

1. «Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна

Когда вы задумываетесь о том, что требует силы воли, какая мысль в первую очередь приходит вам на ум? Для большинства из нас классическое испытание силы воли — искушение, будь то пончик, сигарета или приключение на одну ночь. Когда люди говорят: «Я безвольный», обычно это означает: «Мне трудно сказать нет, когда мой рот, желудок, сердце или... (подставьте свою часть тела) хочет сказать да». Называйте это силой «Я не буду».

Но умение говорить нет — лишь одна из составляющих силы воли. В конце концов, «просто скажи нет» — три любимых слова волынщиков и лежебок со всего мира. Временами гораздо важнее сказать да — иначе как сделать все то, что вы откладываете на завтра (или навсегда)? Сила воли помогает вам включить это в список сегодняшних дел, даже когда неуверенность, мелкие заботы или нескончаемый поток телевизионных реалити-шоу пытаются вас переубедить. Эту способность делать, что должно, даже если какая-то часть вашей души этого не желает, мы назовем силой «Я буду».

Силы «Я буду» и «Я не буду» — две стороны самоконтроля, но он ими не ограничивается. Чтобы говорить впад нет и да, нужна третья сила: способность помнить, чего вы

действительно хотите. Понимаю, вам кажется, будто вы и впрямь хотите шоколадный коржик, третий martini или отгул. Но, сталкиваясь с искушением или заигрывая с медлительностью, вы должны помнить, что на самом деле хотите влезть в узкие джинсы, получить повышение, погасить долг по кредитке, сохранить брак или не сесть в тюрьму. Иначе что удержит вас от сиюминутных желаний? Чтобы владеть собой, нужно знать, что для вас по-настоящему важно. Это сила «Я хочу».

Самообладание — это управление тремя силами: «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу», и оно помогает вам достичь целей (или не попасть в беду). Как мы убедимся, мы — человеческие существа — являемся счастливыми обладателями мозгов, которые поддерживают все три функции. По сути, развитие этих трех сил и определяет нас как человеческий вид. Прежде чем мы перейдем к грязному делу — анализу, почему у нас не получается их использовать, давайте проникнемся, какая это удача, что они у нас есть. Мы заглянем в мозг и увидим, где совершается таинство, а также узнаем, как нам натренировать силу воли. Мы также вкратце остановимся на том, почему силу воли бывает трудно найти и как привлечь к делу другую уникальную человеческую способность — самосознание, чтобы наша выдержка не знала поражений.

Откуда у нас сила воли

Вообразите: мы перенеслись на 100 тысяч лет назад, и вы ноевонький гомо сапиенс среди всего эволюционировавшего многообразия. Да, я подожду, пока вы порадуетесь своим outstanding большим пальцам, прямой осанке, подъязычной кости (которая позволяет вам выработать некое подобие речи, хотя я уверена, что ни слова не разберу). Кстати, поздравляю: вы умеете разводить огонь (не устраивая пожар),

а также рисовать буйволов и бегемотов с помощью передовых каменных инструментов.

Несколько поколений назад ваши жизненные задачи были так просты: 1) находить обед; 2) размножаться; 3) избегать неожиданных встреч с *Crocodylus anthropophagus* (в переводе с латыни — «крокодил, который лопаёт человеков»). Но вы выросли в дружном племени и зависите от других гомо сапиенс в вопросах выживания. Это означает, что к вашему списку приоритетов приходится добавить «не злить никого по ходу дела». Общинность подразумевает сотрудничество и распределение ресурсов: нельзя просто брать, что хочется. Если вы утянете чей-то бутерброд с буйволятиной или друга-подружку, вас могут изгнать из племени и даже убить (не забудьте, у других гомо сапиенс тоже есть острые каменные инструменты, а ваша кожа намного тоньше бегемотьей). Более того, племя вам необходимо: оно заботится о вас, когда вы хвораете или ранены, а потому не можете охотиться или собирать ягоды. Даже в каменном веке правила, как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, были похожи на сегодняшние: помогайте, когда соседу потребуется кров, делитесь обедом, даже если вы еще не наелись, и подумайте дважды, прежде чем сказать: «Эта набедренная повязка тебя полнит». Иными словами: пожалуйста, хоть немного следите за собой.

На кону не только ваша жизнь. Выживание всего племени зависит от вашей способности выбирать, с кем драться (желательно не со своими) и с кем сочетаться браком (не с двоюродными родственниками: нужно повышать генетическое разнообразие, иначе все ваше племя скосит одна болезнь). А если вам посчастливилось найти пару, ожидается, что вы соединитесь на всю жизнь, а не на разок за соседним кустом. Да, у вас, человека (почти) современного, появилась уйма новых способов попасть в передрагу благодаря проверенным временем пищевому, агрессивному и сексуальному инстинктам.

