

БЕНДЖАМІН ГАРДІ

# НЕ ПРИМУШУЙ СЕБЕ

АЛЬТЕРНАТИВА СИЛІ ВОЛІ

*Переклала з англійської  
Наталія Валецька*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ЗМІСТ

<i>Вступ. Чому сила волі не спрацьовує</i> .....	9
--	---

## Частина перша НАС ФОРМУЄ ОТОЧЕННЯ

1. Герой є продуктом ситуації. <i>Потрібно усвідомити вплив оточення на себе</i> .....	21
2. Як нас формує оточення. <i>Міф про силу волі</i> .....	37
3. Два типи «збагаченого» середовища. <i>Сильний стрес і швидке відновлення</i> .....	51

## Частина друга ЯК ЗРОБИТИ СИЛУ ВОЛІ ДРУГОРЯДНОЮ

4. Перезавантаження життя. <i>Ухвалюйте важливі рішення за межами звичного оточення</i> .....	59
5. Знайдіть власний священний простір. <i>Щоденне середовище для дотримання курсу</i> .....	69
6. Усуньте все, що конфліктує з вашими рішеннями. <i>Що менше, то продуктивніше</i> .....	77

7. Змініть свій вибір за замовчуванням. <i>Доведіть ухвалення позитивних рішень до автоматизму</i> .....	90
8. Створіть тригери для попередження самосаботажу. <i>План у разі невдачі</i> .....	106

### Частина третя

## ВІДДАЙТЕ ВИСОКУ ПРОДУКТИВНІСТЬ ТА УСПІХ НА ВИКОНАННЯ СЕРЕДОВИЩУ

9. Додайте функції підсилення в середовище. <i>Здійснюйте зміни</i> .....	115
10. Більше, ніж хороші наміри. <i>Як адаптуватися до нових і складних середовищ</i> .....	128
11. Dorocтiть до своїх цілей. <i>Дозвольте створювати для вас мотивацію середовищам із сильним тиском</i> .....	144
12. Дозволяйте оточенням чергуватися. <i>Змінюйте середовище залежно від типу роботи</i> .....	165
13. Знайдіть унікальні партнерства. <i>Створіть власний світ за допомогою тих, із ким працюєте</i> .....	174
14. Ніколи не забувайте, звідки ви родом. <i>Пам'ятайте середовище, із якого починали свій шлях</i> .....	185
 <i>Висновок. Ви можете змінитися, хоч би де були</i> .....	192
<i>Подяки</i> .....	197

## Вступ

Чому сила волі не спрацьовує

**С**ила волі не спрацьовує. Давайте по-чесному: ви мільйон разів намагалися поліпшити своє життя і мільйон разів розчаровано починали наново складати список необхідних для цього завдань. Ви пробували позбутися паскудної звички за допомогою сили волі, але незабаром вас знову затягувало в старі поведінкові шаблони. Ви складали зі грудня плани на прийдешній рік, а вже в лютому знову жили, як і минулого року. Ви ставили собі грандіозні життєві цілі, але не наближалися до них і на крок попри докладені зусилля. Після стількох невдач легко припустити, що насправді проблема — у вас самих. Мабуть, вам бракує чогось важливого: наполегливості, внутрішнього стрижня, сили волі. Може, варто просто змиритися із тим, що є?

А що, як це припущення абсолютно хибне? Можливо, проблема взагалі не у вас?

Згадаймо популярну історію про схуднення. Чималий відсоток населення планети страждає на зайву вагу попри те, що люди докладають дедалі більше зусиль, аби її позбутися. На дієти та абонементи в спортзал витрачаються мільярди доларів, і все заради чого? Кілька експертів із питань здоров'я прогно-

зують, що до 2025 року понад половина людства матиме зайву вагу або страждатиме на ожиріння. Найсумніша новина в тому, що ті, хто найбільше старається, найбільше й потерпають. Ця глобальна криза має кілька причин: генетика, характер, слабка воля та погані звички. Але не вони спричинили епідемію ожиріння, а наше середовище, яке перебуває в процесі радикальних змін.

Наприкінці XIX — на початку XX століття світ пережив індустріалізацію. Населення посунуло з ферм у міста. Замість виконувати фізичну роботу на свіжому повітрі, останні 100 років люди переважно працюють у приміщенні та ще й сидючи. Замість споживати їжу місцевого походження, більшість харчується продуктами з упаковки.

