привычки и шаблоны поведения.

Таким образом происходят когнитивный и аффективный процессы, активизирующие вашу силу воли. Эту технику может освоить практически каждый.

Разумнее всего начать с того, чтобы избегать ситуаций, где вы можете столкнуться с ненужным выбором. Сила воли представляет собой ограниченный ресурс – используйте его там, где он действительно необходим. Не тратьте энергию на то, что нельзя изменить.

Научитесь принимать решения и придерживаться их. Это важно, поскольку сила воли напрямую зависит от ваших запасов энергии. Мобилизация силы воли требует колоссальных затрат энергии. Когда сила воли «включается», энергия расходуется очень быстро. Поэтому вы должны разработать собственную стратегию относительно того, на что силу воли действительно нужно тратить, а на что можно просто махнуть рукой.

Привычки и устоявшиеся практики позволяют вам действовать на автопилоте, не принимая решений и не расходуя драгоценную энергию.

Философия воли

Когда я читаю лекции о силе воли, кто-нибудь из слушателей обязательно замечает, что во все времена религиозные практики требовали от своих адептов самодисциплины. Христианство, иудаизм, ислам – все основные конфессии ставят во главу угла самоконтроль. В Ветхом и Новом Заветах неоднократно говорится о том, что человек обязан обуздывать себя, особенно при столкновении с соблазнами. Средневековый теолог и философ Фома Аквинский систематизировал ортодоксальные доктрины, связав христианское учение с классической философией. Он выделяет четыре основные добродетели, к которым должен стремиться всякий добрый человек: мудрость, справедливость, воздержанность и мужество. Слово «добродетель» редко используется в современной речи. Среди значений этого слова на латинском и древнегреческом языках – *virtus* и *αρετή* соответственно – «доблесть», «достоинство», «душевное благородство». Фома Аквинский добавляет к четырем основным добродетелям три богословских – веру, надежду и любовь. В своей совокупности эти добродетели помогают человеку на пути самосовершенствования и в стремлении к всеобщему благу.

Однако здесь имеется существенная оговорка. Религиозные доктрины, заветы и идеалы зиждутся на тезисе о том, что человек рождается грешным, а для избавления от греха ему надлежит обуздывать себя и закалять характер. В распространенной в Северной Европе протестантской трудовой этике отсутствие самодисциплины считается грехом. Нравственный императив подразумевает, что голова должна восторжествовать над телом, разум – над чувствами, воля – над соблазнами. Если вам это не удастся, вы становитесь грешником, а любой грешник обречен на вечные муки. У религиозных учений есть довольно неприглядная сторона: не сумевший проявить достаточную самодисциплину непременно должен страдать от чувства вины, стыда и ущербности.

На Востоке, в особенности в Китае, культура и система ценностей сформировались под влиянием конфуцианства и даосизма. Последний представляет отдельный интерес. Он уходит корнями в далекие времена, когда люди жили в простоте, в близком контакте с природой, не ведая сложностей, связанных с институтами государственной власти и строгой моралью. Даосизм призывает человека жить в гармонии со своей натурой.

Древнекитайский философ Лао-цзы, считающийся одним из основоположников даосизма, сказал: «Понимание других – это мудрость. Понимание себя – это просветление. Победа над другими дает силу, победа над собой – бесстрашие»^[6]. Самодисциплина означает владение собой, и в этой связи даосизм предписывает диету, дыхательные упражнения, медитацию, визуализацию и сексуальную практику.

В Восточной Азии наибольшее распространение получил буддизм. Легенда гласит, что Сиддхартха Гаутама, будущий Будда, вырос в роскоши и изобилии. Став взрослым, он решительно порвал с претившей ему средой, однако ни аскетизм, ни истязание болью не дали ему ответов на мучившие его вопросы. Только когда он наконец позволил себе принять пищу и прекратил бичевать свое тело, на него снизошло просветление. Будда призывает людей найти баланс между удовольствиями и простотой, мыслить, чувствовать и действовать естественным образом. При этом мысли и действия должны быть конструктивными и высоконравственными, для чего необходимо ступить на путь самодисциплины, медитации и любви. Отражение этих идей можно найти и в современных методиках саморазвития.

В Азии также распространен индуизм – самая древняя из существующих система вероисповедания. Индуизм развивался и видоизменялся в рамках многочисленных местных культур, поэтому правильным будет считать его не религией, а обобщающим названием совокупности религиозных традиций Индийского субконтинента. Главным выражением индуистских верований становится действие, при этом важная роль отводится силе воли. Согласно одной из центральных идей индуизма, систематические испытания ведут к духовному просветлению и очищению божественными силами. Мужчины, принадлежащие к высшим кастам, практикуют различные упражнения, направленные на улучшение самодисциплины, в частности чтение священных текстов, медитацию, йогу, аскезу.

Несколько поколений древнегреческих философов занимал вопрос о том, что же все-таки означает быть хорошим человеком. Хороший человек должен быть годен к чему-то, а для этого нужно владеть собой и практиковать самодисциплину. Сущность человека составляют его действия и решения. «Что делает нас с тобой хорошими людьми? – задавались вопросом мыслители. – Каким образом можно научиться лучше владеть собой?»

Внятный ответ на эти вопросы одним из первых дал Платон. Будучи учеником Сократа, он изложил некоторые мысли учителя. В своем

основном трактате «Государство» Платон обращается к теме идеального общества, во главе которого стоят государственные мужи – философы, взявшие на себя власть. Под философами Платон подразумевает не просто мыслителей, но тех, кто способен управлять своим сознанием. Платон утверждает, что человек должен возвыситься над собственными корыстными интересами и действовать в соответствии с внутренними убеждениями. Человек должен быть мудр, смел, дисциплинирован и справедлив, говорит Платон. Общество и его потребности необходимо ставить превыше частной жизни, поэтому каждый обязан найти свое место в социуме и тем самым внести свой вклад в его развитие. Ученик Платона Аристотель рассуждал о том, каким образом человек стремится к хорошей жизни. Высшим благом в жизни он считает достижение счастья, а чтобы стать счастливым, нужно работать над собой и закалять характер. А для этого, говорит Аристотель, необходимо отыскать золотую середину во всех своих добродетелях и сильных сторонах. Идеалы Аристотеля выглядят устаревшими в глазах наших многочисленных современников, находящихся в бесконечной погоне за счастьем.

Стоики предписывали человеку жить в согласии с природой, освободиться от телесных страданий, верить в разум и сохранять душевное спокойствие. Главной добродетелью стоики считают самоконтроль. Человеку полезно закалять себя неприятными ощущениями. Каким трудностям лично вы готовы подвергнуть себя с целью тренировки силы воли? Вовсе необязательно подобно Бёрге Оусланду отправляться на Северный полюс, но могли бы вы, например, устроить себе продолжительную и изнуряющую тренировку, если вы не в самой лучшей физической форме? Или записаться на курсы иностранного языка, хотя с иностранными языками вы явно не в ладах? Или решить для себя, что вы каждое утро круглый год будете окунаться в море, как бы холодно ни было? Согласно стоикам, чем больше вы тренируете свою волю, тем сильнее она становится. Однако стоицизм – учение не для масс, ведь оно требует очень многого, а взамен обещает крайне мало.

Мы уже упоминали Фридриха Ницше. Чтение его трудов, написанных в конце XIX века, – занятие поистине увлекательное. Ницше решительно порывает с подавляющей властью церкви и предлагает человеку, оказавшемуся без Бога, самостоятельно искать смысл жизни. Культура и мораль служат для того, чтобы обуздывать человека. Ницше призывает нас отречься от традиций и устоев, если мы не желаем оставаться рабами. «Кто слишком себя щадит, тот от этого заболевает!» – пишет он в своем труде «Так говорил Заратустра». Это, безусловно, суровые слова. Ницше

подвергает сомнению религию и концепцию Бога, чтобы наделить понятия добра и зла новым значением. Он называет христианскую мораль рабской, ведь она требует смирения, сострадания и любви, а Ницше видит будущее за сверхчеловеком. Обычный человек беспомощен, слаб и безволен, в то время как сверхчеловек видит ценность не в мире, а в войне и радуется жизни в любых обстоятельствах. Сверхчеловек не подавляет, но дисциплинирует свою энергию и направляет ее в нужное русло, и его воля к власти находится «по ту сторону добра и зла». Идеал Ницше – волевой человек.

Философия Ницше совпала по времени с эпохой индустриализации. Жители деревень начинают перебираться в города и таким образом вырываются из-под удушающей власти местной церкви и общины. Благодаря Реформации человек занимает более важное место в религиозной системе, а эпоха Просвещения и вовсе ослабляет авторитет догматов. Викторианская эпоха, в конце XIX века, знаменует постепенный отказ от строгой морали и церковных институтов Средневековья. Религиозные принципы теряют свое прежде незыблемое господство, но люди по-прежнему стремятся соблюдать общественные приличия и регулярно ходят в церковь. Многих пугает нравственный упадок растущих городов, и считается, что выстоять перед соблазнами эры урбанизации может помочь только сила воли. Идеалы Викторианской эпохи – непоколебимая вера в силу воли и нравственные ценности – нашли отражение в книге «Сила воли» (Power of Will) американского священника Фрэнка Чаннинга Хэддока.

Среди мыслителей Новейшего времени отдельного упоминания заслуживает Айн Рэнд. Ее философия рационального индивидуализма далеко не бесспорна, однако она оказала значительное влияние на развитие либерализма как политического течения. Идеал Рэнд – волевой человек, независимый индивид. Она считает, что для достижения своих целей мы должны иметь сильную волю и извлекать пользу из своих талантов. «Для меня самое порочное существо – это человек без цели», – пишет Рэнд. Ежесекундно человек делает выбор – сконцентрироваться ли на цели осознанно или же позволить своим мыслям блуждать. Вы должны контролировать себя – именно в этом состоит свобода воли. Поскольку у вас есть сила воли, вы можете решать, принимать ли действительность такой, какая она есть, или же расширять собственные рамки. Согласно Рэнд, чтобы жить в достатке, необходимо доверять собственному разуму, исповедовать рациональные ценности, действовать в соответствии со своими личными интересами и уважать права окружающих.

Рэнд и Ницше предлагают нам эгоцентричную картину мира, и велик соблазн поставить знак равенства между сильной волей и эгоизмом. Однако между ними нет никакой связи. Применение силы воли как таковой не несет в себе по умолчанию никакой внутренней морали – вы сами наделяете этот процесс той или иной моральной характеристикой. Философы убеждают нас, что добродетели и нравственные ценности помогают нам на пути достижения цели, однако необходимо помнить и об окружающих. Есть мнение, что, научившись контролировать самих себя, мы становимся более сострадательными и внимательными по отношению к другим людям.

В рамках современной философии существует точка зрения, что сила воли не заслуживает отдельного внимания, поскольку не предлагает ничего нового по сравнению с мотивацией, стремлением удовлетворить свои потребности и процессом принятия решений. Тем не менее большая часть современных философов рассматривают силу воли не как личностное качество, что было принято раньше, а как способность контролировать ментальные процессы. В этом смысле важным становится не соответствие строгим идеалам, но понимание закономерностей, позволяющих мобилизовать силу воли. Сегодня под силой воли понимается уже не столько закалка и обуздание характера, сколько способность управления умственными процессами.

Психология силы воли

В то время как философы делают упор на необходимость управлять собой, психологов больше занимают процессы, позволяющие достичь самоконтроля. Отцом современной психологии считается американский философ Уильям Джеймс. Его книга «Принципы психологии»^[7], впервые изданная в 1890 г., стала одним из основных трудов по психологии. Согласно теории Джеймса, процесс управления собой или ситуацией подразделяется на два уровня. Первый – это воля, то есть наши потребности, желания и намерения. Второй – применение воли для достижения желаемого, а также прикладываемое к этому усилие. В отдельных случаях использование воли может происходить автоматически, в то время как в других обстоятельствах мы должны намеренно совершить необходимое действие.

Среди других исследователей, работавших во второй половине XIX – начале XX века, отдельного упоминания заслуживает Фрэнсис Гальтон, приходившийся двоюродным братом Чарльзу Дарвину. Гальтона интересовали механизмы человеческого сознания и причины более успешной деятельности одних людей по сравнению с другими. Гальтон посвятил значительное время сбору биографических фактов из жизни видных судей, политиков, ученых, поэтов, музыкантов, художников и спортсменов. На основе этого эмпирического материала он пришел к выводу, что для достижения успеха одних способностей недостаточно. Гальтон утверждает, что успешные люди, безусловно, талантливы, однако их основным преимуществом является выдержка и усердие. Выводы Гальтона получили подтверждение в 1920-х гг. благодаря работе американского психолога Кэтрин Кокс Майлз. Проведя обширное исследование фактов из биографий признанных гениев, Кокс Майлз установила, что при условии одинакового уровня интеллекта решающую роль в достижении успеха играют такие личностные качества, как выносливость, доверие к себе и сила характера.

Некоторое время назад я познакомился с Линн Катрине Лундер. Она относится к тому типу людей, которые никогда не сдаются. Линн Катрине посвятила себя упорной работе по развитию музыкального фестиваля «Ойя» (Oyafestivalen) с самого начала его основания в 1999 г. В 2010 г. ей удалось запустить детскую версию фестиваля – «Миниойя» (Minioya). Сегодня Линн входит в число совладельцев, а также в совет директоров

обеих компаний. Линн четко осознает свою силу воли и решительно применяет ее для достижения поставленных целей. Ей не сидится на месте, ей непременно нужно что-то создавать, эффективно действовать и наблюдать реальные результаты. Линн рассказывает мне, что в детстве она даже платила собственному брату, чтобы тот позволял ей наводить порядок в его комнате. Она признает, что становится буквально одержимой, поставив перед собой новую задачу, и порой забывает даже поесть или поспать. Ее полностью захватывают мысли о цели. Мы с Линн говорим о личных ограничениях. Она считает, что многие люди загоняют себя в ненужные рамки, определяя верхнюю границу своих возможностей. Истоки своего мировоззрения Линн видит в воспитании. Родители много трудились. В свободное от основной работы время они нередко брали на себя роль организаторов общественных работ и спортивных мероприятий. «Не всякая работа – труд» – таков был их девиз. «Любимым развлечением в нашей семье было участие в субботниках», – смеется Линн.

Беседуя с Линн, я вспоминаю слова Тура Хейердала: «Границы? Никогда не видел их, но слышал, что они существуют в умах некоторых людей». Благодаря выносливости – продукту силы воли – многие достигают гораздо большего, чем могли предположить изначально. Подумайте, не загоняете ли вы себя в слишком тесные рамки.

Феномен выносливости представляет отдельный интерес для психологов. В различных личностных классификациях выносливость предстает одной из ключевых характеристик. После Джеймса, Гальтона и Кокса Майлз изучение силы воли и ее производных – выносливости, целеустремленности и самодисциплины – получило дальнейшее развитие в Германии между мировыми войнами. В первой половине XX века Германия занимала лидирующие позиции во многих академических дисциплинах. Ведущие исследователи в области психологии Курт Левин и Нарцисс Ах занимались проблемой воли, самоконтроля и мотивации. Ах утверждает, что, прежде чем человек сможет заставить себя реализовать собственное намерение, он должен переступить определенный рубеж. Психолог разграничивает два состояния: мотивацию, то есть то состояние, в котором человек пребывает до пересечения порога, и силу воли, которая проявляется после преодоления рубежа. Таким образом, человек преобразует мотивацию в более сильное состояние, и именно этот процесс в значительной мере обеспечивает целенаправленное, решительное действие, дающее силу, необходимую для реализации намерения.

Левин придерживался противоположной точки зрения. Он не разделял понятия мотивации и силы воли и считал их выражением одного и того же

психологического состояния. Дальнейшая судьба научно-исследовательской деятельности оказалась неизбежно связанной с политической ситуацией в стране. В 1933 г. Ах открыто поддержал Гитлера и национал-социализм. В основу идеологии нацизма наравне с элементами философии Шопенгауэра и Ницше легли представления Аха о силе воли, нашедшие отражение в нацистском идеале сверхчеловека. По окончании войны философия Аха была дискредитирована, и сегодня его работы весьма труднодоступны. В послевоенное время исследования, связанные с трудами Аха и проблемой силы воли в целом, считались политически некорректными и не поощрялись.

Что касается судьбы Левина, то с приходом Гитлера к власти в 1933 г. он, будучи евреем и ярким противником антисемитизма, был вынужден эмигрировать в США. В 1940 г. он получил американское гражданство и стал сотрудником одного из ведущих американских университетов. Благодаря своей передовой междисциплинарной работе Левин приобрел множество сторонников. Идеи Левина легли в основу современных теорий лидерства, рассматривающих в качестве ключевого параметра именно мотивацию, а не силу воли или способность бороться и занимать активную позицию в конфликтах.

Мотивация – ближайший родственник силы воли, однако между этими двумя понятиями есть различие. Слово «мотивация» происходит от латинского глагола *movere* – двигать. В норвежском языке также имеется слово *beveggrunn*^[8]. Согласно общепринятому определению, мотивация представляет собой совокупность биологических, психологических и социальных факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение. Мотивация побуждает нас к действию, обосновывает наш выбор, влияет на интенсивность наших усилий и в определенной мере на нашу выносливость. На пути к удовлетворению потребностей мотивация позволяет нивелировать сопутствующий дискомфорт и максимизировать выгоду, радость и удовольствие. Таким образом, если вы достаточно мотивированы выполнить задуманное, вы можете обойтись и без энергозатратной мобилизации силы воли. Внутренняя мотивация создает идеальные условия, то есть вы сами приходите к чему-то для вас важному, не чувствуя потребности в вознаграждении извне.

Мотивация как движущая сила, безусловно, важна. Однако сегодня повсеместно распространена точка зрения, что для достижения поставленных целей – будь то в личной жизни или в рамках карьеры – человеку достаточно всего лишь быть правильно мотивированным.

Действительно, каждый из нас довольно часто задумывается, есть ли у него необходимая мотивация в той или иной связи. При этом многие из тех, кто подобной мотивации не ощущает, почему-то ожидают, что вдруг появится кто-то или что-то, способное их мотивировать. Такие люди и желали бы воплотить свои мечты в жизнь, но при отсутствии мотивации тут же опускают руки. Как писал мексиканский поэт Октавио Пас: «Заслужи свою мечту». Мы должны работать, чтобы получить желаемое. Мотивация – важный фактор, однако она не объясняет в достаточной мере механизмы, включающиеся при возникновении препятствия. Почему мы решаем сдаться или, наоборот, идти вперед? Мотивация подталкивает нас к действию, но бороться заставляет сила воли.

Психология силы воли сводится к нашей способности управлять собой и влиять на собственное внимание, эмоции, мотивацию, мысли и поведение, особенно в случаях столкновения с препятствиями, когда нам хочется сдаться или пойти на поводу у обстоятельств. Таким образом, с точки зрения психологии сила воли может рассматриваться как механизм координации и контроля. Раньше сила воли делилась на «сильную» и «слабую», однако сегодня становится очевидным, что это всего лишь две крайности. Современные исследования силы воли весьма разноплановы, но можно выделить несколько направлений.

Одно из направлений берет за основу психологию личности и взгляды философии морали и позитивной психологии. По сути, оно представляет собой разработку философских идей от Аристотеля до наших дней. Во главу угла ставится самоконтроль и закалка характера. Сила воли влияет на наши личностные качества, достоинства и силу характера. Подумайте сами: наверняка вы не раз насильно заставляли себя делать что-то в надежде на то, что это в конце концов войдет в привычку и станет вашей второй натурой. Или же упорно воздерживались от чего-то заведомо вредного, веря, что это повлияет в целом на вашу личность, самооценку и характер.

Классическая модель силы воли уделяет основное внимание самоконтролю и самодисциплине, которые, в сущности, являются продуктами регулярного использования силы воли. Эти понятия вполне взаимозаменяемы, однако специалисты предпочитают обобщающий термин «саморегуляция». Исследователей интересует, какую роль играет сила, жизнеспособность и энергия человека в формировании личности. Попробуйте оценить, каким образом вы пытаетесь контролировать себя. Например, регулярно ли вы занимаетесь спортом? Следите ли за диетой? Полноценно ли общаетесь с собственными детьми? Способны ли

отказаться от использования социальных сетей на какой-то срок? Все это – примеры действий, направленных на самоконтроль и со временем ведущих к развитию силы воли.

Самодисциплина означает, что вы развиваете и закаляете свой характер. За последние годы понятие самодисциплины вновь обрело актуальность в рамках позитивной психологии. Предметом исследования позитивной психологии являются сильные стороны и достоинства человека, способствующие достижению счастья. Психологи Кристофер Петерсон и Мартин Селигман в 2004 г. реализовали исследовательский проект, продемонстрировавший, что такие достоинства, как мужество и воздержанность, являются следствием таких личностных качеств, как выносливость и способность к самоконтролю. Целью проекта Петерсона и Селигмана было повысить осознанность людей в отношении своих сильных сторон и возможности их развития^[9]. Известны ли вам собственные достоинства? Знаете ли вы, как найти им лучшее применение? Если вы склонны к творчеству, способны ли выжать максимум из своей креативности? Если вы любите учиться, задумывались ли, в какое русло направить свою любознательность? Или, если вы тонкий психолог и вас занимают межличностные отношения, возможно, вам стоит посвятить себя развитию этой способности? Если вы обладаете незаурядным социальным интеллектом, не попробовали ли вы применить его в профессиональной сфере? Возможно, вас отличает эстетический вкус – так почему бы не задуматься о творческой деятельности? Петерсон и Селигман призывают подумать, каким образом вы можете задействовать свои сильные стороны, чтобы в полной мере применять силу воли. С другой стороны, что не менее важно, необходимо научиться принимать свои слабые стороны и перестать раздражаться по поводу отсутствия тех или иных способностей.

Самодисциплина связана с закаливанием характера. Понятие самоконтроля в свою очередь связано со способностью управлять импульсами и осознанно откладывать собственное вознаграждение за проделанную работу. Это иллюстрация того самого «зефирного эксперимента», о котором мы говорили ранее. Полакомитесь ли вы картофельными чипсами на ночь или найдете в себе силы убрать их в шкаф? Сможете ли отказаться от посещения социального мероприятия, на котором вам, честно говоря, присутствовать вовсе не обязательно?

Третье понятие, представляющее интерес для современных исследователей, обозначается словом «упорство». Этот термин описывает способность к постоянству, выносливости и стремлению к далеким целям.

Американский психолог Анджела Дакворт считает, что люди, обладающие упорством, просто обожают ставить перед собой долгосрочные цели. Дакворт утверждает, что если вы относитесь к тем людям, которых сильнее всего мотивирует именно наличие цели, то должны ставить себе цели максимально конкретные, способные воспламенить вас, чтобы вы добровольно прикладывали усилия к их достижению.