Так возникла потребность в том, что мы теперь называем силой воли. В ходе (до)истории растущий уровень сложности наших социальных миров требовал все большего самообладания. Потребность вписываться, сотрудничать и поддерживать долгосрочные отношения загрузила наш первобытный мозг, и он развил-таки стратегии самоконтроля. Современные мы — это ответ на те давние требования. Наш мозг наверстал недостающее, и вуаля: у нас появилась сила воли — способность контролировать свои порывы, которая и помогла нам стать людьми в полном смысле этого слова.

Зачем она нам сейчас

Вернемся к современной жизни (конечно, оставьте при себе свои отстоящие большие пальцы, но, наверное, вы захотите слегка приодеться). Сила воли превратилась из того, что отличает людей от других животных, в то, что отличает людей друг от друга. Возможно, все мы родились со способностью к самоконтролю, но некоторые используют ее чаще других. Люди, которые лучше управляют своим вниманием, чувствами и действиями, успешней, как ни взгляни. Они здоровее и счастливее. Близкие отношения приносят им больше радости и длятся дольше. Они больше зарабатывают и добиваются большего в карьере. Они лучше справляются со стрессом, разрешают конфликты и преодолевают невзгоды. Они даже живут дольше. Если сравнить силу воли с прочими добродетелями, она окажется наивысшей. Самоконтроль в большей степени, чем интеллект, предопределяет успехи в университете (получи, школьный тест на способности к обучению*), он вносит большой вклад в эффективное

* Школьный тест на способности к обучению (Scholastic Aptitude Test) — стандартизованный тест для приема в высшие учебные заведения США, используется наряду со средним школьным баллом, оценивает общую грамотность и математические способности. *Прим. пер.*

руководство, чем харизма (прости, Тони Роббинс*), и важнее для семейного счастья, чем чуткость (да, секрет долгого брака зависит от того, научились ли вы держать язык за зубами). Если мы хотим жить лучше, сила воли — отнюдь не плохое начало. Для этого мы попросим наш мозг стандартной комплектации слегка поднапрячься. Итак, приступим: посмотрим, с чем нам приходится работать.

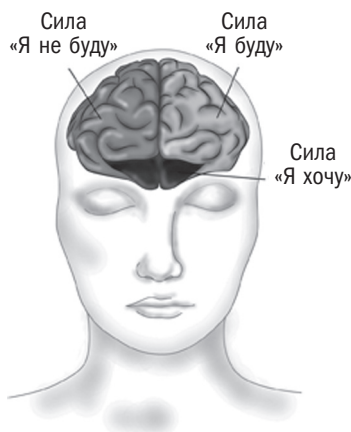
Нейробиология «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу»

Наши современные возможности самоконтроля — результат давней необходимости быть хорошими соседями, родителями, супругами. Но как именно ответил на нее человеческий мозг? Похоже, развитием префронтальной коры — обширным участком нервных угодий прямо на уровне лба и глаз. На протяжении почти всей эволюционной истории префронтальная кора контролировала преимущественно физические действия: ходьбу, бег, хватание, толкание — это своего рода первичный самоконтроль. У человека префронтальная кора разрослась, увеличились ее связи с другими зонами мозга. Из всех биологических видов у нас данная область занимает самый большой процент от всей поверхности мозга: это одна из причин, по которой ваш пес не делает запасов на черный день. По мере роста у префронтальной коры появлялись новые функции: она стала управлять тем, на что вы обращаете внимание, о чем думаете, даже что чувствуете. Так ей лучше удастся контролировать то, что вы *делаете*.

Роберт Сапольски, нейробиолог из Стэнфордского университета, доказал, что главная задача современной

* Тони Роббинс — автор книг о лидерстве в жанре популярной психологии.
Прим. пер.

префронтальной коры — склонять мозг (а следовательно, и вас) к тому, «что труднее». Когда легче валяться на диване, ваша префронтальная кора заставляет вас пожелать подняться и побегать. Когда легче сказать десерту да, ваша префронтальная кора вспоминает причины, по которым вместо него лучше заказать пустой чай. И если легче отложить дела на завтра, именно префронтальная кора помогает вам открыть файл и поработать.