Промислова революція відчутно змінила наше середовище, але справді глобальні зміни відбулися з настанням інформаційно-технологічного віку, у 1980-х і 1990-х. У наш час технології розвиваються стрімко, у геометричній прогресії, і мало хто може адаптуватися до змін, які формують сучасний світ.

Багато людей стали жертвами цих швидких змін середовища. Вони не мають інструментів, щоб упоратися з новим світом і новими правилами, тому впадають у залежність — найперше від технологій, далі від стимуляторів на зразок кофеїну й швидкої їжі з високим вмістом вуглеводів і цукру, а також від роботи.

Ці шкідливі звички прижилися в культурі та живлять одну одну. Через них люди погано сплять і перебувають у стані постійного стресу. Простими словами, ми ввімкнули режим виживання. Мати шкідливу звичку стало нормою. Якщо хочеш контролювати власне життя, сила волі *не має бути* твоєю стратегією. Надто багато всього з нашого середовища тисне на нас. Експерт із залежностей доктор Арнольд Воштон сказав:

Люди думають, що залежній особистості передусім потрібна сила волі, але це дуже далеко від правди.

Щоб вийти з режиму виживання та подолати культурні залежності, не потрібно демонструвати ще більше сили волі. Усвідомте: сила волі померла. Вона упокоїлася ще тоді, як ви прокинулися, і вас засмоктало в смартфон. Вона померла, коли перед вами виклали тисячу варіантів вибору. Пробивати собі дорогу до змін кулаками — це не працює. Та й ніколи не працювало. Натомість треба створювати і контролювати власне середовище.

### **Сила волі не спрацьовує**

Поняття сили волі, або свободи проявляти власну волю всупереч внутрішнім і зовнішнім перешкодам лише недавно з'явилося в галузі психології. Проте воно набуло популярності досить агресивно. За даними американської психологічної асоціації, яка щорічно досліджує стрес у США, відсутність сили волі, за словами опитуваних, — найімовірніша причина, через яку вони не досягнули своїх цілей. Науковці в різних країнах світу вивчають, як люди виховують у собі силу волі та заповнюють її нестачу. Якщо чесно, сила волі — це для тих людей, які ще не визначилися, чого насправді хочуть від життя. Якщо вам доводиться застосовувати силу волі, щоб виконати певне завдання, тут точно прихований якийсь внутрішній конфлікт. Вам хочеться з'їсти цю цукерку, але й водночас — бути здоровим. Хочеться зосередитися на роботі, але й переглянути відео на ютубі. Ви бажаєте проводити час із дітьми, але не можете відірватися від мобільного телефону чи ноутбука.

Психологічні дослідження виявили, що сила волі схожа на м'яз. Це невідновлюваний ресурс, який вичерпується внаслідок використання. Після виснажливого дня м'яз нашої волі ослаблюється, і ви залишаєтеся сам на сам із беззахисним та оголеним собою: у вас нульовий контроль над нічними походами в кухню та витріщанням у стрічку друзів.

Принаймні так вам розказують.

# 1 ГЕРОЙ Є ПРОДУКТОМ СИТУАЦІЇ

Потрібно усвідомити вплив оточення на себе

**А**мериканський письменник Вілл Дюрант понад чотири десятиліття вивчав історію світу і виклав її в одинадцятитомній «Історії цивілізації» (The Story of Civilization). Туди увійшла, власне, уся історія людства. Основну увагу автор приділив найвизначнішим моментам і, що важливо, найвидатнішим і найвпливовішим особистостям з історії людства.

Дюрант провів тисячі годин за читанням і зрозумів, що, як не дивно, історію формують не видатні особистості. Історія — не глина, куди можна вступити й залишити відбиток. Натомість дослідник дійшов висновку, що історію формували складні ситуації. Дюрант з'ясував, що *потреба* — єдиний і найважливіший інгредієнт формули успіху, а не блискучий розум чи бачення лідера-одинака.

Неприємно це чути, правда ж?

Як суспільство ми одержимі особистостями та ігноруємо контекст, який їх формує. Кінематограф оспівує харизму і таланти людей, які роблять фантастичні й неможливі речі. Ми віримо в подорож героїв. Нам цікаве походження їхніх талантів: генетичні вони чи набуті, чи, може, отримані завдяки допінгу. У книжкових магазинах повно історій про те, якими

супергероями треба стати: з незламною силою волі, твердістю характеру, високою самооцінкою та дисципліною.