Другое направление психологических исследований связано с термином «волевой акт». Эта исследовательская традиция берет за основу когнитивную психологию и процессы приобретения знания. Подобные изыскания направлены на выявление умственных процессов, отвечающих за контроль поведения и повышение вероятности успеха. Немецкие исследователи, будучи лидерами в этой области, развили ряд теорий, связанных с контролем поведения, воплощением задуманного и саморегуляцией. Предметом таких исследований являются, в первую очередь, стратегии управления поведением. Существует точка зрения, что волевой акт – это навык, техника, которой можно научиться. У волевого акта много общего с умственной тренировкой. Суть этого понятия сводится к следующему: вы осознанно выбираете стратегии влияния на собственные мысли и чувства и в соответствии с этими стратегиями управляете своими действиями в случае столкновения с трудностями. Выбор и использование умственных стратегий помогут вам научиться эффективно применять свою силу воли.

Последнее из направлений изучения силы воли представляет собой своего рода сплав психологии, биологии и неврологии. В рамках этого междисциплинарного подхода сила воли понимается как энергетический процесс, в ходе которого ресурсы тела мобилизуются, а затем исчерпываются. Согласно исследованиям, применение силы воли требует колоссальных затрат энергии, в частности большого расхода глюкозы. Наша способность контролировать мысли, эмоции, мотивацию, внимание и последующие действия напрямую зависит от нервных процессов и питающего их «топлива». Когда задействуем силу воли для достижения одной цели, мы расходует столько ресурсов, что, если нам тут же придется переключиться на новую задачу, также требующую силы воли, мы обречены на провал.

Существует мнение, что сила воли – это не только энергия, но и проявление инстинктов. Исследователям удалось зарегистрировать изменения, происходящие в различных системах организма в случае применения силы воли. В первую очередь отмечается изменение сердцебиения: большая вариабельность сердечного ритма указывает на

развитую способность мобилизации силы воли. Сердце бьется быстрее, когда мы возбуждаемся и радуемся, и медленнее – когда мы абстрагируемся от действительности. Большая амплитуда сокращения сердца характеризуется быстрым ускорением и быстрым снижением ритма сердцебиения. Благодаря этому стресс снижается и отдельные нервные процессы тормозятся, что позволяет префронтальной коре эффективнее обрабатывать важную информацию.

Насколько мы способны влиять на predetermined, автоматические биологические процессы, ясно не до конца. Химические процессы мозга практически не поддаются управлению, что подкрепляет мнение о том, что наши действия и выбор объясняются исключительно биологией. Однако вы вполне способны контролировать свой энергетический баланс и распределение ресурсов. Если сила воли – это энергия, то вполне логично, что способность к ее мобилизации зависит от качества питания, отдыха и сна. В этом отношении вы можете выработать тактику восполнения и распределения собственной энергии. Поскольку сила воли при частом использовании быстро истощается, необходимо научиться расходовать ее дозированно. Выработайте стратегию использования силы воли и направляйте ее только на действительно серьезные задачи, избегая бессмысленных энергетических трат. Научитесь оценивать свои запасы энергии и берегите силы для по-настоящему важных дел.

Вышеперечисленные теории вовсе не являются взаимоисключающими. Скорее, они дополняют друг друга, фокусируясь на различных аспектах силы воли и таких ее продуктах, как самоконтроль, самодисциплина, выносливость и упорство. В 1907 г. уже упомянутый Уильям Джеймс поставил перед собой и научным сообществом вопрос: каким образом человек может стать счастливым? Какими важными способностями, качествами и ресурсами мы должны обладать – и какие из них развивать, – чтобы улучшить свою жизнь? И как мы можем научиться эффективно распоряжаться этими ресурсами? Многие психологи пытались найти ответ на вопрос, поставленный Джеймсом более 100 лет назад. Их исследования доказали, что такие личностные качества, достоинства и ресурсы, как сильный характер, доверие к себе, здоровое самомнение, сила воли и крепость духа, дают нам возможность контролировать себя, развиваться и налаживать свою жизнь.

Тем не менее на удивление мало делается, чтобы осмыслить процессы, мобилизующие эти ресурсы. Как именно научиться управлять собой и использовать силу воли эффективно?

Укрепляйте силу воли

В конце 1990-х гг. американские психологи Рой Баумейстер и Дайен Тис провели серию экспериментов. Группе студентов было дано задание следить за своей осанкой в течение двух недель. Каждый раз, когда они вспоминали о задании, им следовало выпрямлять спину. У большинства из студентов наблюдалось нарушение осанки, и целью было заставить их осознанно влиять на привычную позу. Другая группа должна была в течение двух недель делать записи о всех потребляемых продуктах, при этом участники могли при желании менять свой рацион. Третьей группе предстояло выяснить на собственном опыте, возможно ли оказывать влияние на свое душевное состояние посредством силы воли. Всякий раз, оказавшись в дурном расположении духа, они должны были настраивать себя на позитивный лад. Основной задачей было оставаться в хорошем настроении на протяжении двух недель. Прежде чем студенты приступили к работе, им был предложен опросник, результаты которого отражали уровень силы воли.

Когда группа, пытавшаяся с помощью силы воли контролировать собственные чувства, по окончании эксперимента повторно прошла предложенный вначале тест, исследователи не обнаружили никаких изменений. У большинства участников настроение улучшилось, однако результаты теста силы воли остались прежними. Исходя из этого, исследователи заключили, что усилия, прикладываемые к управлению эмоциями, не способствуют укреплению силы воли. Что же касается групп, работавших над осанкой и диетой, то они продемонстрировали значительное улучшение результатов теста силы воли. Наибольших успехов достигли участники, занимавшиеся осанкой. Осознанно следя за положением своего тела, студенты укрепили силу воли, что проявилось при выполнении заданий, никак не связанных с осанкой. Заключительным выводом эксперимента стало следующее: целенаправленное влияние на шаблоны поведения, основанного на привычках, обеспечивает общее укрепление силы воли.

В 2005 г. австралийские психологи Мег Оутен и Кен Ченг реализовали комплексный исследовательский проект, пригласив к участию людей, желающих добиться успеха в той или иной области. Один из экспериментов был связан с улучшением физической формы, второй – академических результатов, третий – личного финансового положения.

Состояние всех участников оценивалось в лабораторных условиях. Задачей испытуемых было сфокусироваться на стоящей перед ними цели, невзирая на отвлекающие факторы. Выполнение задания требовало большой доли самоконтроля.

Во всех группах прослеживались схожие закономерности: контрольные тесты фиксировали значительное улучшение результатов. В ходе исследования участники стали более выносливыми и могли противостоять соблазнам и внешним раздражителям, несмотря на усталость. Всем из них удалось достичь своей цели. Те, кто занимался физической подготовкой, стали более подтянутыми. Студенты, работавшие над своим отношением к учебе, начали получать высокие оценки. Участники, старавшиеся наладить свое финансовое благополучие, научились экономно тратить деньги. У проекта был очень ценный «побочный эффект»: все участники стали добиваться успехов и в других сферах жизни. Студенты, сфокусировавшиеся на своих академических результатах, параллельно занялись спортом и перестали совершать необдуманные покупки. Те, кто посещал спортивный зал, также стали более рачительными и повысили успеваемость в колледже. Это позволило Оутен и Ченгу сделать вывод о том, что тренировка силы воли в какой-то одной области положительно сказывается на всех аспектах жизни. Некоторые из участников сообщили, что они научились лучше управлять своими эмоциями, чему было позже найдено подтверждение.

Современный философ-стоик Уильям Ирвин, преподающий в Университете Райта в Дейтоне, призывает время от времени добровольно подвергать себя дискомфорту, так как это способствует укреплению силы воли. Сила воли подобна мышце, говорит Ирвин. Исследования подтверждают, что если вы полны решимости и дисциплинированы, то способны укрепить свою силу воли. Но насколько продолжителен эффект подобных тренировок? Какими бы впечатляющими ни были результаты вышеописанных экспериментов, они были инициированы искусственно и оказывали эффект в течение всего нескольких недель или месяцев. Возможно ли проявлять такую самодисциплину каждый день в реальной жизни? Что обеспечивает долгосрочное укрепление силы воли? Существуют ли другие способы мобилизации этого ресурса в нужный момент?

Вдохновившись работой Роя Баумейстера, Мег Оутен, Кена Ченга и других, я провел в 2012–2013 гг. серию собственных экспериментов, самостоятельно и в партнерстве с Ларсом Лэгрейдом. Я хотел найти ответы на поставленные выше вопросы, а также выявить процессы,

позволяющие одним людям использовать свою силу воли эффективнее, чем другим.

Отправной точкой стали исследования последних лет, доказавшие важность силы воли. Эти изыскания в определенной степени подтвердили всем известную мысль: сильная воля позволяет добиться благополучия в жизни. Обладающие сильной волей люди успешно строят карьеру, доверяют сами себе, чутко относятся к окружающим, отличаются крепким здоровьем и эмоциональной стабильностью, меньше склонны к злости, депрессии, паранойе, психотическим состояниям, негативным мыслям, расстройствам пищевого поведения, алкоголизму и криминалу.

Так что трудно поспорить с тем, что сильная воля – вещь нужная. Однако что же за ней стоит? Что обеспечивает перманентный эффект? Для начала я подготовил опросную анкету, позволяющую измерить силу воли нескольких групп респондентов. Всего было опрошено около 1900 человек. Участники отвечали на вопросы следующего плана: если врач предписывает вам строгую диету, последуете ли вы его рекомендациям, отказавшись от привычных лакомств? Или: вам предложили участие в сложном, но престижном проекте – согласитесь ли вы пожертвовать ради него личным временем и семейным досугом на три недели? Другой пример: завтра утром у вас важная презентация, к которой необходимо тщательно подготовиться, но звонит друг и приглашает на классную вечеринку. Вы пойдете на нее?

За каждый ответ начислялись баллы, итоговая сумма которых отражала уровень силы воли. Надо сказать, что результаты оказались вполне ожидаемыми. Четко выделились две группы. К первой относятся представители профессий, ориентированных на достижения, – руководители высшего звена, профессиональные спортсмены, певцы, музыканты, актеры и спецназовцы. Эти респонденты, составившие около четверти от общего числа опрашиваемых, продемонстрировали силу воли выше среднего. Вторая же группа – студенты, составившие примерно одну шестую часть, – получила общий балл ниже среднего показателя. Примерно так же себя проявили представители профессий, условно говоря, со средней оплатой.

Полученные данные указывают на то, что представители профессий, ориентированных на результат, охотнее идут на жертвы во имя достижения своих целей, берутся за сложные задачи, выполняют договоренности и сдерживают обещания, которые могут быть им неприятны. Представители этой группы доверяют себе, обладают здоровым самомнением, способностью к самодисциплине и мотивации и считают себя

оптимистами.

По итогам этого исследования я провел серию интервью с представителями профессий, ориентированных на результат. Все тридцать интервьюируемых считали, что они способны мобилизовать силу воли в случае необходимости. Среди прочих я взял интервью у Томми Фьельдхейма, бывшего разведчика морской пехоты, служившего в одном из спецподразделений вооруженных сил. Закончив курсы командного состава и получив профессиональное образование в высшем военном училище, Томми много лет служил в элитных войсках. Он прошел строгий отбор, участвовал в тяжелых учениях и боевых операциях в горячих точках за границей. Сегодня Томми занимается коучингом и помогает профессиональным спортсменам, топ-менеджерам коммерческих компаний и обычным людям добиваться результатов. Томми рассказывает мне о своем видении силы воли: «Мы применяем силу воли не только для достижения поставленных целей, но и в быту. В течение дня нам приходится справляться с различными ситуациями – например, пытаться совладать с детьми, требующими планшет для игр. Нам нужно задействовать силу воли, чтобы отказать детям, несмотря на то что нам самим неприятно видеть их недовольство. Я считаю, что сила воли требуется для преодоления дискомфорта – неуверенности, нетерпимости или страха. Именно страх перед неудачей останавливает нас на пути к цели. Еще никому не удавалось достичь успеха, не пройдя сначала через сопротивление».

Я сопоставил выводы, сделанные на основе бесед с Томми Фьельдхеймом и другими, с интервью, взятыми у десяти студентов. Студенты не только не воспринимали самих себя как волевых личностей, но даже толком не знали, что такое сила воли, считая ее «какой-то старомодной штукой». В рамках исследования студенты выступили в роли контрольной группы, с которой можно было сопоставить основные результаты.

Ниже приведены примеры моих вопросов и ответов, полученных в ходе бесед:

- Обладаете ли вы, на ваш взгляд, особыми чертами характера или другими качествами, которые позитивно сказываются на вашей силе воли? На этот вопрос многие из респондентов отвечали, что ими движет потребность доказать что-то, достичь чего-то или утвердить свою ценность. Большинство также заботило чувство уверенности в себе, здоровое самомнение и высокая степень доверия к себе.

- Можете ли вы вспомнить какие-либо события или людей из детства,

повлиявших на вашу способность к мобилизации силы воли? В этой связи респонденты привели разные примеры сильных переживаний из детства. У многих в жизни был хороший пример в лице родителей, братьев, сестер, бабушек и дедушек, которые учили их не сдаваться, быть дисциплинированными, упорно трудиться, ставить перед собой цели или же рассказывали о других достоинствах и моделях поведения, способствующих развитию силы воли. У большинства опрошенных имелся позитивный опыт применения силы воли в юношеском возрасте – будь то в школе, спортивных секциях или иных организациях, а также при встрече с трудностями.

- В каких обстоятельствах вам приходилось задействовать силу воли? Здесь наблюдался большой разброс ответов в зависимости от специализации и типа проектов, в которые были вовлечены респонденты. Однако большинство из них теми или иными словами говорили, что применяли силу воли в ответственных, стрессовых и сложных ситуациях, где приходилось брать на себя ответственность, как, например, при участии в важных проектах и конкурсах, при исполнении серьезных заданий, в ходе борьбы за власть в рамках организаций и выступления с инициативой, направленной на изменение существующей структуры.

- Что подвигло вас в вышеперечисленных обстоятельствах идти дальше, невзирая на сопротивление? Многие упоминали о внутреннем голосе, сообщавшем им о важности начатого дела, или о своем стремлении удовлетворить важную потребность, достичь поставленной цели и выполнить обязательства перед собой или другими. Некоторые из интервьюируемых также отмечали чувство справедливости и необходимость защитить себя или других в условиях провокации и давления извне.

- Предпринимали ли вы конкретные действия для тренировки силы воли? Подавляющее большинство не осознавало, что сила воли поддается тренировке. Тем не менее многие так или иначе говорили о потребности сохранения баланса в жизни и необходимости периодически отключаться от окружающей реальности. Большая часть респондентов занималась физкультурой в том или ином виде, а некоторые даже практиковали медитацию.

В ходе бесед быстро стало понятно, что люди, обладающие сильной волей, способны ставить перед собой цели, обязывать себя к действию, влиять на собственные мысли и чувства, проявлять выдержку, учиться, вознаграждать себя и формировать полезные привычки. Я сопоставил это

заклучение с результатами изысканий Баумейстера и других исследователей и убедился, что они во многом совпадают. Однако моя собственная работа поставила передо мной новые непростые вопросы. Мне предстояло изучить проблему глубже. Рассматривая темы, поднятые во время беседы, я увидел определенную закономерность того, каким образом людям, обладающим, по их мнению, сильной волей, удавалось осознанно или неосознанно мобилизовать этот ресурс при столкновении с трудностями и соблазнами. Складывается впечатление, что способность людей применять силу воли связана с наследственностью и социальной средой. Меня заинтересовало, может ли эта способность передаваться от человека к человеку. Может ли абсолютно любой человек обучиться технике тренировки силы воли? Насколько важную роль в этом играет социальный и обучающий компонент? Способен ли человек овладеть подобным навыком?

Чувство контроля

Ученые стремятся так или иначе измерить результаты своих исследований. Они применяют научно-естественный подход, желая получить объективные данные и подтвердить достоверность своих предположений. Но как измерить силу воли? Я изучаю проблему силы воли много лет и постоянно жалею, что ее нельзя измерить непосредственно – ни в секундах, ни в килограммах, ни в литрах, ни в метрах, ни в других единицах. А как здорово было бы измерить эту величину по какой-нибудь цифровой шкале. К сожалению, это невозможно. Я много раз убеждался в том, что к пониманию того, что такое сила воли, как ее использовать и развивать, удастся максимально приблизиться только в общении с другими людьми. Именно поэтому я решил провести многочисленные беседы на тему силы воли.

Среди моих собеседников оказалась Хедвиг Вессел, член норвежской национальной сборной по лыжному фристайлу. Ей было всего 18 лет, когда она участвовала в зимних Олимпийских играх в Сочи в 2014 г., где заняла 26-е место в соревнованиях по могулу. Могул представляет собой сочетание скорости, техники и прыжков, а следовательно, требует серьезной, разносторонней подготовки. Хедвиг родилась в спортивной семье, и с самого детства ей приходилось соревноваться с двумя старшими братьями и другими мальчишками. Она обожает тренировки и неустанно работает над собой. Ей недостаточно быть просто хорошим лыжником – она хочет быть лучше других, а точнее – лучшей. И она готова делать все необходимое, чтобы добиться своей цели.

Хедвиг произвела на меня впечатление неординарного человека. Современную молодежь зачастую подталкивают вперед родители. Они прививают своим детям высокие требования к миру и самим себе. Как следствие, молодые люди стремятся самореализоваться, осуществить свои мечты, завоевать внимание окружающих и произвести на них впечатление. Однако действительность, как водится, предлагает гораздо больше, чем можно изначально себе помыслить. При этом полные амбиций юноши и девушки совершенно не готовы к встрече с жизненными реалиями, не готовы брать на себя ответственность, справляться с трудностями и препятствиями. И они сдаются. Хедвиг не такая. Она из кожи вон лезет, чтобы реализовать свои устремления, и знает, что без усилий не обойтись. Она вполне отдает себе отчет в том, что талант – лишь полдела, а

остальное – упорный труд, физический и умственный. Самодисциплина – ее конек. Именно она заставляет Хедвиг тренироваться по два-три раза в день, разумно питаться и полноценно высыпаться.

Хедвиг рассказывает, что в детстве у нее проявлялась склонность ко многим занятиям и могуч стал ее осознанным выбором. Она подчеркивает, что сделала этот выбор сама, без давления со стороны родителей и окружения. Хедвиг была упрямым, целеустремленным и энергичным ребенком. Она по сей день регулярно говорит себе: «К черту слабость – я не сдамся!» Если она решила чего-то добиться, пути назад нет, она ни за что не выйдет из игры. Движет ею одно – чувство удовлетворения от успеха. Хедвиг вспоминает эпизод, когда она невероятно отчетливо ощутила контроль над собой. Это случилось в 2013 г., во время подготовки к Кубку мира в Дир-Вэлли в США. С первого же дня тренировки не задались. Хедвиг была далеко не в лучшей физической форме, но ей удалось мысленно перевернуть ситуацию. С каждым днем она совершала все новые успехи и в итоге выполнила один из самых успешных проездов в своей карьере. В какой-то момент, несясь вниз по склону, она сказала себе: «Вот черт, это уже настоящая жесть!» Но она поверила, что сможет отодвинуть свою границу, проехав быстрее, чем привыкла, и сделала это успешно.

Хедвиг всюду старается ухватить за хвост чувство контроля. Ведь контроль – это именно чувство. Ощущение того, что ты в силах свершить что-то, овладеть чем-то. Учиться – значит овладевать новыми навыками. Мы испытываем чувство контроля и, следовательно, удовлетворения, когда успешно выполняем какую-либо задачу, а также когда нам удается преодолеть трудности или избежать проблем без негативных последствий для себя. В таких случаях мы выглядим в собственных глазах не просто компетентными в том или ином вопросе, но способными влиять на собственное развитие. Оцените, в каких ситуациях вы чаще всего испытываете чувство контроля. Что позволяет вам ощущать его? Чувство контроля повышает самооценку, укрепляет веру в себя и дарит ценный опыт, которым можно воспользоваться в будущем. Рой Баумейстер подчеркивает, что именно чувство контроля ведет к повышению самооценки, а не наоборот. А чтобы добиться ощущения контроля, необходимо задействовать силу воли.

Очевидно, что в случае Хедвиг Вессел здоровое отношение к миру, самодисциплина и сила воли были заложены еще в детстве. Но определить, что именно она унаследовала генетически, а что приобрела благодаря воспитанию, сложно. Что же делать тем, кто рос в совершенно других

условиях? Я решил выяснить, могут ли люди, лишенные столь благополучного детства, повысить собственную осознанность процессов, стоящих за силой воли, и таким образом овладеть этим ресурсом. Мы с Ларсом Лэгрейдом провели эксперимент на группе студентов, целью которого было выяснить, поддается ли сила воли тренировке.

Весной 2013 г. одним из участников эксперимента стал Робин Банг. Его задачей было осознанное наблюдение за своим мыслительным процессом начиная с момента возникновения желания сделать что-либо до принятия решения, выполнения действия и извлечения урока из полученного опыта. Осенью того же года Робин решил возобновить физические тренировки, которые давно забросил. Вместе с другом они договорились тренироваться по пять раз в неделю и встречаться для этого в половине седьмого утра каждый рабочий день. Несколько месяцев спустя Робин убедился, что тренировки приносят свои плоды, хотя порой одна только мысль о раннем подъеме и физической нагрузке казалась пыткой. «Теперь у меня гораздо больше энергии, я чувствую себя превосходно и верю в свои силы, – рассказывает Робин. – Моя жизнь в целом стала более структурированной и четко спланированной. К примеру, я с вечера собираю спортивную сумку и готовлю бутерброды для ланча, чтобы наутро все было готово. Теперь ко многому я отношусь по-новому, больше задумываюсь над сутью вещей». Робин также отмечает, что благодаря своей выносливости стал лучше учиться.

Среди других участников эксперимента была Руби Доз Тюне-Ларсен. В жизни ей приходилось нелегко, и наконец она решила взять на себя ответственность за собственную судьбу. «Я не могу контролировать окружающих, – говорит Руби. – Все зависит от нашего выбора. Вместо того чтобы идти по накатанной, я могу проснуться рано утром и решить для себя, что у меня будет замечательный день». Одной из целей Руби было перестать бояться конфликтных ситуаций. Раньше в ответ на любую критику она тут же занимала оборонительную позицию, теперь же научилась переступать через дискомфорт и встречать неприятные обстоятельства лицом к лицу. Всякий раз, когда она решает не избегать неприятностей, а занимать активную позицию, она ощущает, что способна на многое. Руби говорит, что для развития силы воли ей необходимо осознавать свои чувства и быть открытой. Сила воли позволяет ей адекватно воспринимать конфликты вместо того, чтобы уклоняться от них.