Сила воли в мозге

Префронтальная кора — не какая-то там клякса серого вещества: в ней есть три основные области, которые делят между собой задачи «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу». Одна зона находится в верхней левой части и отвечает за силу «Я буду». Она помогает вам начать и продолжать заниматься скучными, трудными или напряженными делами, например оставаться на беговой дорожке, когда вы бы предпочли уже отправиться в душ. Правая сторона, напротив, отвечает за силу «Я не буду» и не дает следовать всем импульсам и желаниям без разбора. Можете поблагодарить ее за недавний случай, когда вы хотели прочитать за рулем эсэмэску, но предпочли смотреть на дорогу. Вместе две эти области контролируют то, что вы делаете.

Третья зона, чуть ниже и по центру префронтальной коры, следит за вашими целями и стремлениями. Она решает, чего вы хотите. Чем быстрее срабатывают ее нервные клетки, тем более рьяно вы действуете или противостоите искушению. Эта часть префронтальной коры помнит, что вы действительно хотите, даже когда весь остальной мозг вопит: «Съешь это! Выпей это! Выкури это! Купи это!»

Под микроскопом: что труднее?

Каждое испытание силы воли требует чего-то трудного, например устоять перед искушением или не стоять столбом в напряженной ситуации. Вообразите, что вы столкнулись со своим испытанием. Что самое сложное? Почему вам так тяжело? Что вы чувствуете, когда представляете себя в деле?

Умопомрачительный случай потери силы воли

Насколько важна префронтальная кора для самоконтроля? На этот вопрос можно ответить, если узнать, что бывает, когда ее теряют. Самый знаменитый случай повреждения префронтальной коры головного мозга — история Финеаса Гейджа. И предупреждаю: это кровавая история. Лучше отложите в сторону бутерброд.

В 1848 году Финеас Гейдж в свои 24 года командовал бригадой железнодорожных рабочих. Подчиненные считали его лучшим бригадиром, уважали и любили его. Друзья и семья описывали его как спокойного, уравновешенного человека. Личный врач, Джон Мартин Харлоу, сообщал, что подопечный был силен и телом, и духом, «обладал железной волей и стальными мускулами».

Но все переменилось в среду 13 сентября в 4:30 пополудни. Гейдж с бригадой расчищал взрывчаткой путь для строительства железной дороги между Бёрлингтоном и Ратлендом в штате Вермонт. Гейдж закладывал заряды. Процедура повторялась уже тысячу раз, но внезапно что-то пошло не так. Взрыв произошел слишком рано, и метровая трамбовка пробила Гейджу череп. Она вошла в левую щеку,

пронзила лобные доли и приземлилась в 30 метрах от него, прихватив с собой какое-то количество серого вещества.

Возможно, вы вообразили себе, что Гейджа постигла мгновенная смерть. Но нет, Гейдж не умер. По свидетельствам очевидцев, он даже не вырубился. Рабочие просто посадили его на тачку и дотолкали два километра до таверны, в которой он остановился. Врач аккуратненько залатал Гейджа, вернув на место крупные осколки черепа, собранные с места происшествия, и наложил швы.

На полное физическое выздоровление у Гейджа ушло более двух месяцев (возможно, во многом ему мешали радикальные назначения доктора Харлоу: тот прописал клизмы от грибка, что появился на открытых участках мозга Гейджа). Но к 17 ноября пациент был уже достаточно подлечен, чтобы вернуться к прежней жизни. Гейдж и сам заявлял, будто «чувствовал себя лучше во всех смыслах» и боли его не мучили.

Похоже на счастливый конец. Но Гейджу не повезло: его история на этом не заканчивается. Внешние раны зажили, однако в самом мозге творилось странное. По отзывам друзей и коллег, у Гейджа изменился характер. Доктор Харлоу описал перемены в медицинском отчете о последствиях травмы:

Похоже, нарушен баланс... между умственными способностями и животными наклонностями. Он порывист, непочтителен, временами позволяет себе сквернейшие ругательства (чем прежде не отличался), неуважительно обращается с друзьями, не приемлет ограничений и советов, если те противоречат его желаниям... изобретает множество планов на будущее, но тут же теряет к ним интерес... В этом смысле его разум в корне переменился, настолько явно, что друзья и знакомые заявляют, будто «это уже не Гейдж».

Иными словами, вместе с префронтальной корой Гейдж потерял и самоконтроль: силы «Я не буду» и «Я буду». Его железная воля, которая казалась неотъемлемой частью

его характера, была разрушена трамбовкой, пролетевшей сквозь череп.