Індивідуалістичні культури проголошують, що оточення відокремлене від нас, що воно нас не стосується. Правда в тому, що ви і ваше середовище — це дві частини одного цілого. В кожній конкретній ситуації ви демонструєте відповідну сторону вашої особистості і дієте так само залежно від обставин. Але це дуже в західному стилі — відокремлювати і виводити з контексту будь-що — чи то змінні в лабораторії, чи самих себе. Ми добре вміємо запаковувати речі в коробки та упускати взаємодію між ними.

Цей індивідуалістичний світогляд пустив глибоке коріння, тому нам справді важко думати інакше чи зрозуміти, що це ще не вся історія. Ось як про це говорить психолог Тімоті Вілсон:

Люди чинять так, а не інакше через особисті риси характеру та світогляд, правда? Вони повертають знайдений гаманець, бо чесні, здають сміття в переробку, бо турбуються про довкілля, і платять п'ять доларів за крем-брюле, бо люблять дорогу каву... Часто наша поведінка формується під впливом непомітних важелів довкола нас, але ми їх не зауважуємо і помилково віримо, що вона проростає з певного внутрішнього умонастрою.

На жаль, альтернативою екстремальному індивідуалізму є повний детермінізм, який вважає людей безвольними автоматами. У цій книжці стверджується, що *обидва* крайні підходи є помилковими і небезпечними. Без сумніву, нас формує оточення. Але кожна людина також має владу створювати й контролювати середовище, яке її формуватиме.

Один інтерв'юер якось заперечив теорію Дюранта про те, що саме середовища впливають на творення величі. Він спитав дослідника: «А хіба не окремі особистості — генії, видатні люди чи герої, як писав Карлайл\*, — є основними визначальними чинниками людської історії?».

---

\* Томас Карлайл (1795–1881) — шотландський філософ, сатирик, есеїст, історик. Вважав, що «історія світу — не що інше, як біографія великих». — Прим. пер.



## 2 ЯК НАС ФОРМУЄ ОТОЧЕННЯ

Міф про силу волі

**З**а словами Венді Вуд, професорки психології з Університету Південної Каліфорнії, протягом більшої частини ХХ століття науковці вважали, що для зміни поведінки людини головним є змінити її цілі та установки. «Дослідження здебільшого намагалися зрозуміти, як змінити мислення людей, — каже Вуд, — і припускали, що зміна поведінки настає сама собою». Із цією метою було здійснено море наукових досліджень у сфері громадського здоров'я (і написано тонни книжок із самовдосконалення) про те, як поліпшити своє мислення та сформулювати кращі цілі.

І який результат? А великий пшик для більшості людей.

За даними Девіда Ніла, психолога з Дюкського університету, зусилля, що докладаються для постановки нових цілей і покращення мислення, спрацьовують лише для невеликої підгрупи поведінкових шаблонів. До них належать такі, до яких ви зрідка звертаєтесь (наприклад, публічний виступ). Ментальні техніки і стратегії, що працюють безпосередньо з постановкою цілей, зазвичай зазнають поразки тому, що майже всі поведінкові шаблони походять із вашого оточення. Коли ви робите щось часто і в тих самих місцях, це закріплюється в підсвідомості.

Коли ви вперше вчитеся чогось (наприклад, водити машину), вам потрібно зосередити свідому увагу на своїй поведінці та дуже старатися. Мусите думати про кожну найдрібнішу деталь — наприклад, як сильно треба тиснути на педаль газу. Утім після достатньої кількості повторень ці дії стають підсвідомими. Психологи називають цей процес автоматизмом.

Автоматизм, хоч і важливий для життя і навчання, та має свої мінуси. Більшість людей дозволяє виробити власну поведінку оточенню, яке йде врозріз із бажаними для них цілями. Саме тому списки новорічних планів та постановка цілей спрацьовують дуже зрідка. Людина, можливо, і хоче кинути курити, але оточення стимулює її до куріння — випадкового і неочікуваного. Сила волі розтрачена і виснажена, тож людина змушена почуватися невдахою.