Третьим студентом был Себастиан Юхансен. Он воспринимает силу воли как определенную мысленную установку, которую выработал для выполнения самых разных задач и разрешения любых ситуаций. «Сила

воли требуется при подготовке к экзаменам и на работе. У меня нет какого-то особого рецепта достижения целей. Скорее, есть мысленная установка, толкающая меня к дальнейшему саморазвитию, особенно в ходе учебы и в сложных бытовых обстоятельствах», – рассказывает Себастиан. Размышляя о цели, он визуализирует возможный исход и вероятные трудности и готовит себя к тому, что происходит или может произойти. Если ему не удастся ощутить контроль над собой, его охватывает недовольство, которое в свою очередь заставляет задействовать еще больше силы воли для решения задачи. Для Себастиана сила воли – это стиль мышления, который он практикует в сложных ситуациях.

Однако далеко не все испытывают чувство контроля при решении ответственных задач. Примером тому может служить Яннике Халворсен, еще одна участница нашего эксперимента. Яннике страдает социофобией сколько себя помнит. Выступления на публике всегда были для нее пыткой, и это всю жизнь сильно ей мешает. Задачей Яннике в ходе исследования было побороть свой страх, что было, разумеется, очень непросто. Мы договорились, что после двухмесячной подготовки Яннике прочтет доклад на выбранную тему перед аудиторией незнакомых студентов Высшей школы Кристиании. Ей предстояло побороть страх выступления перед посторонними людьми. Ларс оказывал Яннике необходимую поддержку в ходе подготовки к лекции.

В назначенный день в зале собралось около сотни студентов. Яннике было отведено для доклада всего пять минут, но, если ты боишься, пять минут – это очень много. Перед ее выходом на сцену я провел с Яннике короткую беседу. Она волновалась, ей было страшно, и мне пришлось напомнить ей о стратегиях поведения, которые она постепенно осваивала. Яннике решила поведать аудитории о собственной проблеме – о страхе перед публичными выступлениями. В течение пяти минут она спокойно рассказывала о своих переживаниях, не прибегая к помощи аудиовизуального оборудования и шпаргалок, и со стороны ее волнение было практически незаметно. Слушатели были искренне тронуты, и под оглушительные аплодисменты Яннике с облегчением покинула зал.

Позже она рассказала мне, что ужасно беспокоилась перед выходом на сцену. Ей было очень страшно, но она решила довести дело до конца. Что же позволило ей не опустить руки? В том ли дело, что она заранее сказала себе, что справится? Важно ли ей было выполнить свои обязательства перед собой, раз уж она согласилась на эту затею? Безусловно, эти факторы нужно учитывать. Однако Яннике добилась успеха, в том числе благодаря силе воли. Она настолько сильно хотела завершить начатое, что смогла

преодолеть страх. Сила воли позволила ей в ходе подготовки многократно проиграть ситуацию в уме. Когда Яннике вошла в дверь и увидела направленные на нее взгляды, сердце бешено заколотилось и ее прошиб холодный пот, но именно сила воли не позволила ей развернуться и сбежать. Можно ли утверждать, что Яннике научилась свободно выступать с презентациями? Вовсе необязательно, но очень вероятно, что теперь она гораздо меньше боится собственного страха. Она знает, что ее ждет, и готова встретиться с этим лицом к лицу.

Чувство контроля – это смесь сильных чувств, движущая многими из нас в ответственных ситуациях и вызывающая всплеск гормонов в организме. Но как быть, если вы не испытываете чувство контроля при выполнении важной для вас задачи? Повторяющийся негативный опыт может сказаться на вашей уверенности в себе, и вам не захочется больше пробовать ничего нового. Однако ощущение контроля – это чувство, а чувства приходят и уходят, и на них можно влиять. Возможно, имеет смысл немного понизить планку или поговорить с кем-то. Но сила воли в любом случае будет укрепляться с каждым новым вызовом, который вы принимаете, при условии, что вы осознанно оцениваете происходящее и свою способность влиять на исход.

Робин, Руби, Себастиан и Яннике пытались выяснить на собственном опыте, поддается ли сила воли тренировке. Студенты самостоятельно выбирали подход к своей работе. Резюме их проектов выглядит следующим образом:

- Социальные задачи: выступать перед аудиторией, брать слово в коллективе, справляться с конфликтами, отстаивать свое мнение и справляться с боязнью общества в целом.
- Физические задачи: обеспечить регулярный график тренировок, повысить частоту тренировок, принять участие в соревновании (марафоне, триатлоне, пр.).
- Задачи, связанные с образом жизни: придерживаться здорового рациона, контролировать собственные расходы, высыпаться и отдыхать в достаточной мере, сократить использование социальных сетей, повысить общую дисциплину в бытовых вопросах.

Студентам давались советы и рекомендации в ходе работы над проектами, по результатам которых они представили отчеты. Прделанная работа свидетельствует о том, что студентам удалось развить силу воли. Подтверждается и заключение Баумейстера о том, что энергетический баланс и осознанный отбор задач, на которые стоит расходовать силу воли,

составляют неотъемлемую часть эффективного использования этого важного ресурса.

Энергия

Между образом жизни и силой воли наблюдается определенная связь. Ваша способность мобилизовать силу воли зависит от ваших запасов энергии. Поэтому крайне важно сохранять энергетический баланс, пополняя его за счет питания, отдыха, сна и тренировок. Если вы хотите эффективно применять силу воли, необходимо располагать достаточным количеством энергии, а значит, понимать, что дает вам энергию, а что отнимает.

Как следует питаться, чтобы повысить способность к мобилизации силы воли? Однозначного ответа на этот вопрос дать нельзя, но известно, что механизмы, регулирующие силу воли, чутко реагируют на скачки уровня сахара в крови. В частности, по этой причине многие специалисты считают пищу с низким гликемическим индексом наиболее полезной. Гликемический индекс (ГИ) является одним из центральных понятий в рамках лечения избыточного веса и других заболеваний, связанных с нарушением образа жизни. ГИ отражает влияние потребляемой пищи на уровень глюкозы в крови. Продукты, содержащие только белки и жиры, имеют низкий ГИ, поскольку практически не сказываются на уровне сахара в крови, что делает их наиболее полезным типом продуктов. Низким гликемическим индексом обладает большинство овощей и фруктов, такие как апельсины, яблоки, лук, тыква, брокколи и чечевица. Детям очень важно потреблять достаточное количество фруктов в школе, чтобы поддерживать бодрость. Небольшие и частые перекусы фруктами и орехами обеспечивают организм необходимой энергией и способствуют правильному усвоению пищи.

Продукты, имеющие высокое содержание углеводов, повышают сахар в крови на несколько часов, однако эффект сильно зависит от типа продукта. Пища с высоким гликемическим индексом резко повышает уровень глюкозы в крови, что в свою очередь ведет к дополнительной выработке инсулина. В качестве примеров можно назвать белый хлеб, сладкие газированные напитки, картошку и шлифованный рис. Поэтому подобная пища – не лучший выбор, если вы нацелены на укрепление силы воли. Многочисленные исследования указывают, что повышенный уровень глюкозы и инсулина в крови негативно сказывается как на силе воли, так и на состоянии здоровья в целом и является одной из причин ожирения. Специалисты рекомендуют в течение дня поддерживать уровень сахара в

крови на одном уровне, избегая резких падений. Для этого нужно либо устраивать регулярные перекусы, либо разбивать обильные трапезы на несколько умеренных. Перерывы на отдых и обед обеспечивают пополнение запасов энергии, что также важно для силы воли. Если уровень сахара в крови низкий, мы склонны делать выбор в пользу легких решений, дающих быстрый результат, и отодвигаем на второй план долгосрочные цели. Установка на здоровое питание – задача не из легких, однако она позволяет не только улучшить общее самочувствие, но и укрепить силу воли с целью выполнения важных дел.

Не последнее значение имеет правильный отдых в достаточном количестве. Специалисты по сну утверждают, что современный человек спит меньше, чем его предки, и эта проблема принимает глобальные масштабы. Мы спим и отдыхаем слишком мало, что неизбежно сказывается на здоровье. Современная молодежь в рабочие дни спит в среднем на два часа меньше, чем нужно, по ее собственному мнению^[10]. Необходимое время сна индивидуально, но полноценный сон в достаточном количестве жизненно важен для всех. Во время сна происходит обновление клеток организма и пополнение запасов энергии. Если вы спите слишком мало, у вас снижается концентрация внимания и затормаживаются реакции. Прослеживается четкая связь между ослаблением иммунитета и нехваткой сна и стрессом. В 2003 г. французский научный журнал *Revue Neurologique* опубликовал результаты одного исследования, согласно которому у человека нарушается гормональный фон, если он спит четыре часа или меньше в течение шести дней. Сон играет важную роль в построении связей в мозге. Во время сна происходит процесс сохранения информации в памяти. И нам известно, что для спортивных достижений также необходимо достаточное количество сна. На самом деле сон – главный залог успеха профессиональных спортсменов. Многочисленные исследования доказывают, что сон является важнейшей составляющей оптимального функционирования организма.

Считается, что умственная энергия достигает своего пика утром, сразу после пробуждения. Получается, что утро – лучшее время для принятия серьезных решений и выполнения важных дел. Начните день с определения круга самых сложных и ответственных задач, и ваши шансы на успех заметно возрастут.

Отдых – это больше, чем просто сон. Существует масса способов абстрагироваться от реальности. Туне Даниэльсен, сотрудник исследовательского центра вооруженных сил, изучала ежедневную жизнь

разведчиков морской пехоты, одного из специальных подразделений вооруженных сил. Наблюдая за поведением спецназовцев в течение полугода, Даниэльсен заключила, что они практикуют особые техники как для отключения от реальности, так и для включения в нее. У морских пехотинцев есть поговорка: «Мы работаем, когда должны, и отдыхаем, когда можем». Они сознательно «замедляют» ход времени при любой возможности. В перерывах между выполнением заданий они бездельничают, спят и мысленно отдыхают. В подобном отдыхе ощущается поистине стоическое спокойствие, отмечает Даниэльсен.

Любая передышка – решили ли вы вздремнуть после обеда, помедитировать или переключить внимание на что-то новое – станет хорошим дополнением к полноценному ночному сну. Главное – найти вариант, подходящий именно вам, а не следовать слепо чужому примеру или последней моде. В современном мире, чтобы по-настоящему отдохнуть от реальности, нужно прежде всего отключиться от социальных медиа и высоких технологий. Нельзя беспрерывно подвергать себя внешнему воздействию – необходимо периодически от него отдыхать.

О пользе физических тренировок известно всем. Регулярные занятия спортом положительно сказываются на состоянии здоровья. Физкультура снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета и многих других нарушений и стимулирует обмен веществ. Регулярные тренировки способствуют снижению веса и поддержанию его на нормальном уровне, а также повышают сопротивляемость депрессивным состояниям за счет влияния на гормональный баланс. Имеются доказательства связи тренировок с процессом обновления клеток мозга, улучшением памяти и способности к обучению. Например, пожилые люди, регулярно занимающиеся физкультурой, демонстрируют высокие результаты в тестах, оценивающих способность к запоминанию информации и решению задач.

Ежедневная физическая активность укрепляет сердечную мышцу и повышает ее работоспособность, снижает давление, улучшает циркуляцию крови, а значит, служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта. Физическая нагрузка также нормализует уровень холестерина в крови, помогает избавиться от излишних жировых отложений, нарастить и сохранить мышечную массу и способствует эффективному сжиганию калорий. Доказано и то, что физические тренировки благоприятно сказываются на самооценке. Однако у активного образа жизни существуют и менее очевидные преимущества, объяснить которые можно значительными изменениями и улучшением функционирования на

физиологическом, психологическом и биохимическом уровнях. Масштаб этих изменений гораздо серьезнее, чем предполагалось ранее.

Умеренная физическая нагрузка обеспечивает повышение способности к мобилизации силы воли. Польза для здоровья регулярных занятий спортом три – пять раз в неделю очевидна. Помимо этого, тренировка положительно влияет на самодисциплину, а значит, развивает силу воли. Томас Люнд Нильсен рассказывает, что во время мобилизации силы воли он отчетливо ощущает, как в его организме запускаются физические процессы: пульс учащается, приходит беспокойство и нервозность. Однако, когда важное дело успешно завершено, наступает спокойствие, облегчение и удовлетворение. В молодости Томас не замечал сигналов, посылаемых ему телом, ведь энергии было предостаточно и можно было не задумываться о ее экономии. Теперь же он научился прислушиваться к своему телу и выделять время для восстановления сил. Томас убедился на собственном опыте, что сила воли – ограниченный ресурс, подверженный выгоранию. Томасу хорошо знакомо быстрое истощение и чувство бессилия, и всякий раз тело посылает ему соответствующий сигнал.

Что же делать, чтобы, преследуя свои цели, не допустить опустошения энергетических запасов? Я прошу Томаса поделиться конкретными приемами сохранения баланса. Томас занимается спортом три – пять раз в день и питается с умом: на завтрак выпивает энергетический или витаминный коктейль, на обед съедает бутерброд или горячее блюдо, а на ужин всегда готовит свежую еду. Он потребляет много мяса, курицы, овощей и суши, а рис, макароны и картофель ест довольно редко. Газированные напитки и пакетированные соки не пьет вовсе, молоко и алкоголь – в ограниченных количествах. Томас почти не балует себя лакомствами – разве что немного торта и картофельных чипсов по выходным. Спит он в среднем по восемь часов в будни и немного дольше в выходные дни. Восстановить силы в течение дня помогает медитация и короткий отдых после обеда. Томас периодически выключает мобильный телефон и остается вне досягаемости для внешнего мира.

Поддержание энергетического баланса само по себе требует силы воли. Чтобы правильно питаться, достаточно отдыхать и заниматься спортом, уже необходима самодисциплина. Однако ресурсы, расходуемые на решение этих задач, вернутся вам сторицей в виде новой энергии.

Стратегии мобилизации силы воли

Сущность силы воли состоит в способности принимать решения и исполнять задуманное. Принятие решений и осуществление намерений требует больших энергетических затрат на психическом и нервном уровне. Чтобы повысить свои шансы на успех, можно воспользоваться рядом стратегий по эффективному использованию силы воли.

Слово «стратегия» может показаться высокопарным. Однако мы используем его здесь осознанно. Говоря о стратегии, мы подразумеваем способность сделать выбор в пользу чего-то одного, отказавшись от остального, и идти к своей цели. Слово «стратегия» происходит от древнегреческого слова *στρατηγία*, появившегося примерно за 500 лет до н. э. В Древней Греции стратегами (др.-греч. *στράτορ* – войско и *ἄγω* – вести) называли верховных военачальников.

Прусский генерал-майор Карл фон Клаузевиц внес свой вклад в развитие концепции стратегии. Он утверждал, что командование армией – это прежде всего управление людьми в условиях взаимных трений. Под трением фон Клаузевиц понимал не физические факторы, которые можно уменьшить за счет технических приспособлений, а в первую очередь факторы психологические, присущие каждому отдельно взятому человеку. Согласно фон Клаузевицу, основные инструменты военного искусства – это стратегия и тактика. Стратегия подразумевает использование отдельно взятого сражения для того, чтобы выиграть войну в целом, а тактика – управление войсками для достижения победы в рамках битвы. Фон Клаузевиц жил более 200 лет назад и излагал свои взгляды прежде всего для военачальников, управляющих большими массами людей в экстремальных условиях, однако его теория трений отсылает к сущности силы воли – к необходимости мобилизации при столкновении с препятствиями.

Быть стратегом своей судьбы не означает, что вы просто строите планы, а затем играете, словно в компьютерную игру. Наличие стратегии подразумевает, что вы четко осознаете, в каких именно битвах вам предстоит участвовать, и знаете, каким образом в них победить. Просчитав потенциальные трудности, вы можете заранее оценить свои возможности. Стратегия мобилизации силы воли основывается на тактике выделения ресурсов для преодоления отдельных сражений, что позволяет выиграть войну целиком. Главное – понимать, в каких сражениях без силы воли не

обойтись, а на какие можно махнуть рукой. Когда выбор сделан, нужно приступить к планированию тактических шагов для достижения успеха в конкретной битве. Именно на этом этапе полезными окажутся различные техники оптимального использования ресурсов. Исследователи, изучающие понятие волевого акта, разработали ряд стратегий применения силы воли, позволяющих усилить мотивацию и стремление к выполнению обязательств перед собой и минимизирующих негативные переживания. Особое внимание в рамках этих исследований уделяется механизмам влияния на собственные чувства и мысли.

Ментальные и аффективные техники занимают центральное место в процессе мобилизации силы воли и составляют его психологическую и нервную основу. В качестве отправной точки обе разновидности техник предполагают, что наши мысли и чувства в определенной мере подвержены влиянию. Ментальные техники уходят корнями в область когнитивной психологии и применяются в когнитивно-поведенческой терапии и других терапевтических методиках. Ведущий исследователь и врач-психиатр Дэвид Бернс утверждает, что на чувства можно влиять, поскольку их источником являются не внешние факторы, а наши мысли и восприятие действительности. Нейролингвистическое программирование, имеющее весьма неоднозначную репутацию, но получившее широкое распространение в сфере личностного развития, также уходит корнями в когнитивную психологию.

Умственные тренировки широко применяются в спортивной психологии. Целью этого направления науки является развитие психологических навыков максимального использования собственных ресурсов. В качестве примеров подобной тренировки можно назвать постановку цели, эмоциональную разрядку, визуализацию и внутренний диалог. Любая тренировка подразумевает целенаправленные и систематические занятия, требующие значительных усилий. Эффект умственной тренировки не наступает мгновенно – тренироваться нужно довольно долго, причем регулярно. Если вам кажется, что ваши занятия не приносят никаких плодов, скорее всего, вы посвятили им недостаточное время или делали это с большими перерывами.

Умственные тренировки могут оказаться весьма полезными для таких специалистов, как хирурги и космонавты, а также для профессиональных спортсменов, танцоров и обычных людей, ведущих здоровый образ жизни. Сложно сказать, какая доля успеха обусловлена так называемым эффектом плацебо, а какая – чисто ментальными процессами, однако эффективность умственных тренировок отрицать нельзя. Причем они подходят абсолютно

всем, а не только амбициозным людям, преследующим невероятно высокие цели. На самом деле большинство из нас уже занимается умственными тренировками в той или иной форме, не подозревая об этом.

Другой важный компонент силы воли – это так называемое аффективное сознание, то есть способность понимать свои чувства и управлять ими. В психологии под обобщающим понятием аффекта подразумеваются чувства, мысли и поведение. В свою очередь чувство – это часть эмоции, которая наиболее четко переживается в сознании. Для удобства и простоты я использую термин «чувства» как наиболее привычный.

Аффективное сознание означает, что вы способны идентифицировать свои чувства и подтвердить их легитимность. Чувства являются не обособленными процессами внутри нас, а субъективным толкованием нейрофизиологических сигналов. По этой причине, как утверждает профессор Пауль Мокснес, интерес вызывают не причины возникновения чувств, а их интенсивность. Суть методики аффективного сознания сводится к отслеживанию, принятию, осмыслению, применению и выражению чувств. Апологеты методики утверждают, что она позволяет ощутить спокойствие и чувство собственной значимости, а также научиться управлять своей жизнью.

Как мы уже знаем, сила воли мобилизуется при столкновении с сопротивлением, конфликтами или соблазнами. Ваша цель – запастись энергией, достаточной для борьбы с этими противодействующими силами. Оказавшись лицом к лицу с трудностями, вы мобилизуете свои ресурсы, а именно психическую энергию, накопленную в вашем внутреннем резервуаре и являющуюся отражением ваших мыслей и чувств. Когда вы сталкиваетесь с сопротивлением – внешним или внутренним, – ваша энергия иссякает, поэтому важно решить для себя, какие трудности заслуживают вашей силы воли, а какие – нет. Ваши решения относительно использования ресурса силы воли и составляют вашу тактику.

Процесс мобилизации силы воли нельзя свести к универсальным рецептам, и вы должны прежде всего хорошо знать себя. Тем не менее я осмелюсь предложить одну методику. Хотя она носит довольно общий характер, в ней достаточно конкретики для того, чтобы вы могли ее опробовать. Методика рассчитана на то, чтобы подвигнуть вас к действию и помочь лучше осознать свои потребности. Очевидно, что каждому нужен индивидуальный подход, но вполне возможно, что предложенная методика позволит вам сделать шаг вперед на пути саморазвития и изобрести собственные техники.

В кратком изложении методика выглядит следующим образом:

Стратегия	Тактики
Обязать себя	Дайте обещание себе или другим. Свяжите обещание с чем-то важным для вас, например с потребностью, чувством, целью, намерением
Принять решение	Установите эмоциональную связь с обязательством. Визуализируйте трудности, ждущие вас на пути. Сократите временной интервал между мыслью и действием
Выстоять	Усиливайте позитивные мысли и чувства. Минимизируйте негативные мысли и чувства. Фокусируйтесь на том, что вы можете контролировать, и не тратьте энергию на расстройство по поводу неподвластных вам обстоятельств
Вознаградить себя и извлекать опыт	Празднуйте промежуточные победы, а не только достижение основной цели. Создайте «архив чувств», повторно возвращаясь к негативным переживаниям, имевшим место в прошлом
Шаблоны поведения и привычки	Превращайте позитивный опыт в полезные привычки. Продумайте, что именно можно довести до автоматизма, — в будущем вам понадобится гораздо меньше энергии для достижения того же результата

Далее я буду отдельно рассматривать каждую из вышеперечисленных стратегий и тактик и давать рекомендации по их применению с целью эффективного использования силы воли.

Стратегия первая обязать себя

Вы должны выбрать для себя конкретную цель, отказавшись от чего-то второстепенного, и обязать себя следовать ей неотступно. Первая стратегия мобилизации силы воли подразумевает верность своей цели. Вы должны пообещать себе – или другим – выполнить то, на что решились, – будь то реализация определенной цели, преодоление трудностей или избегание соблазнов. Важно, чтобы это обещание, данное самому себе или другим, имело для вас вес. Многие исследования подтверждают, что ограничение выбора – лучшая стратегия достижения целей. Это означает, что, сделав выбор в пользу чего-то одного и поступившись чем-то другим, вы не просто говорите «да» выбранному пути, но и внутренне отказываетесь от лишнего.