Большинству из нас не приходится опасаться внезапных железнодорожных взрывов, лишаящих самоконтроля, но в каждом человеке сидит маленький Финейс Гейдж. Префронтальная кора не столь надежна, как нам бы того хотелось. Некоторые состояния — когда мы пьяны, не выспались или просто рассеянны — подавляют ее и имитируют повреждение мозга, которое получил Гейдж. Из-за них нам труднее справляться со своими порывами, даже если наше серое вещество все еще благополучно скрыто черепной коробкой. Да, все мы способны делать то, что сложнее, но у нас есть еще и желание поступать с точностью до наоборот. Это побуждение надо сдерживать, но, как мы убедимся, оно живет своим умом.

Проблема двух рассудков

Когда сила воли нас подводит: мы слишком много тратим, слишком много едим, канителимся, выходим из себя — мы можем усомниться, есть ли у нас вообще префронтальная кора. Конечно, *возможно* устоять перед искушением, но это не значит, что мы так и поступим. Вполне *допустимо*, что мы способны сделать сегодня то, что можно отложить на завтра, но чаще побеждает завтра. За эту печальную правду жизни вы тоже можете поблагодарить эволюцию. Люди развивались, но их мозг почти не менялся. Природа предпочитает достраивать уже созданное, а не начинать с нуля. Людям требовались новые навыки, однако наш примитивный мозг не был заменен совершенно новым образцом — система самоконтроля нахлобучена на старую систему желаний и инстинктов.

То есть эволюция сохранила нам все инстинкты, которые когда-либо приносили пользу, — даже если теперь они

сулят неприятности. Хорошо еще, что она дала и способ справляться с бедами, до которых мы себя доводим. Взять, к примеру, восторг от вредной пищи, в который впадают вкусовые рецепторы. Эти ненасытные лакомки помогали людям выжить, когда еды было мало и жировая ткань служила страховкой. Но в современном мире фастфуда, джанкфуда и органических продуктов нам не нужны запасы. Избыточный вес стал угрозой для здоровья, а не защитой, и способность воздерживаться от соблазнительной еды оказалась важнее для долгосрочного выживания. Но поскольку тучность была выгодна предкам, наш современный мозг все еще инстинктивно тянется к жирному и сладкому. К счастью, мы можем использовать новейшую систему самоконтроля, чтобы отвергать эти желания и не лазить в конфетницу. Да, мы сохранили импульсы, но снабжены и контролем над ними.



Проблема двух рассудков

Нейропсихологи даже утверждают, что у нас один мозг, но два рассудка, или что в нас живут два человека. В одной ипостаси мы действуем импульсивно и ищем сиюминутных наслаждений, а в другой — контролируем свои порывы и отказываемся от удовольствий, которые отвлекают от долгосрочных целей. Обе эти сущности — мы, и мы же мечемся между ними. Порой нас можно отождествить

с человеком, который просто хочет печеньку. В этом и заключается суть волевого испытания: отчасти вы желаете чего-то одного, отчасти — чего-то иного. Или ваше настоящее «я» хочет одного, а будущее «я» предпочло бы, чтобы вы занимались совсем другим. Когда две эти личности ссорятся, одна должна взять верх над другой. Та, что хочет поддаться искушению, не плохая — просто у нее иные взгляды на то, что важнее.

Под микроскопом: знакомство с двумя рассудками

Каждое испытание силы воли — это спор между двумя сторонами личности. Как они ведут себя в момент вашего волевого испытания? Чего хочет импульсивная ипостась? А чего — мудрая? Порой полезно дать импульсивной ипостаси имя, например Печенюшкин, если она жаждет безотлагательных удовольствий, или Нытик, если она любит вечно жаловаться на все и вся, или Воынщик, если никогда не хочет приниматься за дело. Это поможет вам распознать ее, когда она начнет вас одолевать, и призвать мудрое «я» усилить волевую оборону.

Ценность обеих ипостасей

Весьма соблазнительно вообразить систему самоконтроля несказанно высшим «я», а более примитивные инстинкты — досадным пережитком эволюционного прошлого. Конечно, давным-давно, когда мы по щиколотку увязали в грязи, инстинкты помогали нам выжить, чтобы мы передавали гены будущим поколениям. Но теперь они нам мешают, приводят к болезням, пустым банковским счетам и свиданиям, за которые приходится извиняться по телевизору перед всей страной. Вот бы влечения древних предков не обременяли нас, цивилизованных существ!

Но не так быстро. Хотя наша система выживания не всегда действует нам на пользу, ошибочно полагать, будто нам нужно в корне побороть первобытное «я». Медицинские исследования случаев, когда люди теряли инстинкты из-за локальных повреждений мозга, показывают, насколько важны примитивные страхи и желания для здоровья, счастья

и того же самоконтроля. Например, молодой женщине, чтобы избавить ее от судорожных припадков, операционным путем частично разрушили средний мозг. Она потеряла способность испытывать страх и отвращение, что лишило ее двух самых важных инстинктивных источников самообладания. У нее появилась привычка напихиваться едой до тошноты, а еще бедняжка стала недвусмысленно клеиться к близким родственникам. Не слишком хороший образец самоконтроля!