Але якщо віддати формування своєї поведінки середовищу, яке стимулює ставити потрібні цілі, то бажана поведінка стає автоматичною і підсвідомою. Автоматизм спрацьовує вам на руку. Щойно це стається, у вас вивільняється оперативна пам'ять — для роздумів і планування наступних викликів. Вам уже не треба постійно тримати увагу на найближчому оточенні. Ви вже не боретеся банально за втримання статусу кво. Замість того щоб просто платити оренду і тягнути лямку день за днем, мить за миттю, ви можете інвестувати у вищі, кращі цілі, бо ваше середовище автоматизує ту поведінку, яка підтримує успіх і внутрішній мир. Не дивно, що силу волі возвели на п'єдестал як необхідну умову успіху. У негативному середовищі вона — це все, що в нас залишилося. Це рятувальний човен, запасний парашут. Ми покладаємося на силу волі, щоб вона врятувала наші шкури. Аби зберігати позитивне мислення в негативному контексті, потрібна потужна сила волі. Важко постійно казати «ні», коли довкола всі споживають шкідливу їжу. Чи ще гірше: ви мусите користуватися силою волі у власному домі, бо купили нездорову їжу, яку в глибині душі не хотіли споживати. Це неймовірні втрати ментальних та емоційних ресурсів.

### 3 ДВА ТИПИ «ЗБАГАЧЕНОГО» СЕРЕДОВИЩА

Сильний стрес і швидке відновлення

**К**ортні Рейнолдс — молода підприємлива жінка. Вона усвідомлено підходить до продуктивного використання часу. Відповідно, дуже обдумано формує своє оточення. Приблизно п'ятнадцять днів на місяць Кортні живе в Денвері зі своїм бізнес-партнером Велом. У Денвері вони працюють по 18 годин на день. Вел і Кортні ведуть кілька спільних проєктів. У їхній квартирі — жодного відволікального елемента. Жодних картин на стінах. Квартира дуже проста, з кількома шкіряними диванами та великою кількістю простору, щоб знімати відео для маркетингових цілей.

У Денвері Кортні спеціально влаштовує собі стресову і напружену обстановку, щоб досягати успіху. Там у неї суцільні дедлайни, високі очікування та серйозні обіцянки, яких треба дотримуватися. Кортні багато встигає, але це їй дорого обходиться. Праця над стількома проєктами по багато годин виснажує жінку ментально, емоційно, фізично та в плані стосунків. Саме цього вона й хоче від життя в Денвері. У Кортні є ціль — рости й удосконалюватися. Утім вона розуміє, що таким темпом далеко не зайдеш. Тому в неї є середовище для відновлення й відпочинку, де Кортні проводить решту місяця — Лас-Вегас, штат Невада.

Дім Кортні у Вегасі налаштовує на активне розслаблення, відновлення та радість. Його стіни пофарбовані в теплі кольори та прикрашені гарними картинами. Меблі й кухонне приладдя підбрані для розкоші та натхнення. Кортні також підтримує зв'язки з кількома соціальними групами у Вегасі, де весело проводить час. У неї вдома часто хтось гостює. Вона спить по 10–12 годин. У Вегасі в Кортні є невеликий офіс, де вона проводить по кілька годин на день — переважно керує проектами. Здебільшого в цьому середовищі вона просто розслабляється й відновлюється. Її часто можна побачити в модних ресторанах Лас-Вегаса і на міських розважальних заходах.

Саме ці періоди відновлення дають Кортні змогу працювати в такому шаленому темпі, як у Денвері. Проактивний відпочинок — один із секретів її великого успіху в такому молодому віці. Завдяки стратегічному використанню дизайну середовища Кортні встигає робити за місяць більше, ніж люди — за рік. Її оточення в Денвері оптимізоване на продуктивність. Плюс вона приїжджає туди після повноцінного фізичного й морального відпочинку, а це дає їй змогу викладатися повніше, ніж більшості людей.

Сама того не усвідомивши, Кортні скористалася глибоким науковим підходом. Вона структурувала те, що я називаю «збагаченим» середовищем, і це дало їй змогу повністю зануритися в роботу. Людство розвивалося з потребою двох основних видів середовища: сильного стресу та швидкого відновлення. У кожному з них людина є повністю заглибленою в ситуацію. Якщо порівняти людину з механізмом, то в стресових середовищах ми на 100 відсотків увімкнені, а в середовищах для відновлення — повністю вимкнені. Обидва середовища насичені, наповнені та, на жаль, рідкісні.

Перший тип «збагаченого» середовища є природно стресовим. Назвімо його *позитивним стресом*, або *еустресом*. Це не той стрес, від якого масово страждає людство. Негативний стрес призводить до смерті й руйнування, тоді як еустрес є не-

## 4 ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ ЖИТТЯ

Ухвалюйте важливі рішення  
за межами звичного оточення

**Т**ш Оксенрайдер — блогерка-мандрівниця, яка останні три роки подорожує світом зі своїм чоловіком і трьома малими дітьми. Перш ніж покинути США й повністю висмикнути себе зі свого попереднього способу життя, Тш рухалася второваним шляхом і як фахівчиня, і як особистість. Вона намагалася знайти свою ціль у житті і не могла примусити себе робити те, що хотіла. Тш почувалася паралізованою.