Мариус Носс Гундерсен – один из выдающихся классических гитаристов Норвегии. Мариус неоднократно получал различные премии и награды, и, хотя профессиональная игра на классической гитаре отнимает массу времени и сил, он вынужден подрабатывать преподаванием, чтобы себя обеспечивать. Мариус родился в музыкальной семье, так что увлечение гитарой в подростковом возрасте было совершенно естественным. Классическую гитару он открыл для себя на втором году музыкального обучения в старшей школе. Мариус оказался одаренным учеником и по окончании школы поступил в Агдерскую консерваторию, где очутился среди людей, желавших сделать музыку смыслом своей жизни, чего бы это им ни стоило. Он быстро понял, что придется выбирать между разбитными вечеринками и упорным трудом, позволяющим стать настоящим музыкантом.

Мариус выбрал гитару. С первого семестра и вплоть до конца обучения он упражнялся по шесть – восемь часов в день. Каждое утро он вставал по будильнику ни свет ни заря и играл по три часа до начала занятий. Классическая гитара не прощает ошибок – ключ к успеху кроется в безупречной технике игры. Я спрашиваю Мариуса, считает ли он себя талантливым. Да, разумеется, он был талантлив и все схватывал на лету, однако в какой-то момент понял, что талант позволяет достичь определенного уровня, подняться выше которого можно, лишь упорно трудясь. Сидеть девять часов кряду и упражняться – вот цена успеха. После окончания консерватории Мариус перешел на пяти-шестичасовые тренировки, то есть за 20 лет он потратил на репетиции более 25 000

часов. Мариус рассказывает, что он любит сесть с гитарой и поработать над конкретной задачей. А движет им стремление к совершенству и желание создавать что-то новое. Он знает, что ему еще предстоит многое открыть для себя, хотя играет на гитаре уже много лет. Он неустанно развивает навык и расширяет границы своих возможностей. Ему некогда почивать на лаврах.

Разумеется, сложность не в том, чтобы дать обещание, а в том, чтобы выполнить его. Еще сложнее – сделать осознанный выбор и неотступно следовать ему. Современное общество предлагает нам бесконечные возможности и прививает высокие требования к самим себе, своей жизни, личным отношениям и карьере. Нас постигает разочарование, когда наши решения не становятся безусловным залогом комфортной жизни и счастья. Ноша ответственности тяготит, и поэтому, когда не все идет по плану, гораздо проще пенять на кого-нибудь другого – общество, власть, производителей, начальников, родителей, супругов или друзей. Ранее упомянутый нами Барри Шварц в конце одной из своих лекций в 2005 г. показал аудитории слайд, на котором были изображены две золотые рыбки в тесном аквариуме. Большая рыбка говорит маленькой: «Ты можешь стать кем угодно – ограничений не существует». Шварц прокомментировал это так: «Каждому нужен аквариум». Из этого можно сделать вывод, что большинству из нас необходимы границы – границы того, на что мы можем замахнуться. Наличие границ дает нам ощущение безопасности и делает нас эффективными единицами социума. Интересно, что одни границы мы устанавливаем для себя сами, другие же навязываются нам обществом.

Я познакомился с Ритой Нильсен довольно давно. Рита была одним из первых зарегистрированных бездомных детей Осло. Она страдала алкогольной зависимостью с десятилетнего возраста и пыталась покончить жизнь самоубийством. Позже ей было назначено пособие по инвалидности. В беседе со мной она вспоминает, как, уже будучи взрослой женщиной, пообещала себе изменить свою жизнь. На помощь пришел друг одного из ее бывших соседей и поместил ее в реабилитационный центр. В столовой реабилитационного центра Рита встретила молодую девушку, улыбающуюся ей абсолютно беззубым ртом. Рита до сих пор отчетливо помнит, как в тот момент ее пронзила мысль о том, что и ей светит такое же беззубое существование, а затем и смерть. Рядом с Ритой сидел медбрат, который раньше сам был алкоголиком. Он заметил, что та смотрит на беззубую девушку, и сказал Рите: дай себе шанс, не ставь на себе крест. Рита решила, что раз медбрата удалось побороть свою зависимость, то справится и она. И она пообещала себе раз и навсегда порвать с прошлым.

По окончании лечения Рита, которой на тот момент было 35 лет, покинула реабилитационный центр без копейки в кармане. Благодаря усилиям адвоката ей удалось получить государственную компенсацию за утраченное детство и неполученное школьное образование в размере 25 000 норвежских крон. На эти деньги она сняла небольшой домик в сельской местности, где посвятила себя написанию книги «Дневник алкоголика» (En alkoholikers dagbok), которая вышла под псевдонимом в 1997 г. Рита размышляет о том, почему люди делают то, что делают. «Нужно смотреть своему выбору в глаза», – говорит она. Рита убеждена, что мы должны осознанно подходить к своему выбору, брать на себя ответственность за него, четко знать, чего хотим, и стойко следовать своей цели.

Когда вы обязываете себя выполнить что-то, у вас появляется полная ясность относительно собственных желаний. Вы знаете, чего хотите, и чувствуете себя уверенно, так как ощущаете четкие границы. Обязав себя, вы лучше понимаете, зачем делаете то, что делаете, почему это важно – важнее, чем все остальное. Обещание будет иметь еще бóльшую силу, если вы свяжете его с конкретной целью и потребностью. Однако силой обладает именно чувство долга, а не сама цель. Когда берете на себя обязательство, вы заключаете с самими собой психологический контракт, запускающий процесс мобилизации силы воли.

Обещание – это ваше заявление сделать что-то или, напротив, не делать чего-то. Обещание, данное себе или другим, связывает вас чувством долга, и его нельзя отозвать задним числом. Философы неоднократно пытались вывести формулу действия обещаний. К примеру, Иммануил Кант считал, что обещания нужно сдерживать в любых обстоятельствах, в то время как более прагматичные мыслители допускают нарушение обещания, если это может быть выгодно одной из сторон. В психологии распространено представление о том, что вероятность выполнения обещания сильно зависит от области, которой обещание касается, и от надежности того, кто его дал.

Многие считают, что данные другим людям обещания имеют бóльшую силу. Когда вы озвучиваете свои обещания публично, вы невольно сравниваете себя с окружающими и начинаете прикладывать усилия, чтобы сдержать слово и таким образом сохранить лицо. Однако для мобилизации силы воли необходимо дать обещание себе самому – чтобы обязать себя действовать. Ведь именно вы, а не кто-то другой несете ответственность за вашу жизнь, поэтому вам нужно осознанно принимать решения и отстаивать их, выполнять обещания, подтверждать свою правоту,

мотивировать и вознаграждать себя. Придумайте специальный ритуал, помогающий сдерживать слово: например, записывайте обещания на бумаге, произносите их вслух перед зеркалом, напоминайте себе о важности дела.

Мы затронули серьезную тему – важность. Почему то, что вы делаете, важно для вас? Все мои собеседники, обладающие сильной волей, говорят, что им необходимо четко осознавать, почему та или иная задача имеет для них значение. Так они выстраивают эмоциональную связь с целью.

Подумайте о чем-то, чего бы вы хотели добиться. Это может быть любая цель, но она должна представлять для вас важность. Зачастую цели становятся предлогом для удовлетворения гораздо более глубоких потребностей. Бёрге Оусланд рассказывал мне, что им движет любопытство. Он ощущает острую потребность предпринимать что-то новое, постоянно бросая себе вызов: «Справлюсь ли я?» Бёрге с энтузиазмом занимается тем, на что он решился, и со жгучим интересом берется за то, что еще никому не удавалось. В любом деле Бёрге видит возможность достичь чувства контроля – над собой и ситуацией – и таким образом получить признание и внести вклад в историю.

Нами во многом движут потребности. Физиологические потребности заставляют нас выполнять действия, необходимые для выживания и полноценного функционирования. Потребности оказывают влияние на поведение и в определенной степени объясняют его. Помимо таких базовых потребностей, как еда, сон, тепло, любовь и безопасность, существуют и психологические потребности. Американский психолог Абрахам Маслоу разработал в 1943 г. теорию иерархии потребностей, которая позже была дополнена другими исследователями. Однако сегодня, в противовес «Пирамиде Маслоу», распространена точка зрения, согласно которой человеком движет целый спектр потребностей, поскольку они не являются взаимоисключающими. Современные исследователи чаще всего выделяют потребность во власти, то есть стремление оказывать влияние на свое окружение, добиваться успеха и доказывать что-то. Отмечают также потребность в познании, независимости, социальном статусе, хороших отношениях, любви, собственной значимости, принадлежности к чему-то, порядку, контролю, признанию, приятию другими, справедливости, безопасности, интересных переживаниях, самореализации и развитию.

Предположим, сила воли вам необходима для удовлетворения потребности оказывать влияние на других, но при этом вы боитесь выступать на публике. И все же вы страстно желаете иметь вес в обществе, доказать другим свою правоту, заслужить признание. В таком случае вы

можете обязать себя выступить с докладом, для чего нужно задействовать силу воли. Вы даете себе обещание: я выступлю с презентацией. Знаю, что буду нервничать и захочу сбежать, но я не поддамся слабости и доведу дело до конца. Зачем вам это нужно? Чтобы удовлетворить потребность доказать что-то другим. Почему вы должны что-то доказать? Потому что хотите утвердить собственную ценность.

Бывший спецназовец Томми Фьельдхейм рассказал мне, что ему было всего шесть, когда его отец умер от рака. Расти без отца было непросто, и Томми остро чувствовал свою ущербность. В подростковом возрасте он твердо решил доказать себе и окружающим, что добьется в жизни успеха. Томми присягнул на верность своим ценностям – честности перед собой, самостоятельности, справедливости. Он считает, что жизнь всячески испытывала его, заставляя доказывать непоколебимость принципов. Сегодня в своих тренингах по саморазвитию он крайне редко использует слово «почему», поскольку считает, что вопрос, начинающийся с «почему», вызывает защитную реакцию. Он допускает исключение, только когда требуется помочь клиенту поставить перед собой новую цель: «Почему это важно для вас? Зачем вам это нужно?» Подобная формулировка заставляет человека обратиться к своим чувствам и создать эмоциональную связь, необходимую для того, чтобы подтолкнуть его к действию.

Студент Робин Банг, один из участников нашего эксперимента, решил заниматься спортом пять раз в неделю. Как мы помним, вместе с товарищем они договорились встречаться в половине седьмого утра по будням. Робин выработал для себя простую схему, позволяющую ему помнить о своем обязательстве: «Чтобы ежедневно начинать тренировку в 6:30 утра, я должен ложиться спать в 23:00 и вставать в 5:45. Я чувствую себя обязанным придерживаться распорядка, поскольку дал обещание самому себе и товарищу». Это пример четкого обязательства, которое легко держать в уме.

Многие успешные люди, с которыми я общался, говорили о необходимости отыскать для себя глубинный смысл стоящей перед ними сложной задачи. Один тренер рассказывал, что он обязал себя соответствовать в своей работе высокой планке, которую сам установил. Зачем? Он хотел доказать себе, что он на это способен. Студентка, за которой мне довелось наблюдать, решила улучшить свой рацион, отказавшись от сладкого и газированных напитков. Что именно было для нее важно? Вероятно, она хотела сбросить лишний вес? (Позже мы вернемся к разговору о том, почему желание похудеть не подходит для

мобилизации силы воли.) Или она хотела поправить здоровье? Разумеется, стройная фигура и хорошее самочувствие были для нее приятными побочными эффектами. Но в процессе формулирования своего обязательства она осознала, что главная ее цель – повысить самооценку, гордиться собой, чувствовать себя привлекательной и принять себя такой, какая она есть. Одна руководительница высшего звена, с которой я общался, считала главным для себя достижение целей. Однако оказалось, что за ее целями находился гораздо более глубинный мотив. Цели для нее были лишь поводом проявить себя и при этом не только давать, но и получать. Она испытывала явную потребность в признании, желала быть на виду и хотела, чтобы ее слушали и ценили по достоинству. Достижение целей дарило ей ощущение удовлетворения.

Сегодня такие инструменты, как целеполагание и управление целями, используются не только в бизнесе и государственном секторе, но и в частной жизни. В ходе своего исследования я выяснил, что процесс принятия на себя обязательства гораздо важнее, чем постановка цели. Обязательство может как совпадать, так и не совпадать с целью. Поэтому стратегия мобилизации силы воли связана именно с чувством долга и механизмами заключения «психологических контрактов», а не с выбором цели и планированием действий.

Всеобщее помешательство на достижении целей, охватившее бизнес и государственные организации, и повальное увлечение саморазвитием стали предметом критики. Научный журналист Оливер Буркеман в своей книге «Антидот. Противоядие от несчастливой жизни» (*The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*)^[11] делится интересным наблюдением. Буркеман утверждает, что мания достижения целей уходит корнями в широко цитируемую работу «Йельское исследование целей» (*The Yale Study of Goals*). В 1953 г. был проведен опрос среди выпускников престижного Йельского университета. На вопрос, имеются ли у них сформулированные цели, лишь 3 % выпускников ответили положительно. Спустя 20 лет исследователи вновь обратились к ранее опрошенной группе и выяснили, что те 3 %, сумевшие поставить перед собой цели на выходе из альма-матер, оказались в высшей степени преуспевающими людьми, суммарный доход которых превышал общий доход оставшихся 97 %. Исследование привлекло широкое внимание общественности, и молодые люди, желающие добиться в жизни успеха, получили четкое предписание: ставьте перед собой цели! Исследование получило культовый статус среди специалистов, занимающихся проблемой саморазвития, и запустило целую волну дальнейших изысканий на тему

постановки целей. Но давайте вернемся к Буркеману. В своей книге он заявляет, что на самом деле подобного исследования проведено не было. Предпринимались неоднократные попытки найти отчет об этом проекте, но его просто-напросто не существует. В архивах Йельского университета не хранится никаких записей по этому поводу.

Достижение целей дарит нам чувство контроля над ситуацией. Это связано с нашей глубинной потребностью ощущать собственную силу невзирая на всю нестабильность, турбулентность, сложность и хаотичность мира. На самом деле это иллюзия, но иллюзия, жизненно необходимая для многих. Психолог Сарас Сарасвати разделяет людей на два типа, в зависимости от их потребности иметь перед собой четкую цель. К первому типу – *causally minded*, то есть ориентированный на цель, – относятся те, кто ставит перед собой цель и использует имеющиеся средства для ее достижения. Они руководствуются принципами инструментализма. Второй тип – *effectually minded*, то есть ориентированный на целесообразность, – оценивает в первую очередь доступные средства и ресурсы и уже исходя из этого определяет свои дальнейшие действия, не имея четкого представления о конечном результате. Таким образом, одних мотивирует цель, а других – сам процесс.

Обязательство можно связать не только с целью или потребностью, но и с глубинным желанием или сверхзадачей. Например, вы искренне хотите сделать что-то значительное, изменить мир к лучшему, создать комфортные условия для жизни своих близких, помочь нуждающимся и обездоленным. В английском языке часто используется емкий термин *mission*, который можно дословно перевести как «миссия». Говорят, что у каждого человека должна быть своя «миссия», путеводной звездой ведущая его по жизни. Поиск глубокого смысла действительно побуждает некоторых людей двигаться дальше. Однако далеко не все ощущают в этом потребность.

Существует такой нравственный принцип, как альтруизм, ставящий во главу угла благо окружающих или общества в целом. Быть альтруистом – значит заботиться в первую очередь не о своих интересах, а об интересах других людей. Философы всех времен, начиная от Древней Греции и заканчивая современностью, так или иначе одобряли альтруистичные воззрения, однако существует мнение, что абсолютно бескорыстное поведение невозможно. Большинству из нас хорошо знакомо самоотверженное отношение к собственным детям и близким родственникам. Это неудивительно, ведь и среди животных встречаются виды, способные на альтруистичное поведение. Патолог Ганс Селье

утверждал, что можно стать счастливым, исповедуя так называемый альтруистичный эгоизм. Это означает, что, помогая другим, человек удовлетворяет свою потребность в осознании собственной полезности и тем самым продвигается по пути саморазвития.

Примером альтруистичного эгоизма может послужить благотворительный центр «Убежище» (Retretten), который Рита Нильсен основала на средства, вырученные от продажи своей книги. В центре собираются люди, страдающие от собственной или чужой алкогольной, наркотической и лекарственной зависимости. Задача центра – научить людей помогать самим себе. Рита говорит, что, хотя это требует немалых душевных сил, общение с этими людьми ее вдохновляет, ведь она видит, как они снова обретают самоуважение. Она благодарна судьбе за то, что имеет возможность помогать людям и заботиться не только о себе. Рита давно примирилась с тем, что в жизни бывают как взлеты, так и падения. В сложных ситуациях она прибегает к проверенному методу «серьезных бесед с самой собой», ведь, как она сама говорит, каждый в ответе за себя самого.

Всегда полезно иметь некий стимул, однако это вовсе не обязательно должно быть что-то высоконравственное или масштабное. Главное, чтобы то, что вы делаете, было вашим собственным выбором, а не навязанным. Загляните в себя и задумайтесь над тем, что для вас действительно важно. Зачем вы делаете то, что делаете? Быть может, хотите оставить след в истории? Развить свои способности? Или помочь другим людям?

Книги Астрид Линдгрэн учат детей быть смелыми и радоваться жизни. Так, в сказочной повести «Братья Львиное сердце» два мальчика попадают в загробное царство Нангияла, где старший, Юнатан, помогает младшему брату Карлу по прозвищу Сухарик обнаружить в себе волю и смелость. Обоих охватывает страх, но они отваживаются побороть его.

В «Братьях Львиное сердце» есть один диалог, очень характерный для Линдгрэн и имеющий отношение к чувству долга:

«А он ответил, что есть дела, которые человек должен делать, даже если они опасные.

– А почему? – спросил я.

– Потому что иначе это не человек, а ни то ни се, дерьмо!»^[12]

Итак, первая стратегия мобилизации силы воли заключается в том, что вы должны взять на себя обязательство. И это обязательство является результатом следующих тактических шагов:

- Вы обещаете себе выполнить то, что хотите или должны сделать. Например, вам нужно осуществить что-то важное, но неприятное. Или вы решаете воздержаться от соблазна. Обещание даете прежде всего себе. Вы можете также дать обещание другим людям, чтобы усилить социальный аспект вашего обязательства.

- Вы должны связать свое обязательство с чем-то поистине важным для вас. Это может быть конкретная цель или сверхзадача, которые в свою очередь являются продуктом глубинной потребности. Возможно, чтобы докопаться до сути, вам придется несколько раз задать себе вопрос «Зачем?».

- Мобилизация силы воли – это прежде всего процесс, а не структура. Тем не менее структурирование может оказаться полезным на первых порах применения методики. Для облегчения восприятия вышеописанные стратегия и тактики далее представлены в схематичном виде. Со временем вы сможете выполнять все действия на автомате, не задумываясь.

<i>Стратегия 1. Обязать себя</i>

Тактики

1.1. Обещание

Я обещаю себе (или другим), что...

1.2. Почему это важно для вас?

Это важно, потому что я желаю достичь следующих целей:

Это важно, потому что передо мной стоит следующая сверх-задача:

Это важно, потому что это имеет для меня следующий смысл:

или

или

1.3. Почему это на самом деле важно для вас?

Это отвечает вашим потребностям:

- ☐ жажда власти
- ☐ влиять на других
- ☐ достижения
- ☐ доказать что-либо
- ☐ познание
- ☐ любознательность
- ☐ независимость
- ☐ общественное положение, статус
- ☐ эффективные отношения в обществе
- ☐ причастность
- ☐ порядок
- ☐ контроль
- ☐ признание
- ☐ приятие другими
- ☐ справедливость
- ☐ безопасность
- ☐ острые ощущения от риска
- ☐ самореализация
- ☐ личностный рост
- ☐ другое

Если вы смогли взять на себя обязательство, считайте, что прошли первую проверку на предмет того, заслуживают ли стоящая перед вами

задача или соблазн того, чтобы тратить на них энергию. Решение задачи требует энергии, а ваша сила воли ограничена. Так скажете ли вы «да»?

Если вы не найдете сильной и отчетливой мотивации обязать себя, значит, задача не стоит требуемых усилий или соблазн слишком велик, чтобы перед ним устоять.

То, что вы выбираете, должно представлять важность для вас. Возможно, и для других тоже. Вы должны твердо решить для себя, что это имеет для вас значение. Тогда у вас есть все основания воплотить задуманное. Если же нет, вас, скорее всего, постигнет неудача. В таком случае разумнее потратить силы на что-то другое.

Стратегия вторая принять решение

Принятие решений нередко вызывает затруднения. Отчасти это связано с тем, что мир постоянно предлагает массу возможностей и альтернатив и нам сложно сделать выбор в пользу чего-то одного, поступившись остальным. Нерешительность может быть и одной из особенностей вашего характера. Кому-то из нас нужно тщательно продумывать все варианты, другие же попросту не любят рисковать. Многих людей наличие множества возможностей буквально парализует, поэтому вы должны знать, как помочь себе принять решение.

Для мобилизации силы воли вы должны решиться на что-то, то есть отдать предпочтение чему-то одному, отказавшись от других возможностей.

Принять решение – значит отважиться на конкретное действие, смело перейдя от мысли к делу, как в свое время Юлий Цезарь перешел Рубикон. Считается, что при переходе реки Рубикон Цезарь произнес фразу «Жребий брошен!»^[13]. Отсюда выражение «перейти Рубикон», означающее принятие бесповоротного решения.

В зависимости от того, насколько сложна задача, велики предстоящие трудности и соблазны, можно выделить три тактики мобилизации силы воли: создание эмоциональной связи со своим обязательством, визуализация препятствий и решительный переход от мысли к действию.

Как мы уже знаем, чтобы создать эмоциональную связь с тем, к чему вы себя обязали, нужно осознать важность вашего замысла. Попробуйте представить себе, что вы будете ощущать, одержав победу, – чувство контроля над собой и ситуацией. На какое бы дело ни решились, у вас непременно должна быть с ним связь на уровне чувств, ведь нами движут именно чувства и мы делаем многое, чтобы испытывать положительные эмоции. Мы хотим, чтобы нам было комфортно, чтобы нас ценили, любили, уважали, чтобы признавали наши заслуги и восхищались нами.

Эта тактика берет за основу представление об аффективном сознании. Аффективное сознание предполагает умение осознавать, признавать и находить применение своим чувствам. Со времен Платона мыслители считали, что человек принимает решения, руководствуясь либо разумом, либо чувствами. Люди склонны доверять своей способности мыслить рационально. Слово «рациональный» происходит от латинского *ratio*, означающего не только «разум», но и «счет», «подсчет». Однако

умственные процессы происходят параллельно, то есть чувства и мысли существуют в едином потоке. На подсознательном уровне мозг распознает закономерности и повторения, сохраняет их, а затем применяет в виде чувств. Основу чувств составляет прошлый опыт, и мы стараемся оказаться в таких обстоятельствах, чтобы снова получить позитивные переживания. Поэтому, когда вы принимаете решение, необходимо создать с ним эмоциональную связь и осознать, зачем вам нужно то, что вы для себя выбрали.