Как мы узнаем из книги дальше, без желаний мы бы пребывали в унынии, а без страха не смогли бы защитить себя от грядущей опасности. Отчасти, чтобы побеждать в волевых испытаниях, нужно находить пользу в первобытных инстинктах, а не бороться с ними. Нейроэкономисты — ученые, которые исследуют, как ведет себя мозг, когда мы принимаем решения, — обнаружили, что система самоконтроля и инстинкты выживания не всегда конфликтуют. Представьте: вы бредете по универмагу, и вдруг вам бросается в глаза нечто интересненькое. Ваш примитивный мозг взвизгивает: «Купи это!» Вы проверяете ценник: 199,99 доллара. Пока вы не видели эту безумную цену, требовалось серьезное вмешательство префронтальной коры, чтобы заткнуть порыв к растратам. Но вдруг мозг регистрирует инстинктивный болевой ответ на цену. Исследования показали, что именно так все и происходит: мозг может воспринять внушительный ценник как физический удар под дых. Инстинктивный шок облегчает работу префронтальной коре, и уже почти не требуется применять силу «Я не буду». А поскольку мы намерены укрепить силу воли, то постараемся понять, как лучше использовать каждый аспект нашей человеческой сущности, включая самые примитивные инстинкты: от тяги к удовольствиям и до потребности вписываться — чтобы достичь своих целей.

Первое правило силы воли: познай себя

Самоконтроль — один из наиболее чудесных апгрейдов человечества, но он не единственная наша гордость. Мы также обладаем самосознанием — способностью отслеживать свою деятельность и понимать, почему мы ей заняты. Порой нам даже удается *предсказывать* свои поступки, а это отличная возможность передумать. Похоже, такой уровень самосознания есть только у человека. Конечно, дельфины и слоны узнают себя в зеркале, но пока не найдено подтверждений того, что они заглядывают себе в душу в попытках самопознания.

Без самосознания самоконтроль был бы бесполезен. Вам надо замечать, когда вы принимаете решение, которое требует силы воли, иначе мозг по умолчанию выберет то, что легче. Вообразите себе курильщицу, которая хочет отказаться от вредной привычки. Ей нужно улавливать малейшие проявления пристрастия и представлять, к чему они могут привести (вот она стоит на улице в холод и щелкает зажигалкой). Ей также нужно понимать, что если в этот раз она поддастся соблазну, то, скорее всего, завтра тоже закурит. А заглянув в будущее чуть дальше, девушка увидит, что, если продолжит в том же духе, она получит букет всех тех жутких болезней, которыми ее стращали на лекциях по валеологии. Дабы избежать такой судьбы, ей нужно совершить сознательный выбор — не закуривать. Без самосознания она обречена.

Вроде бы все просто, но психологи знают, что большинство решений мы принимаем на автопилоте, не слишком понимая, что нами движет, и уж точно без серьезных раздумий о последствиях. Черт, да по большей части мы даже не осознаем, что делаем выбор. Например, в одном исследовании людей спрашивали, сколько решений о еде они принимали в течение дня. Что они отвечали? В среднем люди предполагали, что 14. Но когда их же попросили аккуратно

отследить свои решения, оказалось, что в среднем выборов было 227. Выходит, изначально люди не знали о 200 с лишним случаях — и это только решения о еде. Как вам контролировать себя, когда вы не в курсе, что вам есть за чем следить?

Современное общество, в котором нас вечно что-то отвлекает и дергает, нам не поможет. Баба Шив, профессор маркетинга из Стэнфордской высшей школы бизнеса, доказал, что, когда люди отвлекаются, они более склонны поддаваться искушениям. Например, студенты, которые пытаются запомнить телефонный номер, на 50 процентов чаще выбирают для перекуса шоколадный кекс вместо фруктов. Рассеянные покупатели более восприимчивы к магазинной рекламе и с большей вероятностью унесут домой незапланированное приобретение*.

Когда мозг перегружен, в своих решениях вы руководствуетесь импульсами, а не долгосрочными целями. Вы пишете сообщение, пока стоите в очереди за кофе? Весьма возможно, что вы закажете моккачино вместо холодного кофе (входящее сообщение: «Уверена, вы и думать не хотите, сколько калорий в этом напитке»). Все мысли только о работе? Вероятно, вы согласитесь с продавцом, что вам нужен улучшенный безлимитный тариф мобильной связи.