Утім щойно вони покинули звичне життя й оточення, Тш ожила, надихнулася і знайшла мотивацію до роботи. Це було наче відкриття шлюзів: найрізноманітніші ідеї того, про що можна писати, полилися в її розум і душу. У новому «збагаченому» середовищі, зорієнтованому на відновлення, Тш розслабилася і налагоджувала унікальні зв'язки. Вона отримувала новий досвід і зростала як особистість.

Саме в подорожах із родиною, далеко за межами звичного середовища, Тш ухвалила одні з найпотужніших рішень на своєму життєвому шляху. Вона вирішила започаткувати курси, які допомагали б людям спрощувати і поліпшувати власне життя. Тш змогла ухвалити це сильне рішення, бо перебувала в стані, який психологи називають «піковими переживаннями» (peak experiences).

Абрагам Маслоу описував пікові переживання як «рідкісні, захопливі, океанічні, глибоко зворушливі, п'янки та високі переживання, що генерують удосконалену форму сприйняття реальності, є містичними і магічними за своїм впливом на експериментатора». Маслоу також доводить, що пікові переживання необхідні, щоб стати самоактуалізованою особистістю із закритими базовими потребами та здатністю досягнути свого максимального потенціалу.

Пікові переживання найімовірніше стаються в «збагачених» середовищах — тих, що зорієнтовані на відпочинок і відновлення. Саме тому найкращі творчі ідеї з'являються у вас під час подорожей. Так сталося і з дизайнером Стефаном Загмайстером, який зачинає свою нью-йоркську студію кожні сім років і бере річну творчу відпустку, щоб відновити й освіжити власний світогляд. Дизайнер пояснює, що під час такої відпустки йому приходять найкращі ідеї, які він утілює протягом наступних років. У новому середовищі та в розслабленому стані його мозок здатен створювати унікальні зв'язки. Крім того, це дає можливість щиро оцінити, чого Стефан хоче від життя. Він, по суті, шукає пікових переживань.

Пікові переживання змінюють траєкторію життя і кар'єри людини. Істинно побачити, що відбувається у вашому житті, можливо лише за допомогою потужного досвіду і зміни парадигми. Саме тоді ви здатні ухвалювати сильні рішення, коли перебуваєте на підйомі та можете вивести своє життя і стандарти на вищий рівень. Після нового погляду на себе і світ ви зможете здолати дрібні страхи та хибні переконання, які тримають вас у теперішньому оточенні.

Я мав кілька пікових переживань і прагну відчувати їх регулярно. Недавно я провів вихідні зі своїм другом Річардом Полом Евансом, засновником групи для чоловіків під назвою Tribe of Kyngs\*. Мета групи — допомагати учасникам вибудовувати

---

\* З англійської «Плем'я королів». — Прим. пер.

## 5 ЗНАЙДІТЬ ВЛАСНИЙ СВЯЩЕННИЙ ПРОСТІР

Щоденне середовище для дотримання курсу

Щойно ви ухвалите рішення, всесвіт вступить у змову, щоб його виконати.

*Ральф Волдо Емерсон*

**П**опри турбулентність та інші чинники, які збивають літаки з курсу під час польоту в 90 відсотках, більшість авіарейсів прибуває в потрібне місце заплановано. Цей феномен просто пояснити. Пілоти безперервно корегують курс за допомогою контролю повітряного руху та інерціальної навігаційної системи. За умови миттєвої реакції, корегування курсу здійснювати нескладно. Якщо не робити його регулярно, політ може закінчитися катастрофою.

У 1979 році пасажирський літак із 257 людьми на борту вилетів із Нової Зеландії на екскурсію до Антарктики і назад. Утім пілоти не знали, що хтось змінив координати польоту на крихітні два градуси, тобто на сорок кілометрів східніше запланованої точки приземлення.

При підльоті до Антарктики пілоти знизилися, щоб показати пасажирам фантастичні краєвиди. На жаль, помилкові координати завели літак прямісінько на активний вулкан Еребус. Сніг на вулкані злився із хмарами над ним, і пілоти помилково думали, що летять над землею. Коли прилади почали попереджати про близькість землі, було надто пізно. Літак врізався у вулкан; усі, хто був на борту, загинули.