Уле Солуму не раз приходилось справляться с подобными ситуациями. Уле рано занял руководящую должность и даже получил награду как лучший советник в области страхования в Норвегии. Я заговариваю с ним на тему принятия собственных чувств, и он мне рассказывает о том, как в подростковом возрасте потерял мать: когда ему было 13, его мать лишили родительских прав из-за попытки самоубийства. У Уле развилось расстройство пищевого поведения. Он боялся не проснуться и однажды не спал пять суток подряд. И в одну из этих бессонных ночей в нем что-то «щелкнуло». Уле понял – во что бы то ни стало он должен иметь семью и детей. Затем последовал сложный период: Уле беспрестанно спрашивал себя, что он чувствует и чего хочет. Он осознал, что ему необходимо работать над собой, и его усилия были вознаграждены: он научился влиять на собственные мысли и чувства и доверять себе.

Я спрашиваю Уле, каким образом ему удастся влиять на свои чувства и мысли. Он говорит, что ему помогает визуализация предстоящих трудностей – как ситуаций, с которыми он может столкнуться, так и чувств, которые ему придется испытать. Он убеждает себя в собственной смелости, силе и непобедимости и развивает в себе самые позитивные чувства. Однако не боится взглянуть в лицо своей слабости и своим неудачам, ведь на негативном опыте можно и нужно учиться.

Вторая тактика – визуализация предстоящих трудностей. Каждый из нас ежедневно занимается визуализацией, но не все отдают себе в этом отчет. Визуализация – это представление в уме сцен и образов из прошлого или будущего. Это одна из наиболее распространенных техник умственной тренировки, дающая возможность пережить ситуации, которые еще не произошли в действительности. Например, вы можете представить себе свои переживания во время доклада, с которым вам не хочется выступать. Лиза Виволль Страуме, исследователь в области позитивной психологии, известная норвежскому зрителю по телевизионной передаче «Задание "счастье"» (Oppdrag lykke), утверждает, что мозг не делает различия между реальными и воображаемыми ситуациями. В ходе умственной тренировки

вы задействуете те же самые нейронные связи, что и при настоящих переживаниях. «Таким образом, вы создаете новые связи, которые можете использовать в реальной жизни», – говорит Страуме.

Визуализацию практикует большинство профессиональных спортсменов. Лыжник, стоящий на старте трассы скоростного спуска, перед началом движения мысленно проезжает предстоящий путь, каждый поворот, каждый трамплин, все сложные участки и скоростные отрезки. Он живо представляет себе движения своего тела, свои мысли и чувства. По сравнению со спортсменами более низкого уровня чемпионы занимаются визуализацией более последовательно и осознанно. Они визуализируют свой телесный и чувственный опыт, чтобы побороть волнение, неуверенность, стресс и страх.

Методика визуализации:

- Решите, чего вы хотите. Вспомните о своем обязательстве перед собой и задайтесь вопросом: чего я хочу? Зачем мне это нужно? Настройтесь на спокойный лад, сконцентрируйтесь и отбросьте все волнения. Сядьте на стул и ощупайте все свое тело – голову, шею, плечи, правую руку, левую и т. д. Ощутите контакт со стулом, на котором вы сидите. Вспомните какое-нибудь приятное место, где вам было комфортно и вы чувствовали себя в безопасности.

- Перенеситесь мысленно в место, где вам предстоит оказаться. Если ваша цель – пробежать марафон, представьте себя на беговой трассе; если вы лыжник, перед вами – горный склон; если готовитесь к публичному выступлению – вы на трибуне перед аудиторией. Не думайте о погоде и зрителях в зале – не беспокойтесь о том, что вне вашей власти. Бывает так, что в ходе визуализации всплывают нежелательные образы, которые все портят или не вписываются в общую канву. Это нормально. Но ваша задача – осознанно выбрать, о чем именно вы хотите думать, и не терять фокус. Упражняйтесь – и у вас все получится.

- Перед тем как вы мысленно начнете действовать, вызовите в себе чувство, которое хотите ощущать во время действия. Ваше самоощущение влияет на поведение. Подберите к чувству конкретный образ, например спокойствия, безопасности, силы, энергии, хорошего настроения или смелости. Создать картинку можно с помощью метафор или воспоминаний о мгновениях, когда вы испытывали желаемое чувство.

- Подробно представьте себе, чем вы занимаетесь, как именно это делаете, как движется ваше тело, как звучит ваш голос, куда направлен взгляд. Это и есть начало самой визуализации (предыдущие пункты были подготовкой). Крайне важно избегать мыслей о том, чего вам не следует

делать. Скажите себе: «Я должен говорить предельно отчетливо», вместо того чтобы говорить себе: «Я не должен торопиться и запинаться». Сконцентрируйтесь на том, что вы делаете, прочувствуйте свои движения, мысленно воссоздайте ситуации, в которых вам предстоит оказаться. Смоделируйте окружающую обстановку, телесные ощущения, цвета и запахи – они должны максимально походить на настоящие. Направляйте свое внимание на мысли и чувства, которые, как вам кажется, будете испытывать в реальных обстоятельствах.

- Прodelав упражнение несколько раз, вы будете четко знать, как себя вести в предстоящей ситуации. Теперь вы можете смонтировать короткий «видеоролик» с ключевыми ориентирами в виде слов, ощущений и действий. При необходимости мысленно прокручивайте ролик.

Чтобы получить максимальный результат от визуализации, необходимо контролировать свое сознание и научиться вызывать в нем желаемые образы и чувства. Поначалу вы можете столкнуться с тем, что картинка распадается, тактильные ощущения отсутствуют или вам вовсе не удастся представить то, что хотите. Как и в любой другой деятельности, чтобы овладеть навыком визуализации, нужно быть терпеливым и долго и регулярно упражняться. Со временем вы научитесь быстро вызывать в сознании нужные образы, мысленно проигрывать вероятные трудности и воссоздавать чувства и мысли, которые вам предстоит испытать в действительности.

Исследователи считают, что эффект визуализации можно усилить за счет выполнения физических движений, соответствующих тому, над чем вы работаете мысленно. К примеру, если вы собираетесь пройти триатлон, сфокусируйтесь на переходах от одного этапа к другому. Представьте, что вы завершили заплыв, выходите из воды, сохраняете спокойствие, переодеваетесь, надеваете велосипедную обувь, быстро перекусываете, садитесь на велосипед и входите в нужный ритм, не испытывая при этом стресса. Можете также визуализировать любые заминки и неудачи. Представьте, как именно вы сохраните равновесие, если начнете падать на сноуборде, или какие приветственные слова скажете, выйдя на сцену. Проиграйте в голове все критические моменты по несколько раз – и будете понимать, как можно справляться с предстоящими трудностями в реальной ситуации.

Выше мы рассказывали об одном из участников нашего эксперимента, студенте Себастиане Юхансене. Он овладел техникой визуализации и теперь использует ее при подготовке к таким ответственным событиям,

как экзамен, собеседование с работодателем, презентация или участие в конкурсе. «Я представляю себе возможный исход и вероятные трудности и готовлю свое тело к тому, что произойдет или может произойти. Таким образом, я на шаг опережаю любые неожиданности, хотя, разумеется, не могу визуализировать все варианты». Визуализация – эффективный прием, однако степень проработки проблемы и необходимость визуализации как таковой зависит от стоящей перед вами задачи.

Третья тактика связана с целенаправленным действием. Вы завершили визуализацию, и теперь настал момент принятия решения. Вы должны максимально сократить время перехода от мысли к действию. Суть в том, чтобы сразу приняться за дело. Сделайте первый шаг, который будет иметь необратимые последствия. Вступив на путь к цели, не оглядывайтесь. И прекратите откладывать на потом принятые решения. Если продолжаете сомневаться, ищете отговорки и всячески тормозите процесс, значит, на самом деле вы не приняли решение. Чтобы мобилизовать энергию для принятия решения, необходимо применить вышеописанные тактики.

Исследователи используют термин «прокрастинация» для обозначения склонности к постоянному отсрочиванию уже принятых решений. Конечно, все мы время от времени откладываем важные задачи в долгий ящик, хотя понимаем, что это глупо. Мы особенно предрасположены затягивать с делами, когда срок их выполнения наступит не скоро и мы вольны использовать свое время как захотим. Однако прокрастинация приводит к стрессу, угрызениям совести и низкой результативности. Если вы постоянно устраиваете себе проволочки, это превращается в дурную привычку, и общее качество вашей жизни и состояние здоровья ухудшаются. Некоторые верят, что лучших результатов можно добиться только в экстремальных условиях, и намеренно откладывают момент действия, чтобы повысить мотивацию, получить прилив адреналина и удовлетворение оттого, что работа все-таки сдана вовремя. Но эта стратегия работает для очень и очень немногих. Для большинства же из нас это просто самообман и прямой путь к стрессу и ухудшению результатов.

Как и в случае с нашей первой стратегией «Обязать себя», стратегия «Принять решение» также может быть доведена до автоматизма.

Ниже представлено резюме наших рассуждений на тему принятия решений:

Стратегия 2. Принять решение

Тактики

2.1. Создайте эмоциональную связь с обязательством

Осознайте, почему для вас важно достичь цели.

Ощутите чувство радости и удовлетворения от победы.

2.2. Визуализируйте выполнение задачи

- Подготовьте сознание и тело к выполнению визуализации. Мысленно перенеситесь в место, где вам предстоит оказаться.
 - Перед тем как вы начнете мысленно действовать, вызовите в себе чувство, которое хотите ощущать в процессе. Подберите к чувству конкретный образ, например спокойствия, безопасности, силы, энергии, хорошего настроения или смелости. Создать картинку можно с помощью метафор или воспоминаний о мгновениях, когда вы испытывали желаемое чувство.
-
- Подробно представьте себе, чем вы занимаетесь, как именно это делаете, как движется ваше тело, как звучит ваш голос, куда направлен взгляд.
 - Смонтируйте короткий «видеоролик» с ключевыми ориентирами в виде слов, ощущений и действий. При необходимости мысленно прокручивайте ролик.
-

2.3. Действуйте решительно

Максимально сократите время перехода от мысли к действию. Беритесь за дело без промедления.

Совершите шаг, имеющий необратимые последствия, чтобы оказаться вынужденным действовать дальше.

«Решение – это сила», – говорит Энтони Роббинс. Судя по всему, он прав.

Стратегия третья не сдаваться

Генерал Карл фон Клаузевиц писал об управлении людьми в условиях трений и о необходимости мобилизации сил при столкновении с трудностями. Осенью 1939 г. Великобритания вступила в войну с Германией. США начали поставку оружия британцам, в то время как Германия открыла Восточный фронт и начала военные действия против Советского Союза. Туманный Альбион перестал быть для немцев главной целью. 29 октября 1941 г. премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль посетил Хэрроу, школу-интернат для мальчиков к северо-западу от Лондона, где он когда-то учился. Прослушав рождественский концерт, Черчилль произнес одну из своих наиболее известных и широко цитируемых речей, в которой он призывал учеников быть сильными в любых обстоятельствах:

«Никогда не сдавайтесь! Никогда не уступайте! Никогда-никогда-никогда – ни в чем: ни в великом, ни в ничтожном, ни в большом, ни в малом, – если только честь и здравый смысл не велят вам поступить иначе»^[14].

Биографы характеризуют Черчилля как невероятно волевого человека. Черчилль очень точно описал стойкость. Быть стойким – значит не сдаваться под гнетом сопротивления, препятствий и сложностей и не поддаваться соблазнам.

Гитарист Мариус Носс Гундерсен отлично знает, каково это – продираться сквозь тернии первых часов репетиции, когда ничего не получается и хочется все бросить. В такие минуты он просто заставляет себя терпеть и продолжать работу. Говорит себе, что все вот-вот пойдет как по маслу, что у него нет выбора и он должен в любом случае упражняться. Мы с Мариусом рассуждаем на тему стойкости. Он не может позволить себе бросить репетиции, поскольку тогда все пойдет прахом. Конечно, за 20 лет музыкальной карьеры у Мариуса случалось немало тяжелых дней. Ему столько раз приходилось применять силу воли, что он постепенно достиг очень строгой самодисциплины. Он идет в студию и репетирует, даже когда совсем не хочется. В таких случаях он напоминает себе о том, что скоро станет легче, и представляет чувство удовлетворения, которое испытывает, когда все получается. Мариус во всем пытается усмотреть

признаки той эйфории, которая охватит его – в этом он уверен, – когда придет успех. Эти призрачные мысли и чувства постепенно складываются в реальное ощущение.

Существует множество приемов, помогающих выстоять в сложных обстоятельствах. Я расскажу здесь о тех, эффективность которых доказана на опыте. Итак, это усиление позитивных мыслей, отвлечение от мыслей негативных, фокусирование на контроле того, что вам подвластно, а также дыхательные техники. Позитивные мысли приободряют вас, заряжают энергией и подталкивают вперед. В сложных ситуациях вы можете говорить себе, к примеру: «Я справлюсь!» или «Все в порядке. Осталось совсем чуть-чуть. Я молодец. Я ощущаю легкость во всем теле. Я в безопасности». Под негативными мыслями я подразумеваю мысли, призывающие вас сдаться, опустить руки, остановиться, поддаться искушению. Например: «Я больше не могу. Это слишком тяжело. Мне это не по силам. И зачем мне это нужно?» или «На этот раз я вполне могу позволить себе расслабиться, ведь я заслужил».

Как мы уже говорили, в вашем мозге одновременно происходят различные процессы. Ваша умственная деятельность представляет собой поток мыслей, чувств и телесных сигналов. Эти процессы конкурируют между собой, пытаясь занять главенствующее положение в вашем сознании. Сильные чувства и мысли берут верх над слабыми. Существует четыре эффективных метода воздействия на умственные процессы. Во-первых, вы можете мобилизовать необходимый ресурс, то есть намеренно вызвать желаемую мысль или чувство. Во-вторых, усилить уже активную мысль или чувство. В-третьих, отвлечься от мысли или чувства. И в-четвертых, принять свои мысли и чувства.

Бёрге Оусланд рассказывает мне, что, оказавшись один на один с суровой природой, во льдах, человек учится чувствовать себя. Мы рассуждаем о положительных и отрицательных чувствах. Бёрге принимает как свои сильные, так и слабые стороны и не боится анализировать их. Он знает, когда его страх вызван объективными обстоятельствами, а когда исходит из подсознания. Рациональный страх связан с внешней опасностью, в то время как иррациональный обусловлен чувствами. Важно знать, что иррациональный страх со временем проходит, говорит Бёрге. Нужно принять себя и понять, чем вызвана такая реакция. Страх – наш неизменный спутник и верный помощник, ведь если вы испугались опасной ситуации, вы действуете более осторожно, взвешиваете все за и против и, таким образом, принимаете более обдуманное решение, чем если бы просто бросились в омут с головой. Однако иррациональный страх

приводит к тому, что отдельные чувства захватывают ваше сознание и обездвиживают вас. Чтобы побороть подобный страх, нужно понять механизм его действия, убежден Бёрге. В своем дневнике^[15] он пишет: «Ваши чувства так же реальны, как и окружающая действительность, а в условиях экстремальной экспедиции пытаться бежать от проблем совершенно бесполезно. Мне оставалось только принять все трудности, в то же время четко осознавая, что я способен на них влиять. Одно дело, если бы я сломал ногу, но с чувствами вполне можно справиться, если очень постараться. Я знал, что пускай не сразу, но уже через несколько дней я буду ощущать себя иначе». Осознание собственных чувств и разницы между рациональным и иррациональным страхом стало для Бёрге поворотным моментом.

Бёрге целенаправленно влияет на ход своих мыслей, и, когда негативные берут верх, он направляет их в позитивное русло. В 2006 г. он вместе с Майком Хорном совершил поход к Северному полюсу. Им неоднократно приходилось преодолевать полыньи вплавь, что, мягко говоря, непросто. Однако Бёрге и Майку удалось превратить это непростое испытание в подобие развлечения. Перед тем как нырнуть в ледяную воду, они разминались, разогревались и всячески подбадривали себя и друг друга. Бёрге верит, что в любой ситуации присутствуют как темные, так и светлые стороны и каждый сам решает, на какой из них хочет оказаться. «Ты сам себе хозяин», – говорит он себе и поворачивает ситуацию в нужную сторону. Мы рассуждаем о будущем и нашей способности на него влиять. Бёрге знает, что, даже когда перспектива выглядит хуже некуда, все может обернуться иначе, если упорно, шаг за шагом, идти вперед. А чтобы идти вперед, нужно уметь переключать внимание и решать, под каким углом вы смотрите на грядущие события.

Когда приходится туго, Бёрге концентрируется на том, что происходит здесь и сейчас, не думая о предстоящей перспективе. Он с нетерпением ждет следующего привала и ночлега в палатке, но дальше этого особо не заглядывает. Он фокусирует внимание на решении конкретной задачи, выполнении последовательных действий и четком графике переходов и привалов. Размышлять о далекой цели он предпочитает, когда уже можно предвкушать победу. «Если вы постоянно находитесь в состоянии борьбы и усталости, ваша мотивация быстро иссякает и вы начинаете искать себе оправдание, чтобы сдаться», – говорит Бёрге Оусланд.

«Не сдаваться» – стратегия не из простых. Решили ли вы пробежать марафон, реализовать ответственный проект на работе или просто воздержаться от кратковременного соблазна, это в любом случае будет

проверка на прочность. Первая тактика достижения успеха сводится к мобилизации или усилению позитивных мыслей. Добиться этого можно следующими путями:

- Используйте сильные слова.
- Придумайте и повторяйте предложение, метафору, девиз или мантру.
- Напоминайте о своем обещании самому себе.

Сильные слова – это короткие, энергичные слова, словосочетания и предложения, способные мотивировать и подбадривать вас. Например: «Я крутой!», «Я отлично подготовлен, я решителен, я полон сил, мне все по плечу». Или, как говорил Черчилль: «Никогда не сдавайся». Кому-то нравится представлять себя в образе, дающем ощущение могущества: «воин», «чемпион», «победитель». Другие наделяют себя необходимыми качествами: «сильный», «отважный», «смелый». Смысл в том, чтобы подыскать слова, наполняющие вас силой. Томми Фьельдхейм посвятил сильным словам целую книгу – «Думай как боец» (Tenk som en kriger). Этому он учит не только своих клиентов, но и своих сыновей. «Фьельдхеймы никогда не сдаются», – говорит он им. Анита Крон Траасет занимает должность директора государственной организации Innovation Norway, однако она находит время вести неформальный блог под названием Tintegri. Именно так ее называл в детстве отец. Анита позволяет себе высказываться в блоге довольно смело, ведь в нем она выступает не как известный многим государственный деятель, а как свободная личность.

Постарайтесь найти слова, которые подходят именно вам. Не бойтесь пробовать самые разные варианты. В этих словах должны кристаллизироваться ваши самые сильные и позитивные чувства. Подумайте, что действительно заставит вас ощутить себя сильным, решительным, уверенным в себе. Даже если вам кажется, что ваши слова звучат слишком глупо, чтобы произнести их вслух, это ровным счетом ничего не значит, ведь вам не придется о них никому рассказывать. Единственным, кто услышит эти слова, будете вы сами.

Кто-то вообще составляет целые предложения, а потом в случае необходимости повторяет их про себя. В одном из интервью Анита Траасет призналась, что отношение к жизни унаследовала от отца-морзяка: он был всегда всем доволен. Последняя книга Траасет называется «Подлецу везде хорошо» (Det er godt nok for de svina). Именно эту фразу, которую она регулярно слышала в детстве, Анита вспоминает, когда ей нужно справиться со сложной ситуацией. Для нее это своего рода девиз.

Метафоры и образы также помогают настроиться на нужный лад. Один мой знакомый представляет себя гордым, величавым вождем индейцев, сохраняющим спокойствие даже в разгар битвы. Девиз SAS – легендарного подразделения британских вооруженных сил – «Кто рискует, тот побеждает». Спецназовцы не просто видят эти слова ежедневно (они начертаны на гербе SAS), но и руководствуются этим принципом как в частной жизни, так и на учениях и в боевых операциях. Некоторые люди представляют себя стоящими на вершине высокой горы, чтобы поверить, что они способны достичь успеха, или лежащими на песчаном пляже, когда хотят успокоиться. В рамках медитации используется многократное повторение мантр, особых звуковых комбинаций. Эту технику можно применять и для мобилизации или усиления позитивных мыслей. Составьте собственную мантру из одного или нескольких предложений и повторяйте про себя.

Ян Улав Рюфеттен потратил три года на создание фандрайзинговой платформы Vidra.no. Ян Улав рассказывает мне, что отец и дед учили его делать любую работу постепенно, шаг за шагом. Если нужно наколоть дров, просто берешь чурбан за чурбаном и спокойно колешь. Так за несколько дней всю работу и сделаешь, а ведь сначала казалось, что ввек той горы не переколоть. Ян Улав считает, что в жизни действуют простые законы. Если идешь вперед, непременно окажешься в лучшем месте, чем раньше. Любую ситуацию можно обернуть в свою пользу, главное – знать, в какую сторону вертеть. На своем опыте Ян Улав понял, что помогает ему в жизни. «Шаг за шагом, – напоминает он себе, столкнувшись с трудностями. – Ставь одну ногу впереди другой, смотри вперед, иди на ощупь, если ничего не видно, но никогда не оглядывайся».

Эту же тактику можно применять для мобилизации и усиления чувств. Наш организм устроен таким образом, что чувства тесно связаны с мыслями. Как вы хотите чувствовать себя? Какие чувства вам нужны, чтобы пережить трудности? Вы хотите ощущать легкость в теле? Спокойствие? Мужество? Чтобы вызвать в себе желаемое чувство, используйте сильные слова и подкрепляйте их движениями. Например, если вас тяготит перспектива выступления с презентацией, попробуйте использовать такие слова: «Я отлично разбираюсь в том, о чем буду говорить», «Я спокоен, я молодец», «Все в порядке, я в безопасности». Эти слова произведут на вас эффект, когда вы окажетесь перед аудиторией. Если вы хотите сохранять спокойствие, двигайтесь таким образом, чтобы ваша поза и движения умиротворяли вас. Если вам необходимо ощутить себя в безопасности, начните также со своего тела – убедитесь, что крепко

стоите на ногах. Придумайте ритуал и используйте слова, пробуждающие в вас чувство уверенности (не используйте неестественные для себя формулировки, например сложные научные термины). Запишите выбранные слова на листе формата А5 или сделайте слайд в программе Powerpoint. Стойте прямо, устойчиво, смотрите на людей, которые вселяют в вас спокойствие и уверенность, и ищите взглядом то, что настраивает на нужную волну.