Эксперимент: отследите свои волевые решения

Чтобы улучшить самоконтроль, для начала нужно развить самосознание. Отличный первый шаг — отмечать решения, связанные с вашим волевым испытанием. Какие-то из них довольно прозрачны, например: «Иду ли я в тренажерный зал после работы?» Другие могут быть менее очевидными, и потребуется разглядеть их последствия. Допустим,

* Исследователи утверждают: все, что «мешает потребителям думать, приводит к большему числу спонтанных покупок. Продавцам... выгодны уловки, которые отвлекают людей от их мыслей — например, музыка или рекламные стенды в торговом зале». Это, без сомнения, объясняет тот хаос, который встречает меня в местной аптеке.

захватили ли вы спортивную сумку, чтобы не пришлось заходить домой? (Мудрый поступок — у вас меньше шансов отвертеться.) Или вас застал врасплох долгий телефонный разговор, и вы так проголодались, что не можете сразу идти на занятие? (Эх! Вряд ли вы пойдете на тренировку после ужина.) Отслеживайте свои решения хотя бы в течение одного дня. А вечером вспомните их и попытайтесь разобраться, какие выборы соответствовали вашим целям, а какие им противоречили. Это упражнение также поможет вам не отвлекаться, когда вы что-то решаете, что точно укрепит вашу силу воли.

Первые шаги к преодолению зависимости от электронной почты

Мишель, 31 год, продюсер радиопередачи, постоянно проверяла электронную почту на компьютере и в телефоне. Это мешало ей работать и раздражало ее парня, который никогда не мог целиком завладеть вниманием возлюбленной. Мишель поставила себе дерзкую цель — заглядывать в почту не более одного раза в час. Спустя неделю она сообщила, что не смогла даже приблизиться к идеалу. Она признавала, что проверяет почту, только просмотрев несколько сообщений, а до этого действовала безотчетно. И Мишель выбрала задачу поскромнее — отслеживать этот процесс.

На следующей неделе она научилась замечать, когда тянется за телефоном или открывает почтовый ящик. Это дало ей возможность останавливаться. Но импульсы оказались крайне изворотливы. Мишель не удавалось заметить само побуждение проверять почту прежде, чем она обнаруживала себя за этим занятием. Со временем она стала ощущать это желание почти как зуд — напряжение в теле и мозге, которое проходило, когда она проверяла ящик. Наблюдение поразило Мишель: она никогда не думала, что проверка почты для нее — это способ снять напряжение. Она думала, что просто хочет быть в курсе. Когда она сосредоточилась на ощущениях после проверки, то поняла, что действие было столь же неэффективно, как и любой расчес — хотелось «чесаться» еще больше. Осознав свой порыв и ответ на

него, она смогла значительно лучше управлять своим поведением и даже превзошла изначальную цель — реже проверять электронную почту в нерабочие часы.

На этой неделе проследите, как вы поддаетесь желаниям. Пока даже не ставьте перед собой цели улучшить самоконтроль. Проверьте, можете ли вы подловить себя как можно раньше, отметьте, о чем вы думаете, что чувствуете, какие ситуации чаще всего вызывают порыв. Как вы уговариваете себя поддаться ему?

Натренируйте свой мозг

Эволюции потребовались миллионы лет, чтобы создать префронтальную кору, которая умеет все, что нам, людям, нужно. Пожалуй, в нас говорит жадность, но можем ли мы улучшить самоконтроль, не проводя еще миллион лет в ожидании? Если изначально человеческий мозг силен в самоконтроле, что можно сделать сейчас, чтобы усовершенствовать стандартную комплектацию?

Испокон веков или по крайней мере с тех пор, как ученые принялись ковыряться в человеческих мозгах, считалось, что структура мозга неизменна. Это дело решенное, а не проект в стадии разработки. Мозг может меняться лишь в одну сторону — слабеть с возрастом. Но за последнее десятилетие нейробиологи обнаружили, что мозг — как жаждущий знаний ученик — поразительно чутко реагирует на любой опыт. Попросите его решать каждый день задачи, и он станет сильнее в математике. Попросите его чаще волноваться, и он станет более беспокойным. Попросите сосредотачиваться, и он станет гораздо внимательнее.

Ваш мозг не просто научится лучше выполнять эти задания — он перестроит себя в соответствии с вашим запросом. Какие-то участки мозга уплотнятся, в них появятся больше серого вещества — так мускулы наращиваются от

тренировок. Например, взрослые, которые обучаются жонглировать, накапливают серое вещество в зонах мозга, отслеживающих перемещение объектов. Кроме того, участки мозга могут обрастать большим числом связей, чтобы быстрее обмениваться информацией. Например, у взрослых, которые по 25 минут в день играют в игры на запоминание, увеличивается объем связей между зонами мозга, ответственными за внимание и память.

Но мозг тренируют не только для того, чтобы здорово жонглировать или помнить, куда положил очки: появляется все больше научных данных в пользу того, что этим способом можно улучшить и самоконтроль. Как выглядит тренировка силы воли для мозга? Ну, можно испытывать силу «Я не буду», расставляя по дому ловушки с соблазнами: шоколадные батончики в ящике для носков, мини-бар с мартини возле велотренажера — а также повесить на холодильник фотографию вашей счастливо женатой школьной пассии. Можно построить собственную полосу препятствий для силы «Я буду» с пунктами, в которых придется пить сок из ростков пшеницы, делать 20 отжиманий и вовремя платить по счетам.

Или можно делать кое-что более простое и менее жестокое — медитировать. Нейробиологи обнаружили, что, когда вы просите мозг медитировать, он учится не только лучше медитировать, но и приобретает целый набор важных навыков самоконтроля, включая внимательность, собранность, умение справляться со стрессом, контроль над импульсами и самосознание. Люди, которые регулярно медитируют, не просто успешней в этих сферах. Со временем их мозг начинает работать как отлаженная волевая машина. У них больше серого вещества в префронтальной коре и в зонах мозга, отвечающих за самосознание.

Чтобы изменить мозг, не обязательно медитировать всю жизнь. Ученые попытались вычислить, какова минимально

полезная медитативная доза (мои студенты ценят такой подход к делу: немногие готовы лет на десять засесть в гималайской пещере). Для экспериментов выбрали людей, которые никогда прежде не медитировали — и даже скептически отнеслись к затее. Их обучили простейшим медитативным техникам вроде той, что вы вскоре узнаете. В одном эксперименте всего за три часа медитативной практики у людей улучшились собранность и самоконтроль. По прошествии 11 часов ученые отследили изменения в мозге. У новичков-йогов укрепились нервные связи между зонами мозга, которые отвечают за концентрацию внимания и контроль над импульсами. В другом исследовании восемь недель ежедневной медитативной практики привели к повышению самосознания в обыденной жизни и увеличению серого вещества в соответствующих участках мозга.

Невероятно, как быстро перестраивается наш мозг. Медитация увеличивает приток крови к префронтальной коре примерно так же, как подъем веса увеличивает приток крови к мышцам. Мозг адаптируется к упражнениям, как мышцы, увеличиваясь и ускоряясь, чтобы лучше делать то, что от него требуется. И если вы готовы приступить к тренировкам, эта медитативная техника обеспечит приток крови к вашей префронтальной коре — а значит, мы преуспеем в благом деле ускорения эволюции и извлечем больше пользы из возможностей мозга.

Эксперимент: пятиминутная медитация для тренировки мозга

Сосредоточенность на дыхании — простая, но мощная медитативная техника, которая натренирует ваш мозг и увеличит силу воли. Она снижает напряжение и обучает разум справляться с тем, что отвлекает вас изнутри (влечения, тревоги, желания) и снаружи (звуки, образы, запахи). По результатам новейших исследований, регулярная медитативная практика помогает людям бросить курить, сбавить вес, отказаться от наркотиков и не напиваться. Каковы бы ни были ваши испытания сил «Я буду» и «Я не буду», эта пятиминутная медитация вам точно пригодится.

Итак, приступим:

1. *Сидите тихо и не ерзайте*

Сядьте на стул так, чтобы подошвы ног полностью касались пола, или скрестите ноги на подушке. Сидите прямо, положите руки на колени. Очень важно не ерзать во время медитации — это физическая основа самоконтроля. Если вы ощутите желание почесаться, изменить положение рук или ног, отметьте это стремление, но не поддавайтесь ему. От этого простого условия — неподвижной позы — отчасти зависит успех волевой тренировки. Вы учитесь не следовать на автопилоте за каждым импульсом, который посылает вам мозг или тело.

2. *Сосредоточьтесь на дыхании*

Закройте глаза или, если боитесь уснуть, просто сфокусируйте взгляд в одной точке (на пустой стене, а не на сайте интернет-магазина). Начните отслеживать свое дыхание. Говорите про себя «вдох» и «выдох», когда вдыхаете и выдыхаете. Когда заметите, что ушли в свои мысли (а так и будет), просто вернитесь к дыханию. Эта практика постоянного возвращения к дыханию усиливает работу префронтальной коры и успокаивает центры стресса и влечений.