Человек, обладающий эмоциональным интеллектом, способен понимать собственные и чужие чувства и влиять на них. Это означает, что вы не должны подавлять свои чувства – вам нужно их распознавать, принимать и по возможности управлять ими. Американский исследователь Даг Ньюбург в своей докторской диссертации по спортивной психологии сделал важное открытие. В ходе исследования он провел ряд интервью с представителями профессий, ориентированных на достижения, – с руководителями высшего звена, хирургами, спортсменами, тренерами, музыкантами, писателями, учеными и пилотами. В своей книге «Самый важный урок, который мне не преподавал никто» (The Most Important Lesson No One Ever Taught Me) Ньюбург приходит к интересному выводу: успешные люди задают себе необычный вопрос – «Как я хочу чувствовать себя?» – и выясняют, какие знакомые им чувства соответствуют желаемому состоянию. Затем они активно следят за тем, чтобы постоянно находиться в этом состоянии – будь то во время спортивных тренировок, в быту, на работе, в ходе соревнований или при решении ответственных задач. Таким образом они добиваются отличных результатов.

Даг Ньюбург утверждает, что любой из нас может спросить себя, как он хочет себя чувствовать, и научиться входить в это состояние. Он также убежден, что каждый из нас сам несет ответственность за свое самочувствие и не имеет права перекладывать эту ношу на других. Ньюбург обращает внимание на то, что многие из нас воспринимают как должное: чтобы достичь успеха, нужно в первую очередь быть спокойным, уверенным в себе, чувствовать себя любимым и значимым. Многие всю жизнь работают не покладая рук, чтобы испытать эти ощущения. Однако, если Даг Ньюбург прав, первостепенное внимание нужно уделять тому, что дарит вам эти чувства, и тогда достижения придут сами собой.

Когда горнолыжница Хедвиг Вессел сталкивается с трудностями, она напоминает себе об ощущениях, которые испытает, когда у нее все получается. Все новое пугает Хедвиг, и обычно ей хочется пойти на попятную. Когда она впервые в жизни оказалась на вышке в бассейне, то простояла 20 минут на краю, прежде чем отважилась прыгнуть. Сегодня

Хедвиг, конечно, стала намного смелее. Если ее что-то смущает, она спрашивает себя: «Что может случиться при худших раскладах?» Она научилась взвешивать риски, но верит, что пробовать нужно всегда, ведь если не осмелиться на попытку, будешь долго жалеть об этом. «Если у других получается, то получится и у меня», – убеждает себя Хедвиг. Она переходит от мысли к действию и без промедлений принимается за дело.

Наилучших результатов Хедвиг добивается, когда находится в хорошем расположении духа. Поэтому она постоянно следит за своим настроением – как на линии старта на соревнованиях, так и во время тренировок. В этом ей помогает музыка и умственные упражнения. Если все идет наперекосяк, как тогда, на склонах Дир-Вэлли в 2013 г., она намеренно вызывает в себе чувство удовлетворения от успеха, и все получается. Последние два года Хедвиг упорно работает над обратным сальто, так называемым бэкфлипом. Сначала ей все удавалось, потом один за другим следовали провалы, затем все снова налаживалось. Хедвиг понимает, что ей нужно научиться входить в стабильное состояние, позволяющее действовать наиболее эффективно. Она обращается к самой себе: «Кто такая Хедвиг?» – «Она сильная, она хочет побеждать, она не сдастся, она идет на риск». – «Как Хедвиг хочет себя чувствовать?» – «Она хочет радоваться и ощущать контроль над ситуацией». Это упражнение внушает ей чувство силы и позволяет достигать новых высот.

Важно время от времени напоминать себе об обязательстве перед самим собой. Порой проще раздробить одно большое обещание на несколько меньших задач и выполнять их поочередно, фокусируясь на рабочем процессе и мысля позитивно. Думайте о том, чем вы занимаетесь в настоящий момент, делайте один шаг за другим и уделяйте внимание техническим деталям процесса.

Так, перед восхождением на гору вы проводите тщательную подготовку: проверяете маршрут, снаряжение и провиант, еще раз проверяете снаряжение и сводку погоды. Когда начинаете подъем, действуете точно так же – постепенно, максимально фокусируясь на предстоящем шаге. Сантиметр за сантиметром анализируете поверхность горы, ищите платформы и трещины, где можно закрепиться. Если вам очень не хочется выступать с презентацией перед руководством, но этого никак не избежать, используйте тот же прием: думайте не о конечном результате и реакции начальников, а о конкретных действиях. Глубоко вздохните несколько раз, спокойно подойдите к экрану, включите компьютер, встаньте удобно и надежно, представьтесь, начните с первого слайда и т. д.

Исследования указывают на то, что внимательное отношение к тому, чем мы занимаемся в настоящий момент, способствует лучшему запоминанию информации и овладению навыками. Некоторые считают, что многозадачность положительно сказывается на способности к обучению, однако это не так. Внимание представляет собой ограниченный ресурс, и крайне важно использовать его с умом.

Если постоянно оценивать перспективы и сомневаться в верности своих действий, вы наносите вред самому себе. Это знает любой профессиональный спортсмен. Как только лыжник-биатлонист задумается о завоевании золотой медали, стоя перед мишенью на последнем круге, он тут же промахнется. Ему нужно сфокусироваться на последовательности стандартных действий – отложить лыжные палки, достать винтовку, занять положение для стрельбы, передернуть затвор, направить взгляд на мишень через прицел, правильно дышать, рассчитать силу нажатия на спусковой крючок.

Итак, повторим нашу рекомендацию: фокусируйтесь на выполнении конкретных задач, решая их одну за другой.

Следующая тактика – отвлечение от негативных мыслей и чувств. Если вы будете уделять слишком много внимания таким дурным мыслям, как «Я не могу», «Я этого не осилю», «Это угнетает меня», «Мне неохота», «Я все равно не успею к сроку», они непременно будут сказываться на ваших действиях. Негативные мысли вытесняют позитивные и со временем становятся частью вашей натуры. Полностью избавиться от негативных мыслей и чувств крайне сложно – гораздо проще отвлечься от них, переключив внимание на что-то другое. Для этого прекрасно подходит вышеописанная тактика фокусирования на конкретных действиях. Когда вы активно мобилизуете и усиливаете положительные мысли и эмоции, в вашем сознании остается все меньше места тому, что вас беспокоит и мешает двигаться дальше. Разумеется, у всего есть пределы, но активная работа над сознанием приносит поразительные результаты.

Тактика сводится к следующему: не позволяйте негативным мыслям брать верх. Не принимайте на себя роль жертвы и не жалейте себя чрезмерно. Конечно, на практике это не так просто. Томас Люнд Нильсен советует не уделять слишком много внимания своей «боли». Под «болью» он понимает все, что мешает вам действовать. Возможно, эта метафора окажется полезной и для вас. Не давайте, насколько это возможно, противодействующим силам занять слишком много места в вашем сознании. У всего есть границы, и часть из них вы устанавливаете сами. Некоторые негативные мысли вполне имеют право на существование, но

зачастую мы сами ограничиваем себя гораздо более тесными рамками, чем может вытерпеть наше тело и психика. Темой известного романа Пера Петтерсона «Пора уводить коней»^[16], впервые опубликованного в 2003 г., является боль. В последней строке романа заключена поистине экзистенциальная мудрость: «Мы ведь сами решаем, когда нам станет больно».

Кто уж точно сам решает, когда ему станет больно, так это испанский ски-альпинист и скайраннер Килиан Жорнет Бургада, один из выдающихся спортсменов своего поколения^[17]. Безусловно, Жорнет обладает невероятным талантом, однако большую долю его успеха составляет умственная работа над собой. Его основная установка – бесстрашие, и даже с крутого склона он бежит, перенеся центр тяжести тела вперед. Во время бега он практически не ест, а воду пьет только из ручьев. Жорнет признается, что у него, как и у всех нормальных людей, болят ноги, он испытывает чувство голода, встречает непреодолимые препятствия и страдает от перепада высоты и давления. Он принципиально не ест во время бега по горам: «Если часто тренироваться, тело привыкает к длительным нагрузкам без пополнения запасов энергии. Мне нравится это необычное ощущение слабости, которое возникает от голода». Жорнет прекрасно знает, какие умственные тактики позволяют ему обходить конкурентов: «Боль существует только у вас в голове. Управляйте собой. Избавляйтесь от боли и бегите дальше». Конек молодого каталонца – спуск с крутых склонов. «Я никогда не боюсь. Страх – это логичный защитный механизм, которому я доверяю. Вести автомобиль со скоростью 300 км/ч – страшно, поэтому мы этого не делаем. Я знаю, что если встречу настоящую опасность, то испугаюсь и тогда обязательно остановлюсь».

Другой тактикой может быть принятие негативных мыслей или чувств. Например, если вы нервничаете перед публичным выступлением, признайтесь себе в этом – это позволит вам чувствовать себя свободнее. Если вы будете пытаться вытеснить волнение из своего сознания, вы только усилите собственные мысли по поводу того, что не можете справиться с негативными чувствами. Просто примите свои переживания, не тратя сил на бесплодную борьбу с ними. Высвободившуюся таким образом умственную энергию вы потратите на другие цели – например, на создание и усиление позитивных мыслей и чувств. Главное в технике принятия – распознать собственные чувства и облечь их в слова (можете даже записать их): «Я нервничаю». Таким образом вы сможете понять, в каких обстоятельствах у вас возникает волнение, и при желании

поделиться им с другими. Поняв, что вы обеспокоены, признайте, что в этом нет ничего плохого. Скажите себе: «Я нервничаю, но это нестрашно». Чувства – это энергия, которую можно направить в нужное русло. Используйте свое волнение на благо себе и своим достижениям. Суть техники в том, чтобы принять свои чувства, насколько это возможно.

Многие из нас желают управлять происходящим. Такие люди тщательно планируют свои действия и стараются контролировать себя и окружающую действительность. Эта позиция создает чувство уверенности и надежности, недаром ее придерживаются многие преуспевающие люди. Поскольку наличие контроля становится неотъемлемой частью их метода достижения успеха, они тратят массу энергии на то, чтобы этот контроль обеспечивать. Однако зачастую препятствия, трудности, сопротивление и соблазны, с которыми мы сталкиваемся, не поддаются контролю с вашей стороны, поскольку в них задействованы другие люди и объективные обстоятельства. Пытаться контролировать то, что в принципе вне вашей власти, совершенно неразумно, ведь вы расходуете на это уйму сил, а взамен ощущаете лишь неуверенность и разочарование и в конце концов устаете от борьбы за столь необходимый вам контроль.

Возможно, имеет смысл взять пример со стоиков. Марк Аврелий, правивший Римской империей с 161 по 180 г., был ярким приверженцем стоицизма. Свои воззрения он сформулировал в записках «К самому себе»: «Раз уж сами не приходят к тебе вещи, за которыми ты гонишься и от которых – также в смятении – бежишь, а это ты некоторым образом сам к ним приходишь, то пусть хоть суд-то твой о них успокоится – тогда и они недвижны, и тебя нельзя будет увидеть ни гоняющимся, ни избегающим»^[18]. Марк Аврелий старался не позволять обстоятельствам, на которые он никак не мог повлиять, беспокоить его.

Третья тактика подразумевает контролирование того, что вам подвластно. Так что же вы можете контролировать? В первую очередь – себя. И, возможно, ближайшее окружение, ваш микромир. Вы способны влиять на собственные мысли, отводить определенную роль чувствам, контролировать свои тело и движения, отношение к действительности, лексикон, скорость речи, голос и жесты.

Томми Фьельдхейм называет тренировки, которые он проводит для своих клиентов, «тренировкой умственной силы». Для нее он разработал специальную схему:

Умственное	Внешнее	Конкретное
• Мысли • Вера • Внутренний диалог • Чувства	• Другие люди • Окружение • Среда • История	• Действие • Знание • Навыки • Опыт • Состояние тела

Вы не можете контролировать внешние факторы, однако они легко привлекают ваше внимание, вызывают раздражение и повергают вас в отчаяние. Томми Фьельдхейм рекомендует уделить время тем факторам, на которые вы действительно можете влиять, и научиться мыслить конструктивно.

Если вам предстоит физическое испытание, приоритетом должны быть состояние вашего тела и техника. Если вы собрались в длительный лыжный поход, постарайтесь войти в ритм, сконцентрируйтесь на толчке ног и скольжении. Будьте спокойны, станьте частью потока, ощутите легкость тела, ритм, баланс и удовольствие. То же самое касается и вашего общения с окружающими. Если вы хотите обрести вес в той или иной группе, задумайтесь о своем языке тела. Оцените, какие сигналы посылаете миру. Создаете ли вы впечатление человека, которому есть что сказать? Или то и дело тушуетесь? Съеживаетесь и прячетесь в раковину? Как звучит ваш голос? Готовы ли вы полноценно высказаться, когда на вас устремляются взгляды? Или стараетесь побыстрее что-то пролепетать, лишь бы не привлекать излишнего внимания? Говорите ли вы слишком быстро, проглатывая слова и смазывая смысл? Когда замедляете свою речь, вы успокаиваетесь, чувствуете себя увереннее и вдобавок завоевываете авторитет в обществе. Актеры прикладывают немало усилий, чтобы овладеть своим голосом и телом и научиться выражать желаемое. Чтобы настроиться на нужный лад, они применяют дыхательные техники, задействуют лицо и тело. С помощью мимики, движений тела и голоса они способны представлять перед публикой то значимыми и властными, то ничтожными и едва заметными.

Контролируйте то, что вы можете контролировать, и не расходуйте впустую энергию на то, что не зависит от вашей воли. В центре вашего внимания должно быть дыхание – его вы способны контролировать. Йога учит следующей дыхательной технике: сделайте вдох животом, а потом, не останавливаясь, продолжите вдох грудью. Выдох делается спокойно, сначала грудью, в конце – животом. Регуляция дыхания помогает снять

напряжение, поскольку дыхательная функция тесно связана с нервной системой. Манера дыхания влияет на тело и умственные процессы, при этом вы можете оказывать влияние на этот бессознательный физиологический процесс. Когда волнуетесь и дышите поверхностно, вы сковываете себя, и негативные мысли и чувства, хотите того или нет, начинают сказываться на вашем поведении. В такие моменты вы едва дышите верхней частью груди и горлом, короткими слабыми урывками.

Попробуйте дышать чуть глубже, чем привыкли, – не напрягаясь, животом (он должен при этом двигаться) и полностью сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите медленно: долгий вдох и долгий выдох. Эта дыхательная техника позволяет вам отвлечься. В вашем сознании на передний план выходит тело и дыхание, за счет чего негативные мысли и чувства становятся менее заметными. Контролируйте свое дыхание, полностью сфокусировавшись на нем, – это поможет вам сохранить самообладание в сложных ситуациях. Дыхательные практики издавна применяются в боевых искусствах, медитации и йоге. Американских «Морских котиков» учат перед началом выполнения ответственных заданий делать четыре глубоких вдоха по следующей схеме: вдох через рот (разделяется на половину, четверть и четверть) и спокойный, долгий выдох через нос. Таким образом спецназовцы переключают свое внимание с внешнего хаоса на внутреннее спокойствие и входят в состояние оптимальное для выполнения важной задачи. В ходе учений бойцы вновь и вновь тренируют дыхательную технику, чтобы воспользоваться ею в экстремальных ситуациях.

Стратегия «не сдаваться» сводится к использованию тактик, позволяющих влиять на мысли, чувства, тело и дыхание. Вы можете мобилизовать и усилить позитивные мысли и чувства, отвлечься от негативных, разделить большую задачу на последовательные действия, на которых способны сконцентрироваться, а также постараться влиять только на то, что в вашей власти.

Ниже приведено схематическое резюме стратегии и соответствующих тактик:

Стратегия 3. Не сдаваться

Тактики

3.1. Мобилизуйте и усильте позитивные мысли

Сильные слова, заряжающие вас энергией и позитивом:	Придумайте метафору, девиз, предложение или создайте образ, наполняющие вас энергией и позитивом:	Напомните себе о своем обещании:
---	---	----------------------------------

3.2. Как вы хотите себя чувствовать?

- Определите конкретные состояния и ощущения, доступные вам в обычной жизни:
 - Оказавшись в сложной ситуации, добейтесь желаемого чувства за счет влияния на мысли и физиологические процессы. Какие мысли и движения тела вызывают в вас желаемое ощущение?
-

3.3. Отвлекитесь от негативных мыслей и чувств

- Постарайтесь не дать негативным мыслям выйти на передний план в вашем сознании и взять верх над вами.
 - Осознанно проработайте тактику 3.1: мобилизуйте и усильте позитивные мысли и чувства.
-

3.4. Контролируйте то, что можете контролировать

- Не расходуйте энергию, силы и время на то, что просто-напросто вам неподвластно.
 - Если вам необходимо что-то контролировать, контролируйте себя — свои привычки, язык тела, движения, отношение к миру, манеру, тональность и скорость речи, лексикон.
 - Контролируйте дыхание. Дышите чуть глубже, чем вы привыкли. Сконцентрируйте внимание на дыхании животом. Дышите медленно: долгий вдох и долгий выдох.
-

Стратегия четвертая вознаграждать себя и учиться

Представьте себе чувство удовлетворения от завершённого дела, браться за которое вам совсем не хотелось. Вообразите, какой прилив энергии ощущаете в конце тренировки, которую собирались отменить из-за плохого самочувствия. Представьте, что вы успешно реализовали ответственный проект на работе. Подумайте, как вам хорошо и спокойно, когда забираете детей из садика, а потом прекрасно проводите с ними вечер, без ссор и капризов. Как мы помним, одним из участников нашего эксперимента по исследованию силы воли был студент Робин Банг, поставивший перед собой задачу заниматься спортом пять раз в неделю. Робин говорит, что выходные для него настоящая награда, которой он с нетерпением ждет. Отработав пятницу, он может наконец расслабиться и отдохнуть. На выходных он старается особо не нагружать себя делами и балует себя вкусной едой.

Аристотель сказал: «Все люди от природы стремятся к знанию». Что мы можем предпринять, чтобы учиться наиболее эффективно? Существует множество способов обучения, и вы уже наверняка нашли свой. Однако всем нам стоит задуматься над следующим: в нашем мозге между обучением и вознаграждением имеется тесная связь. Дело в том, что ваша способность к обучению зависит от способности мозга и нервной системы создавать нейронные связи в ходе чрезвычайно сложного физиологического процесса, и чем их больше, тем быстрее обрабатывается информация.

Важную роль в процессе создания новых связей играет дофамин, вырабатывающийся в мозге человека. Этот важный компонент центральной нервной системы обеспечивает связь между нейронами и отвечает, в частности, за мотивацию. Когда нервные клетки регистрируют взаимосвязь между внешним раздражителем и вознаграждением, мозг начинает ожидать определенных последствий от отклика на этот стимул. Если ожидание многократно оправдывается, создается шаблон и клетки вырабатывают дофамин. В этот момент вы ощущаете удовлетворение, поскольку дофамин стимулирует мозговой центр, отвечающий за удовольствие. Важно отметить, что нервные клетки начинают вырабатывать дофамин еще до получения вознаграждения, то есть они

реагируют на само ожидание вознаграждения.

Если ожидание не оправдывается, нейроны прекращают выработку дофамина, что вызывает резкую реакцию мозга. Негативные сигналы поступают с удвоенной силой, и мозг отчетливо осознает, что вознаграждение и выгода упущены. В случае многократного обмана ожиданий мозг начинает воспринимать обещание награды как ложный сигнал и, как следствие, понижает планку своих требований.

Когда мозг предвидит неудачу и разочарование, он посылает сигналы телу. За считанные секунды тело отвечает выбросом адреналина – мышцы напрягаются, сердцебиение учащается, ладони становятся потными. Эта телесная реакция – ключ к пониманию процессов обучения и развития. Вы чего-то опасаетесь? Боитесь? Нервничаете? Беспокоитесь? Чувствуете, как учащается пульс, как вы начинаете потеть? Подумайте, что вызвало у вас эту реакцию. У вас включается аффективное сознание, то есть вы начинаете целенаправленно оценивать возникшие у вас чувства – например, страх. Таким образом, вы можете создать целый «архив чувств», позволяющий глубже понять мешающие вам негативные эмоции, научиться ими управлять и, как следствие, действовать эффективнее. Обращая внимание на свои ощущения, осмысляя и принимая их, вы учитесь удовлетворять собственные потребности, а это в свою очередь повышает вашу мотивацию и способность выполнять обязательства перед собой.

В последние годы наблюдается настоящий бум в исследованиях в области чувств. Распространенная точка зрения гласит, что никаких нейрофизиологических закономерностей, соответствующих тому или иному чувству, не существует. То есть ваши чувства по большей части зависят от вашей интерпретации дискомфорта и беспокойства, возникающего в вашем теле, и вызвавшей его ситуации. Толкование этих сигналов происходит в доли секунды и основывается прежде всего на прошлом опыте. В одно мгновение ваш мозг решает, возненавидеть или полюбить, испугаться или вступить в бой, замереть на месте или ринуться вперед.

Исследования указывают на то, что половина профессиональных спортсменов считают, что они добиваются наилучших результатов, когда испытывают волнение, страх, гнев или неуверенность. Это работает, при условии, что они не боятся своего страха. Многие спортсмены, поп-звезды и крупные бизнесмены испытывают страх, но при этом им удалось выстроить вокруг себя зону безопасности. Они способны переносить страх. Чувство безопасности – это не отсутствие страха, а терпимость к нему. Когда сердце начинает стучать быстрее, вы знаете, что перед вами

что-то, чего желаете. В этом случае вы можете пойти двумя путями: либо найти отговорку, развернуться и уйти, либо заставить себя сделать то, чего боитесь или не хотите. Негативные чувства не обязательно подавлять – их можно признать и использовать себе во благо, ведь в них заключена энергия. Главное – преобразовать ее в энтузиазм и конкретное действие.

Дофаминовые нейроны проходят длительный процесс обучения: они пытаются предугадать исход ситуации и постоянно соотносят результат с ожиданием. Если у вас был неоднократный неудачный опыт публичных выступлений, информация об этом сохраняется в вашей памяти. Негативные связи укрепляются, когда вы сознательно решаете избегать соответствующих обстоятельств. Если вы боитесь высказываться на людях, значит, считаете себя уязвимым и пытаетесь уберечься от потрясений и разочарований. Мозг склонен делать выбор в пользу легких путей, ведь он стремится к чувству счастья и не любит откладывать удовлетворение своих потребностей на потом. Если вам необходимо ощутить чувство контроля здесь и сейчас, мозг начинает посылать соответствующие сигналы. В качестве легкого решения он предложит вам либо вообще избежать выступления на публике, либо «отстреляться» по-быстрому, чтобы как можно скорее выйти из зоны дискомфорта. Страх перед неудачами, основанный на прошлом негативном опыте, заставляет вас возводить перед собой барьеры, а также не дает вам сделать ставку на решение долгосрочных задач, предполагающих отсрочку вознаграждения.

Исследователи доказали, что выбор в пользу легкой выгоды и добровольной отсрочки вознаграждения активирует две разные зоны головного мозга. Обработка долгосрочных задач происходит в передних отделах мозга, то есть в части, отвечающей за рациональное мышление, в то время как пути получения легкой выгоды оцениваются в дофаминергической системе, расположенной в центральной части мозга. Поэтому, чтобы научиться принимать верные решения и действовать эффективно, необходимо отдавать себе отчет в различии природы этих процессов.

На практике мы можем вооружиться рядом приемов. Во-первых, можно подбадривать себя промежуточными вознаграждениями. Это позволит стимулировать бесперебойную выработку дофамина в ходе решения сложной задачи. Конечно, все зависит от рода вашей деятельности, но в любом случае небольшие бонусы – словесная похвала или материальная награда – будут поддерживать вас в тоне по мере продвижения к цели. Вернемся к примеру с публичным выступлением. В этом случае нужно по возможности хвалить себя за успешное прохождение

каждого этапа. Вошли в зал – вы отлично с этим справились! И сказали прекрасные вступительные слова! Заранее позаботьтесь о материальной награде, например о любимом напитке, глоток которого можно будет выпить между делом. Нарисуйте пару смайликов на листе с подсказками или напишите что-нибудь ободряющее в поле для комментариев в своей презентации Powerpoint. Если на работе вы занимаетесь реализацией ответственного проекта, разбейте его на несколько частей и вознаграждайте себя за успешное выполнение каждой из них. В качестве награды можно сделать небольшой перерыв на отдых, съесть что-нибудь вкусное или отметить очередной этап вместе с коллегами.

Во-вторых, вы можете пообещать себе какой-нибудь бонус по завершении сложной работы. Секрет в том, что вы изначально должны знать, что получите приз. Это может быть ужин в ресторане, путешествие с друзьями – да все что угодно, лишь бы оно стимулировало вас. Достигнув цели, очень важно выделить время на отдых – ничего не делать, просто погулять на природе и ощутить удовлетворение от успеха, своей силы и контроля над ситуацией. Забудьте на время все ограничения и побалуйте себя от души. Посмотрите в зеркало и скажите себе что-нибудь одобрительное, сделайте себе подарок или купите то, о чем давно мечтали. Пускай вас похвалят и окружающие. Если вы стараетесь перейти на здоровое питание, вознаграждать себя сладостями будет, конечно, глупо. Если вы намерены соблюдать диету, вполне можно в качестве исключения полакомиться чем-то на выходных, но в остальное время следует придерживаться заведенных правил. В рабочие дни придумайте для себя какую-нибудь другую награду.

Одна моя знакомая, работающая консультантом, по завершении важного проекта любит баловать себя шоколадом и чтением глянцевого журналов. Один тренер рассказывал мне, что поскольку он изо дня в день соревнуется сам с собой, то обязательно хвалит себя, когда выполняет что-то, чем совсем не хотел заниматься.

Мы можем условно разделить вознаграждения на внешние и внутренние:

	Внутреннее вознаграждение (вознаграждение, которое вы должны сами себе обеспечить, чтобы мотивировать себя взяться за выполнение сложной задачи)	Внешнее вознаграждение (вознаграждение, которое вы получаете после завершения вашей деятельности от себя либо от окружающих)
Материальные объекты		Конкретные вещи, материальные объекты, деньги, условия существования
Физиологические потребности		Еда, напитки, перерывы на отдых, отпуск
Социальные потребности	Новые знакомства	Повышение социального статуса, переход на более престижную должность, социальные мероприятия, новые деловые контакты, новые друзья
Потребность в признании	Позитивное обращение к самому себе, утверждение собственной значимости, повышение самооценки	Признание со стороны окружающих, принятие в определенную группу, положительные отзывы, аплодисменты, похвала
Потребность в самореализации	Новые знания, навыки, глубокое понимание, мудрость, саморазвитие, личностный рост, профессионализм	Новые возможности, повышение уровня ответственности, свободное время

Самое главное, что вы должны усвоить, – это то, что нужно научиться самостоятельно вознаграждать себя, чтобы не зависеть от положительных откликов окружающих. Для этого прежде всего обращайтесь к себе в позитивном ключе. Шведский ведущий тренингов Миа Тёрнблум рекомендует каждому составить «книгу радости» – блокнот, в котором вы записываете все, что любите и что у вас хорошо получается. Вдобавок к этому можете каждый вечер с теплотой разговаривать с самим собой перед

зеркалом и похлопывать себя по плечу, когда успешно с чем-то справляйтесь – как по достижении результата, так и в процессе работы.

Стратегия 4. Вознаграждать себя и учиться

Тактики

4.1. Как вознаграждать себя

- Решите, чем именно вы будете вознаграждать себя в ходе работы.

Внешние вознаграждения:

Внутренние вознаграждения:

- Определите вознаграждение, которое вы получите после успешного завершения работы.

Внешние вознаграждения:

Внутренние вознаграждения:

4.2. Создайте «архив чувств»

- Когда вы справились со сложной задачей, подумайте, какие негативные чувства вам пришлось испытать до начала работы.
 - Вновь погрузитесь в эти чувства. Попробуйте облечь их в слова и примите их.
 - Подумайте, какое применение вы могли бы найти этим негативным переживаниям. Можете ли вы преобразовать их в дополнительную энергию? Могут ли они мотивировать вас или заставить решиться на новое дело?
-

Стратегия пятая вырабатывать полезные привычки

Предположим, вы выполнили важную задачу, для чего вам пришлось задействовать силу воли. Возможно, какие-то из вышеописанных стратегий и тактик вам негодились, ведь их выбор зависит от конкретной задачи, вашего характера, привычек и стиля принятия решений. Самое главное для вас – научиться использовать ресурс силы воли для преодоления трудностей.

Те, кто освоил технику мобилизации и применения силы воли – а это требует длительной тренировки, – зачастую действуют на автопилоте. Волевые люди знают, какие проблемы заслуживают их внимания и энергии, а на какие можно махнуть рукой, и таким образом поддерживают свой энергетический баланс. Они дают обещания самим себе и окружающим и остаются верными своим решениям, ведь у них существует эмоциональная связь со своими обязательствами. Целеустремленные люди умеют визуализировать предстоящие трудности и в решающий момент без промедления переходят от мысли к делу. На пути к цели они усиливают позитивные мысли и чувства, отвлекаются от негативных или же признают их. Они знают, что контролировать имеет смысл только то, что находится в их власти, и не забывают вознаграждать себя – как за малые, так и за большие победы. Они учатся на собственном опыте, анализируя негативные чувства и мысли, которые им пришлось испытать до начала работы и в ходе ее выполнения.

Когда в этих действиях вы достигаете автоматизма, вам не нужно каждый раз продумывать весь процесс от А до Я. Поскольку известные вам стратегии и тактики давно вошли у вас в привычку, то нет необходимости слишком часто задействовать силу воли. Если вам уже много раз приходилось проделывать всю процедуру, вы вполне можете обойтись «контрольным списком» с ключевыми пунктами, а то и вовсе не задумываться над этим. Столкнувшись с чем-то крайне сложным или непривычным, вы сможете глубже вникнуть в проблему, вооружившись знакомыми приемами.

Как мы уже знаем, сила воли – ограниченный ресурс, требующий больших затрат энергии и регулярного пополнения. Чтобы вам не пришлось прибегать к силе воли слишком часто, разумным будет создать

шаблоны поведения и выработать полезные привычки. Термины «шаблон поведения» и «привычка» во многом являются синонимичными, однако между ними следует провести различие. Привычка – полезная или вредная – это сложившийся вид поведения, регулярный и не требующий размышления. Привычки приобретаются с течением жизни и проявляются механически. Исследователи утверждают, что вплоть до 40 % наших действий в течение дня обусловлено именно привычками, а не осознанными решениями. Потому привычки играют огромную роль в нашей жизни – от них во многом зависит ее качество. Чтобы добиться успеха, нам порой нужно изменить свое поведение, а для этого мы можем мобилизовать силу воли. Однако постоянно напрягать этот ресурс в течение продолжительного времени просто-напросто невозможно. Запасы энергии ограничены независимо от объема резервуара. Энергию нужно экономить и беречь для выполнения действительно важных дел. Незаменимым подспорьем силе воли станут шаблоны поведения и привычки.

Так каким же образом выработать новые привычки? Исследователи утверждают, что новый вид поведения должен быть простым, чтобы вы с легкостью могли повторить его и сделать частью вашей ежедневной рутины без необходимости внесения серьезных изменений в привычный распорядок. Любое действие, основанное на привычке, можно разложить на три фазы. В первой фазе – она называется триггер – вы получаете сигнал, что настало время выполнить определенное действие. Вторая фаза – непосредственно действие. Если оно становится автоматизированным навыком, то его можно называть шаблоном поведения. И наконец третья фаза – вознаграждение. В качестве примера приведем обыкновенную чистку зубов. Ощущение грязных зубов напоминает вам о необходимости их почистить – вы выполняете привычную процедуру и в качестве вознаграждения получаете ощущение чистоты и свежести в полости рта. Это привычка. А вот если вы держите в морозильнике мороженое и периодически к нему прикладываетесь, сначала испытывая настоящий дофаминовый экстаз, а потом – муки совести, это уже дурная привычка. Утренний кофе в сочетании с последующей пробежкой – тоже привычка. Чем чаще вы повторяете ту или иную последовательность действий, тем меньше сил вам приходится тратить на ее выполнение. Все получается само собой. Наш мозг ленив и рад любой возможности сэкономить энергию. Действия, внедренные в наше сознание в качестве привычек, позволяют высвободить мощности для другой деятельности. В этом как сила привычки, так и ее слабость.

Зачастую привычки возникают помимо нашей воли. Однако мы в состоянии оказывать на них влияние, менять их, а также вырабатывать новые.

Ключ к успеху в борьбе с дурными привычками кроется не в том, чтобы избегать триггера и вознаграждения, а чтобы намеренно менять последовательность действий, следующих за триггером. Многие из нас ежедневно сталкиваются со стрессом и трудностями. Экзамены, требовательные клиенты, просроченная работа, халатные коллеги, болеющие дети, семейные конфликты, нехватка времени – все это способно вывести нас из равновесия. Мы привыкли думать, что подверженные стрессу люди – в отличие от тех, кто живет спокойно, – больше склонны есть вредную пищу и совершать бездумные покупки. Однако это не так. Дело не в стрессе, а в привычках и силе воли. Исследователи, изучающие поведение студентов, пришли к выводу, что стрессовые ситуации заставляют учащихся еще сильнее придерживаться своих привычек, независимо от того, едят ли они на завтрак гамбургер или овсяную кашу. Чтобы оценить влияние стресса на образ жизни, исследователи наблюдали за группой студентов в течение семестра, включая экзаменационный период. Перед экзаменами молодые люди явно находились в состоянии напряжения и недосыпали. При этом у них заметно обострились все привычки. Студенты, обыкновенно евшие на завтрак булочки, в предэкзаменационную пору стали налегать на нездоровую пищу с удвоенной силой. Участники эксперимента, придерживающиеся здорового питания, при приближении экзаменов стали еще осознаннее выбирать продукты на завтрак. Та же закономерность прослеживалась в отношении других привычек. Студенты, ведущие активный образ жизни, стали проводить еще больше времени на беговой дорожке, несмотря на то что тренировки отнимали время от подготовки к экзаменам. Те же, кто любил вместо книг почитать газеты, стал отвлекаться на них еще чаще.

Ввести что-то в привычку – значит довести определенное действие до автоматизма. Силу воли необходимо задействовать для первичного выполнения сложной задачи, а полученный опыт нужно преобразовать в шаблон поведения и привычку. При этом можно как вырабатывать новые привычки, так и избавляться от старых, вредных. Работать с существующими привычками нужно согласно их структуре: триггер – действие (рутина) – вознаграждение. Привычку нельзя стереть из сознания – ее нужно изменить, поменять на новую. Перекусы между основными приемами пищи полезны, но задумайтесь, действительно ли

ваш организм требует пополнения энергии или вы едите сладости и печенье, оттого что вам скучно? Скорее всего, второе. Мобилизуйте силу воли, чтобы избегать соблазнов в течение недели, а затем придумайте, чем заменить старую привычку и что вы можете с легкостью интегрировать в свой образ жизни. Вместо того чтобы кусочничать, поиграйте в sudoku, встаньте из-за рабочего стола и немного пройдите, почитайте газету. Ну а если вам действительно хочется перекусить, съешьте что-нибудь полезное. Если потребляете слишком много кофе, задумайтесь, пьете ли вы его, чтобы утолить жажду или чтобы взбодриться. Включите силу воли и целенаправленно снижайте потребление в течение двух-трех недель. Попробуйте пить что-нибудь другое – воду, чай, любой полезный напиток. А чтобы побороть сонливость, придумайте какое-нибудь простое физическое упражнение.

Если вы хотите заменить вредную привычку полезной, для начала нужно понять природу первой из них. Что выступает в роли триггера и что вы воспринимаете как вознаграждение? Что может занять место этого действия, стать частью вашей рутины и обеспечить вам аналогичное вознаграждение? Оцените, получится ли у вас превратить новое действие в привычку. Имейте в виду, что новая привычка становится автоматической только спустя три недели.

Для осознанного заучивания новой полезной привычки, как и для избавления от вредной, требуется применение силы воли. Когда включается сила воли, триггер для вас перестает быть соблазном, с которым нужно бороться, и становится катализатором для выполнения вашего обязательства перед собой. За триггером следует ключевой момент – само действие, которое и нужно превратить в привычку. Если ваша цель – регулярно заниматься спортом, вам не придется каждый раз отдирать себя от дивана, если тренировки станут частью вашей рутины. Вспомним нашего студента Робина Банга, который поставил перед собой задачу тренироваться пять раз в неделю. Ему помогла четкая рутина, включающая в себя точное расписание, конкретное место и наличие верного напарника. Ваш шаблон поведения может содержать любые элементы, позволяющие вам приступить к тренировке без лишних раздумий. На первых порах вам придется задействовать силу воли, однако уже спустя две-три недели занятия физкультурой войдут в привычку.

Вырабатывайте удобные шаблоны поведения и привычки, позволяющие вам действовать, не задумываясь о своем отношении к ним. Если вы хотите, чтобы ваше утро было безмятежным, без лишней суеты, доведите до автоматизма выполнение всех дел. С вечера подготовьте

одежду на утро и бутерброды, которые возьмете с собой на обед, ешьте на завтрак одно и то же, не предлагая себе и детям выбора. Чтобы обеспечить себе и семье безмятежный вечер, заранее позаботьтесь об ужине. Закупайте продукты на неделю или заказывайте доставку на дом. Используйте простые рецепты, позволяющие вам быстро приготовить вкусную и полезную еду. Дети будут более спокойными и уравновешенными, если не позволять им требовать развлечений каждый день. Чтобы стать уверенным оратором, можно также создать шаблон поведения для публичных выступлений. Заведите установленный порядок действий, автоматизируйте процесс подготовки, приветственную речь, движения и манеру подачи материала. Таким образом, даже то, что вы делаете нехотя, войдет в привычку. Перед началом выступления вы, как и прежде, почувствуете волнение, но оно уже не сможет парализовать вас, ведь вы будете действовать на автопилоте. Со временем вы также научитесь преобразовывать волнение в полезную энергию.

Сила воли помогает вам преодолевать трудности на первых порах, в то время как шаблоны поведения и привычки позволяют вам продолжать движение в нужном направлении. Чтобы заменить волевое усилие на привычку, нужно понять, как именно вы можете повлиять на стоящие перед вами сложности, используя механизм триггера и вознаграждения. Когда вы действуете не задумываясь, вам нет нужды тратить энергию на то, чтобы выбрать, что надеть, что съесть или что купить. Доведите до автоматизма тривиальные бытовые дела, и вы сэкономите силы для решения действительно важных задач.

Когда вы успешно выполнили ответственную задачу, очень важно преобразовать полученный опыт в шаблон поведения. Вспомните, какие решения вам пришлось принять, чтобы справиться с трудностями. За какими триггерами какие следовали действия, можно ли их автоматизировать и что выбрать в качестве вознаграждения? Допустим, вы нашли новый подход к ведению переговоров с клиентами, с которыми до сих пор было сложно общаться. Может, это объясняется тем, что вы сели на новое место за столом, изменили манеру речи и тактику общения? Или вам помогло то, что день начался на удивление спокойно и дети без капризов пошли в садик? Или все дело в душевном вечере накануне, легком пробуждении и вкусном завтраке? Поразмышляйте, что из ваших действий способствует достижению успеха, и придумайте, как сделать их естественной частью вашего образа жизни.

Стратегия 5. Выбатывать полезные привычки

Тактики

5.1. Какие триггеры вы можете создать и использовать?

5.2. Какие действия вы можете превратить в шаблоны поведения и привычки?

5.3. Что станет вашим вознаграждением?

(Здесь можно использовать систему, приведенную в описании тактики 4.1, если это возможно.)

Тренироваться и еще раз тренироваться

Чтобы развить силу воли, необходимо тренироваться. Тренировка – систематические упражнения с целью улучшения и поддержания способностей, навыков и качеств – подразумевает целенаправленное повторение конкретных действий или совершенствование навыков, необходимых для движения в определенном направлении.

В разговорной речи слово «тренировка» используется в первую очередь в отношении занятий спортом с целью поддержания физической формы и достижения результатов. Профессиональный спортсмен Килиан Жорнет тренируется по восемь часов в день, музыкант Мариус Гундерсен тратит на репетиции по шесть часов ежедневно. В первую очередь они работают над достижением новых результатов в своей дисциплине, но параллельно упражняют и свою силу воли, развивают самодисциплину, выносливость и целеустремленность. Конечно, Жорнет и Гундерсен – уникальные примеры, но любая тренировка подразумевает серьезные временные затраты, пускай и не столь экстремальные. При этом значение имеют как количество, так и качество. В нашем случае мы говорим прежде всего об умственных тренировках, направленных на улучшение силы воли. Как же именно нужно тренироваться? И достаточно ли у вас для этого желания?

Первый шаг – найдите конкретную цель. Выберите какое-нибудь важное дело, которое вам необходимо выполнить, или что-нибудь, чего вы хотите избежать. Пускай это станет для вас серьезным проектом, требующим значительных усилий. Вашей целью также может стать расширение собственных границ. Выходя из зоны комфорта, вы раздвигаете рамки ограничений, созданных вами самими. Например, вы можете пытаться менять свое поведение, четче работать в коллективе, чаще говорить «нет» тем, кто норовит нагрузить вас новыми заданиями. Добиваясь чувства контроля над собой и ситуацией, вы расширяете свою зону комфорта. Суть расширения зоны комфорта состоит не в том, чтобы больше времени посвящать тому, чем вы и так регулярно занимаетесь, и не в том, чтобы совершенствовать уже существующие навыки, а в том, чтобы пробовать себя в чем-то, что вас пугает или вызывает сомнение. Мы стараемся рационально обосновать для себя свои решения – исходя из своих ограничений и возможностей. При этом порой не отдаем себе отчета в том, что отказываемся от чего-то из-за неуверенности в своих силах.

Бёрге Оусланд видит главный стимул к развитию своих возможностей в природе. На просторах природы человек получает реальную возможность – и при этом совершенно бесплатно – проверить себя на прочность и ощутить свою силу. Природа вселяет в нас спокойствие и позволяет прикоснуться к чему-то большему, чем мы сами, – а именно к вечности.

Примите решение и воплотите задуманное. Раздвигая свою зону комфорта, вы подвергаете себя испытанию, ведь сбросить оковы обыденности и освоить новую территорию без усилий и борьбы невозможно. Подавляющее большинство людей преспокойно существует в рамках собственных ограничений и с легкостью избегает ситуаций, чреватых дискомфортом. Одни всячески отлынивают от экзаменов, потому что им претит мысль о том, что их будут оценивать со стороны. Другие не решаются повысить голос и высказаться против общепринятого мнения, поскольку боятся стать объектом неприязни и ненависти. Третьи никогда не позволяют себе сказать «нет», так как опасаются, что больше их никогда ни о чем не попросят. Ниже представлена упрощенная классификация трудностей, с которыми вы можете столкнуться:

- Задачи, связанные с умственной деятельностью: научиться чему-то новому и сложному, сдать экзамены или пройти тестирование, решиться на получение образования нового профиля или повышение квалификации.
- Социальные задачи: выступить перед аудиторией, смело высказаться в группе людей, занять активную позицию в конфликте, отстоять свои убеждения, справиться с боязнью общества.
- Задачи физического плана: регулярно заниматься спортом, участить тренировки, реализовать конкретную задачу – например, прыгнуть с парашютом и принять участие в соревновании.
- Задачи, связанные с образом жизни: перейти на здоровое питание, научиться контролировать личные расходы, высыпаться и достаточно отдыхать, сократить использование социальных медиа, в целом улучшить дисциплину в поддержании порядка и решении бытовых задач.

Возможно, вам приходится решать вопросы совсем иного плана, чем описано выше, однако суть в том, чтобы превратить решение задачи в конкретный проект. Вашим проектом может стать все что угодно, лишь бы вы четко знали, что хотите заниматься этим и нацелены на успех.

Следующий шаг – включить в проект одно из ваших рутинных действий, подразумевающее тренировку и самодисциплину в той или иной форме. Это может быть ежедневное отключение от социальных медиа на

конкретный временной промежуток, отказ от просмотра телевизора, короткий отдых в полном спокойствии, медитация, йога или следование диете. Такое рутинное действие вовсе необязательно должно задействовать силу воли. Смысл создания ежедневной рутины состоит прежде всего в том, что у вас появится возможность применять на практике стратегии мобилизации силы воли, что со временем позволит укрепить самодисциплину, повысить выносливость, целеустремленность и самоконтроль. Вдобавок вы сможете выработать полезные привычки и автоматизированные шаблоны поведения и таким образом тратить на выполнение этих действий все меньше сил, за счет чего у вас будет высвобождаться энергия для реализации важных проектов.

Попробуйте следовать примеру спортсменов и создайте собственную программу тренировок. Кому-то этот метод может показаться излишним, однако я на собственном опыте убедился в его эффективности, особенно на начальной стадии. Ниже вы найдете образец, который можно адаптировать под свои нужды:

Мой волевой проект

Тактики, помогающие мне:
обязать себя:

принять решение:

не сдаваться:

вознаграждать себя и учиться на опыте:

Чего я хочу достичь, реализовав свой проект?

Рутинная деятельность

Действия, которые я совершаю ежедневно:

Чего я хочу достичь за счет следования этой рутине?

Предлагаю рассмотреть такой пример. Предположим, вас попросили выступить на большой конференции с презентацией от лица вашей компании. Это прекрасный шанс проявить себя, но все дело в том, что вы терпеть не можете говорить на людях. Вообще вы любите свою работу, а поскольку трудитесь не покладая рук, то довольно часто находитесь в состоянии стресса. Вы решаете все-таки откликнуться на просьбу руководства. Для вас публичное выступление становится волевым проектом. Можно было бы просто пойти на курсы ведения презентаций, но вы хотите использовать эту возможность для тренировки своей силы воли. В рамках волевого проекта вы заводите новый шаблон поведения, позволяющий справляться с возникающим волнением, стрессом и неконтролируемым круговоротом мыслей. Вы осваиваете методы эмоциональной разрядки и расслабления, в том числе дыхательные техники, и приступаете к тренировке. Ваша программа тренировок может выглядеть следующим образом:

***Мой волевой проект: выступить с презентацией перед 500
незнакомыми людьми через два месяца***

Тактики, помогающие мне обязать себя

Я обещаю себе выступить с этим докладом. Для меня это важно, поскольку хочу выполнять свою работу наилучшим образом. Возможно, это откроет передо мной новые перспективы. Для меня это действительно важно, потому что я хочу избавиться от своей потребности в одобрении и признании со стороны всех и каждого. Вместо этого я хочу наконец быть самим собой и уметь смело высказываться в любых обстоятельствах.

Тактики, помогающие мне принять решение

Я мысленно переносусь в место, где мне предстоит выступить перед аудиторией. Я бывал там раньше и хорошо знаком с этим помещением. Я вижу сцену и зрителей в зале. Я визуализирую чувство беспокойства, которое меня охватывает. Но я готов к этому и знаю, что в нем заключена энергия. Во время выступления я хочу ощущать спокойствие и уверенность в своем профессионализме. Я думаю о своем дедушке. С ним я всегда

чувствовал себя в безопасности. Я представляю, как поднимаюсь на сцену и начинаю готовиться к выступлению. Я думаю о приветственных словах и о своей позе: я должен прочно стоять на ногах. Я визуализирую, что мое тело и движения спокойны. Я представляю, как владею своим голосом, меняю его тональность, заставляю себя говорить медленно и отчетливо. Я думаю о том, что мой взгляд направлен в одну точку, но время от времени смотрю на людей, которые вызывают у меня позитивные эмоции. Я пообещал начальнику, что выполню это задание, и решительно приступаю к его выполнению прямо сейчас.

Когда наступает день выступления, я снова прокручиваю в мыслях свою визуализацию. Я вызываю в своем сознании образы, успокаивающие меня, и двигаюсь размеренно. Я слышу, как меня приглашают, делаю несколько глубоких вдохов и смело выхожу на сцену.

Тактики, помогающие мне не сдаваться

В день выступления думаю о том, что я в полной боеготовности. Ведь я пообещал себе выполнить это задание. Когда поднимаюсь на сцену, я думаю о дедушке, это успокаивает меня. Про себя я повторяю ободряющие слова: «Ты хорош таким, каков ты есть!» Я думаю, в каком состоянии хочу находиться: хочу быть спокойным, уверенным в себе и чувствовать себя профессионалом. Мои мысли безмятежны. Я думаю о нашей даче, куда с детства езжу каждое лето. От этого мне хорошо и спокойно. Я чувствую, как волнение начинает возрастать, я даже немного вспотел, но был готов к этому, и меня это не пугает. Я не боюсь нервничать. В волнении заключена энергия. Но я не позволяю себе уделять ему слишком много внимания. Я переключаюсь на позитивные мысли: «Все в порядке!» Я контролирую то, что могу контролировать. На реакцию публики я не могу влиять. Но я могу контролировать свое дыхание, голос, язык тела, свои движения и презентацию на экране. Я ощущаю твердый пол под ногами, я стою уверенно и дышу осознанно.

Тактики, помогающие мне вознаграждать себя и учиться на опыте

Я вознаграждаю себя в ходе выступления. Говорю себе, что все идет хорошо, и улыбаюсь. По окончании презентации я

осознанно принимаю аплодисменты и тепло, исходящие из зала. Но самое главное, что я хвалю сам себя. Все прошло прекрасно! Я захожу в магазин на углу и покупаю себе бутылку холодной колы. Вообще я редко пью колу, но на этот раз заслужил. Я задумываюсь о чувствах, которые испытывал до начала выступления. Мне ужасно не хотелось выходить на сцену, было страшно, я казался себе маленьким и ни на что не годным. Я вновь погружаюсь в это негативное чувство. А теперь я ощущаю свою силу и контроль над ситуацией. Я достиг успеха. Когда чищу зубы перед сном, я смотрю на себя в зеркало и говорю: «Ты хорош таким, каков ты есть! И сегодня у тебя все получилось замечательно!»

Чего я хочу достичь, реализовав свой проект?

Повысить самооценку. Ощутить свою значимость, чувствовать, что меня слушают и уважают.

Рутинная деятельность: ежедневные упражнения на расслабление

Действия, которые я совершаю ежедневно:

Каждый день, в строго определенное время, я на десять минут занимаю лежащее положение (особенно хорошо это получается после занятий спортом) и выполняю упражнение, направленное на расслабление. Я расслабляю одну часть тела за другой, по моему телу разливается спокойствие, тепло, тяжесть... Я чувствую, как тело действительно расслабляется.

Чего я хочу достичь за счет следования этой рутине?

Я хочу снизить уровень стресса и напряжения, ощутить спокойствие и справиться с водоворотом мыслей.

Подумайте, какие из ваших ежедневных действий способны трансформироваться в привычки и шаблоны поведения. Можно ли довести до автоматизма отдельные движения, которые вы совершаете с целью мобилизации силы воли?

В рамках программы тренировок можно составлять план на неделю, включающий конкретные промежуточные цели и соответствующие

действия и вознаграждения. Важно использовать недельные планы систематически, в сочетании с шаблонами поведения. В приведенном примере вы готовитесь к публичному выступлению, закаляя свой характер, что позволяет вам со временем браться за все более ответственные дела. Столкнувшись с новыми трудностями, вы можете создать актуальную программу тренировок на основе уже известных вам стратегий и тактик. На каждом этапе – обязать себя, принять решение, не сдаваться, вознаграждать и учиться – вы будете вырабатывать новые полезные привычки. Используйте любую возможность, чтобы поупражняться – наедине с собой, перед зеркалом, перед друзьями и знакомыми, а на работе старайтесь проводить как можно больше мини-презентаций. В любом случае применяйте описанные выше приемы. Думайте о себе как о профессиональном спортсмене и систематически мобилизуйте и применяйте силу воли посредством ряда повторяемых умственных и аффективных техник. Таким образом вы будете не только развивать этот ценный ресурс, но и испытывать чувство контроля над собой и ситуацией, ведь вы сможете решать важные для вас вопросы, достигать целей и избегать нежелательных обстоятельств.

Проекты, связанные с образом жизни, зачастую оказываются самыми сложными, поскольку в них тесно переплетаются психологические и биологические факторы. Многие из нас стремятся перейти на здоровое питание или похудеть. Последние исследования указывают на то, что между самоконтролем и снижением веса не существует той непосредственной связи, о которой было принято говорить раньше. Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо в первую очередь научиться не наедаться до отвала, когда вы испытываете чувство голода. Однако здесь приходится учитывать и биологические процессы. В ходе естественного отбора выживает сильнейший, то есть тот, кто способен противостоять голоду. Поэтому, когда тело не получает достаточного количества пищи, оно целенаправленно сохраняет жировые клетки каждый раз, когда вас настигает голод. По этой причине следовать диете с каждым разом становится все сложнее.

Как мы помним, сила воли напрямую зависит от ваших запасов энергии. Если вы голодны, энергетический баланс нарушается, а в таких условиях сила воли не может включиться на полную мощность. К тому же вы с большей вероятностью захотите съесть что-нибудь бесполезное.

Процесс изменения рациона тесно связан с процессом выработки новых привычек. Для перехода на здоровое питание вполне можно задействовать силу воли, однако ее необходимо подкреплять полезными

привычками. Стоит учитывать и влияние вашего окружения. В любом случае, если вы решили похудеть, нужно приняться за дело решительно и оградить себя от лишних соблазнов. Освободите все кухонные шкафы и ящики от сладостей и будьте готовы отказаться от тех социальных мероприятий, где вас однозначно ждет искушение. Для этого вам потребуется сила воли, однако для эффективного снижения веса ее одной порой оказывается недостаточно. И все же многие проблемы, связанные с образом жизни, можно успешно решить. Такие задачи, как переход на здоровое питание, разумный подход к личному бюджету, обеспечение достаточного количества сна и отдыха и сокращение использования социальных медиа, – удачные примеры того, как тренировка силы воли способна улучшить качество жизни.

Определитесь, чему вы хотите себя посвятить и почему это для вас важно. Если вы нацелены выполнить определенную задачу, сделайте из этого проект и выработайте ряд рутинных действий. Это поможет вам реализовать то, что раньше казалось недостижимым, и развить силу воли, что не менее ценно. По мере решения сложной задачи вы овладеете приемами достижения успеха в жизни, которые сможете применять в самых разных ситуациях, при столкновении с новыми трудностями.

Хорошая жизнь

Многие считают исследование феномена силы воли наиболее интересным направлением среди современных изысканий в области личностных качеств, ведь сила воли дарит надежду тем, кто стремится достичь идеала, восплаемого философами всех времен, то есть стать хорошим, достойным, сильным и сознательным человеком. Название бестселлера Роя Баумейстера, одного из столпов исследований в области силы воли, «Сила воли: Открывая заново самую мощную способность человека» (Willpower: Rediscovering The Greatest Human Strength) недвусмысленно указывает на потенциал этого личностного ресурса. Ряд исследователей пришли к выводу, что сила воли представляет собой важнейший фактор, способный существенно повлиять на жизнь человека.

Результаты исследований выглядят многообещающими, однако нам еще предстоит проделать колоссальную работу, чтобы в полной мере понять природу этого феномена. Любой исследователь должен соблюдать баланс между изучением явления и тем, какую информацию он транслирует о нем. Я, как и многие мои коллеги, по достоинству оценившие потенциал силы воли, решил написать книгу об этом ресурсе. Притом я осознаю, что результаты моего исследования могут оказаться спорными и подвергнуться критике.

Однако ясно одно: воля обладает силой. Другое дело, что эту силу необходимо направлять и наделять моралью. Мораль – это наши собственные представления о том, как должны выстраиваться отношения с другими людьми, это наша система ценностей, на основе которой мы применяем силу воли. Называя кого-то высоконравственным человеком, мы имеем в виду, что его действия соответствуют его убеждениям. Американский психолог Лоренс Кольберг утверждает, что с течением жизни все мы проходим через испытания и процесс созревания, в результате чего одни люди становятся высоконравственными, а другие останавливаются в своем развитии. Кольберг указывает на связь между моралью и принимаемыми нами решениями. Когда человек достигает нравственной зрелости, он перестает задействовать силу воли лишь с тем, чтобы максимизировать свою личную выгоду и при этом избежать наказания, и начинает применять силу воли в соответствии как с собственными принципами и ценностями, так и с интересами общества. Чтобы направить силу воли в нужное русло, необходимо иметь

однозначную систему ценностей и жестко придерживаться своих убеждений. Чем сильнее ваша воля, тем выше требования к вам и вашим нравственным принципам.

Стоит учитывать и такой фактор, как групповое давление, которому мы подвергаемся со стороны коллег, друзей, товарищей по спортивной секции и посредством социальных медиа. Американский психолог Филип Зимбардо провел в 1971 г. знаменитый Стэнфордский тюремный эксперимент, в ходе которого студенты играли роли охранников и заключенных, находясь в условной тюрьме в течение шести дней. «Охранники» очень быстро стали проявлять садистские наклонности, в то время как «заключенные» впали в депрессию. Зимбардо показал, как мало нужно обыкновенному человеку, чтобы дойти до жестокого обращения с другими людьми. Этот феномен Зимбардо назвал «эффектом Люцифера». Нашумевший эксперимент продемонстрировал также, что между поведением отдельно взятого индивида и его психологическими особенностями однозначной взаимосвязи не наблюдается. Никакие личностные качества и черты характера не позволили предположить, кто из участников проявит себя более жестоко, чем другие. «Эффект Люцифера» возникает, когда обычный человек переступает определенную грань и оказывается на территории, где зло допустимо. Этот же эффект проявляется в ситуациях, когда мощные общественные силы перестают принимать во внимание личностную мораль и чувство справедливости. Так в 2004 г. мир стал свидетелем скандала, разразившегося в американской тюрьме Абу-Грейб в Ираке. Сила воли должна применяться в соответствии с принципами нравственности, в том числе в коллективе, а это представляет собой еще бóльшую сложность, чем когда мы работаем только над собой.

Сила воли – ближайший родственник такой черты характера, как упрямство. Упрямству сложно дать четкое определение, но его можно охарактеризовать как решительную веру в собственные идеи и желания. У упрямства есть как плюсы, так и минусы. Сложно дать универсальный совет относительно того, когда мы должны отпустить свое упрямство и сдаться. В любом случае нельзя доходить до одержимости. Нужно уметь не только принимать решения, но и вовремя отступать. Самое главное – быть открытым и адекватно реагировать, когда люди, которым вы доверяете, вносят коррективы в происходящее. Научитесь слушать свое тело и понимать, когда оно сообщает вам, что его силы на исходе. Так, если вы занимаетесь спортом по жесткому графику, важно не доводить себя до истощения. Независимо от образа жизни, каждому из нас нужно

высыпаться, следить за уровнем стресса и состоянием здоровья. Современное общество крайне подвержено заболеваниям, связанным с силой воли, поскольку многие пытаются достичь невозможного. Поэтому вы должны понимать, что нельзя без конца нещадно давить на себя.

Успешные люди не только способны при необходимости задействовать силу воли, но и умеют усердно трудиться, учиться, мотивировать себя и управлять собственными чувствами. Мне до сих пор не доводилось встречать руководителей, полярных исследователей, профессиональных спортсменов, спецназовцев, ученых или художников, которые бы добились высот, не прикладывая к этому усилий. Шведский психолог Андерс Эрикссон вывел «правило 10 000 часов». Он утверждает, что во многих областях требуется 10 000 часов упорной работы, тренировок и практики, прежде чем вы сможете стать экспертом в своем деле. Вряд ли это правило применимо ко всем сферам жизни, однако будет нелишним иногда напоминать себе о нем. В столь высокоразвитом и обеспеченном обществе, как норвежское, многое дается людям очень легко, и они склонны недооценивать важность и необходимость целенаправленных усилий, без которых в ряде случаев просто не обойтись.

Когда мы с Эмилем читаем книги Бёрге Оусланда о его экспедициях к Северному полюсу, я невольно думаю о том, что же в будущем ждет моего сына, а ведь ему скоро шесть. Как и все родители, я то и дело спрашиваю себя, готов ли Эмиль к встрече с жизнью, дал ли я ему все, что было в моих силах. Ему предстоит жить в индивидуалистичном обществе, где правят высокие требования. Я знаю это не понаслышке, ведь мои студенты в университете тоже являются отражением ценностей нашего социума. Современные молодые люди ожидают от мира очень многого и готовы предложить ему в ответ так же много. Они страстно желают реализовать свои мечты, и некоторые из них на верном пути. В первую очередь это удастся студентам, уверенным в том, что они хозяева своей жизни. Они прилежно учатся и параллельно работают, так как понимают ценность полезных контактов и правильных строчек в резюме. В отличие от тех, кто на самом деле уверен в себе, бóльшая часть студентов создает лишь видимость успеха, а на самом деле страдает от чувства незащищенности и загоняет себя, словно лошадей.

Многие из них опускают руки и выпадают из обоймы. В наши дни мы все чаще встречаем диагноз «легкое психическое расстройство» среди молодежи. Исследователи установили связь между психическими заболеваниями и продолжительным давлением, заставляющим людей стремиться к новым достижениям. Все больше людей оказываются не в

состоянии быть частью общества и становятся аутсайдерами – либо потому, что не хотят или не могут самореализоваться, либо потому, что желают слишком многого. Меня как отца и педагога пугает, что я сам и наше общество в целом недостаточно хорошо готовим молодых людей к встрече с реальностью и ее проблемами, не учим их брать на себя ответственность и противостоять трудностям. Чтобы быть способным на это, нужно видеть перед собой цель, уважать и ценить себя и переживать ситуации, в которых можно испытать чувство контроля. Разумеется, важно, чтобы окружающие ценили нас, но мы сами должны предъявлять к себе высокие требования, отвечать за свою жизнь, не бояться сложностей и не сдаваться. Многим из нас также предстоит научиться помогать самим себе.

Харальду Бакке 103 года. Время, когда он рос, очень отличается от нашего. Тогда были совсем другие ценности, требования и ожидания, и людям некогда было мечтать. Всю свою жизнь Харальд Бакке проработал в Государственном дорожном управлении. Он ремонтировал дороги более 50 лет и за все время провел лишь 14 дней на больничном, и то когда сильно заболел гриппом. Во время оккупации Харальд примкнул к движению Сопротивления «Милорг» и по ночам вел партизанскую работу, а днем продолжал чинить дороги. «Жизнь прожить – не поле перейти», – говорит Харальд. Он считает, что в жизни самое главное – не сдаваться. «Чтобы дожить до старости, требуется сила воли».

Утверждая, что долгая жизнь – плод волевых усилий, Харальд вряд ли опирается на результаты современных исследований. Но ясно одно: чтобы прожить счастливую и, уж если на то пошло, долгую жизнь, успеха и реализации задуманного мало. У хорошей жизни множество проявлений. Стремясь к успеху, не забывайте просто жить, просто существовать. Попробуйте снизить планку своих амбиций, требований и ожиданий и убедитесь в том, что жизнь по-прежнему хороша. Доверяйте себе и не следуйте слепо чужому примеру.

В наши дни, когда критерием счастья считается успех, мы порой забываем главный секрет – просто жить, жить здесь и сейчас. Ну а сила воли поможет нам добиться того, что для нас важно.

Благодарности

Большое спасибо Бёрге Оусланду, Томасу Люнду Нильсену, Линн Катрине Люндер, Томми Фьельдхейму, Хедвиг Вессел, Робину Бангу, Руби Доз Тюне-Ларсен, Себастиану Юхансену, Яннике Халворсен, Мариусу Носсу Гундерсену, Рите Нильсен, Уле Солуму и Яну Улаву Рюфеттену за то, что поделились со мной своими историями и внесли огромный вклад в написание этой книги. Я также благодарю всех студентов Высшей школы маркетинга и Школы лидерства «Имердженс», принявших участие в моих исследовательских проектах.

Спасибо Ларсу Лэгрейду за дружбу, помощь и многочисленные беседы. Спасибо Йоакиму Боттену, редактору издательства Kagge Forlag, за плодотворное сотрудничество, полезные советы, рекомендации и содействие в издании книги. Спасибо главному редактору Тюве Эрбек Сёрхейм за идею написания книги о силе воли.

Рекомендованная литература

Тем, кто хочет глубже изучить тему силы воли, я рекомендую следующую литературу:

Baumeister, Roy F. and John Tierney (2011): *Willpower. Rediscovering The Greatest Human Strength*. New York: The Penguin Press, 2011.

Martela, Frank: *Willpower. The Owner's Manual. 12 Tools for Doing the Right Thing*. Helsinki: Filosofian Akatemia, 2013.

McGonigal, Kelly: *The Willpower Instinct. How Self-Control Works. Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*. New York: Avery, 2012.

Mischel, Walter: *The Marshmallow Test: Understanding Self-control and How To Master It*. London: Bantam Press, 2014.

notes

Сноски

Книга Бёрге Оусланда 2006 г. «Беспощадная зима. К Северному полюсу в темноте» (Vinter uten nåde. I mørket til Nordpolen). – *Прим. авт.*

Смотрите интервью с Бёрге Оусландом на канале National Geographic:
<https://www.youtube.com/watch?v=Sn0pSbV83zA>. – *Прим. авт.*

Svend Brinkmann. Stå fast. Et opgør med tidens udviklings trang. – *Прим.
nep.*

Thomas Hylland Eriksen, Dag O. Hessen. På stedet løp. – *Прим. пер.*

Проект упоминается в книге «Лидерство в момент истины. Как стать руководителем» (Ledelse i sannhetets øyeblikk. Om det å ta lederskap), 2010. – *Прим. авт.*

В рамках современной исторической науки личность Лао-цзы подвергается сомнению. Одни полагают, что это собирательный образ нескольких исторических персонажей, другие считают его мифической сущностью, третьи придерживаются мнения, что он жил гораздо раньше, чем принято верить, и, таким образом, не мог быть автором тех работ, которые ему приписываются. – *Прим. авт.*

На русском языке книга вышла под названием «Психология»: Уильямс Д. Психология. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2011. – *Прим. ред.*

Соответствует русскому словосочетанию «движущая сила». – *Прим. пер.*

Петерсон и Селигман разработали тестовую систему, позволяющую измерить силу характера: <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>. – *Прим. авт.*

По данным исследования, в котором участвовало 10 200 молодых людей. Исследователи подсчитали, что девушки и юноши в возрасте от 16 до 19 лет спят в среднем по 6 часов 25 минут. – *Прим. авт.*

Буркеман О. Антидот. Противоядие от несчастливой жизни. – М.: Эксмо, 2014.

[Линдгрен А. Братя Львиное сердце.](#) – М.: Азбука-Аттикус, 2016.

Рубикон – пограничная река на севере Апеннинского полуострова, которую Цезарь перешел вместе с войском против воли сената, тем самым нарушив закон и начав гражданскую войну. – *Прим. авт.*

Черчилль У. Никогда не сдаваться! – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – С. 417.

Из дневника Бёрге Оусланда Ekspedisjonsboka (2014). – *Прим. авт.*

Петтерсон П. Пора уводить коней. – М.: Текст, 2009.

В 2014 г. журнал *National Geographic* присудил Килиану Жорнету звание «искателя приключений года». Жорнет с беспрецедентной скоростью пешком взбирался на высочайшие вершины и спускался с них без использования альпинистского снаряжения. Из экипировки на нем были лишь шорты и беговая обувь. Достижения Жорнета подрывают традиционный взгляд на физические возможности человека. Видео о Килиане Жорнете: <https://www.youtube.com/watch?v=cTodKgLUJaM>.

Аврелий М. Размышления. – М.: Наука, 1993.