3. *Отмечайте свои ощущения при дыхании и посторонние мысли*

Спустя пару минут перестаньте говорить про себя «вдох» и «выдох». Просто сосредоточьтесь на ощущениях от дыхания. Почувствуйте, как поток воздуха входит и выходит через ваши ноздри и рот. Почувствуйте, как ваши живот и грудь расширяются при вдохе и сдуваются при выдохе. Возможно, вы опять отвлеклись на свои мысли. Как и прежде, когда заметите посторонние мысли, направьте внимание к дыханию. Если это дается с трудом, вновь несколько раз повторите про себя «вдох» и «выдох». Эта часть практики тренирует самосознание и самоконтроль.

Начните с пяти минут в день. Когда это войдет в привычку, увеличьте время до 10 или 15 минут в день. Если станет в тягость, вернитесь к пяти минутам. Ежедневная короткая тренировка лучше, чем длинная практика, которую вы ежедневно откладываете на завтра. Возможно, будет удобнее установить конкретное время для медитаций, например перед утренним душем. Если это невозможно, будьте гибче — медитируйте, когда получится.

Неудачи в медитации полезны для самоконтроля

Эндрю казалось, что он отвратительно медитирует. Этот инженер-электрик в возрасте 41 года был убежден, что цель медитации — избавиться от всех мыслей, чтобы в голове стало пусто. Но даже когда он, казалось, полностью сосредотачивался на дыхании, посторонние мысли все же к нему закрадывались.

Он был готов отказаться от практики, поскольку не делал успехов так быстро, как ожидал, и решил, что тратит попусту время, раз не может идеально сосредоточиться.

Большинство новичков совершают эту ошибку, но, по правде, именно «неудачи» в медитации и делают практику эффективной. Я посоветовала Эндрю — и остальным принявшим медитирующим в аудитории — обращать внимание не на то, как успешно они сосредотачивались во время медитации, а как изменились их сосредоточенность и принятие решений в течение всего последующего дня.

Эндрю обнаружил, что, хотя во время медитации он постоянно отвлекался, он был более собран после упражнения, в отличие от дней, когда отлынивал от тренировки. Он понял: в обычной жизни ему не хватало именно того, что он делал во время медитации: ему нужно было замечать, когда он отклонялся от цели, и возвращаться к ней (только при медитации цель — дыхание).

Медитация была идеальной техникой, когда требовалось сдержаться и заказать здоровую пищу. Она также помогала, когда он готов был сделать едкое замечание, а надо было придержать язык. Эта техника идеально помогала заметить, когда он бездельничал на работе, а нужно было браться за дело. Весь день напролет самоконтроль подавлял, когда он сбивался с пути, и возвращал его к цели. Осознав это, Эндрю больше не волновался, что на протяжении всей десятиминутной медитации он отвлекается на посторонние вещи. Чем «хуже» медитация, тем лучше она отзывалась в повседневности, ведь ему удавалось отследить, когда мысли уносили его далеко.

Суть медитации — не в том, чтобы избавиться от всех мыслей. Она учит, как не теряться в них и не забывать, в чем состоит ваша цель. Не беспокойтесь, если вы отвлекаетесь во время медитации. Просто возвращайтесь к дыханию снова и снова.

Резюме

Структура современного человеческого мозга наделила каждого из нас множеством личностей, которые соревнуются за контроль над нашими мыслями, чувствами и действиями. Любое испытание силы воли — это битва между разными ипостасями. Чтобы победило высшее «я», нужно укреплять системы самосознания и самоконтроля. Когда мы этого добьемся, мы найдем в себе силу воли и силу «Я хочу» делать то, что труднее.

Конспект главы

Основная мысль: сила воли состоит из трех сил: «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу» — они помогают нам стать лучше.

Под микроскопом

- *Что труднее?* Вообразите себя в момент испытания, когда делаете то, что трудно вам дается. Почему это трудно?
- *Знакомство с двумя рассудками.* Опишите две свои противоборствующие личности в момент испытания силы воли. Чего хочет импульсивная ипостась? А чего — мудрая?

Эксперименты

- *Отследите свои волевые решения.* Хотя бы в течение одного дня постарайтесь отмечать про себя каждое решение, которое вы принимаете в связи со своим испытанием силы воли.
- *Пятиминутная медитация для тренировки мозга.* Сосредоточьтесь на дыхании, проговаривая про себя «вдох» и «выдох». Когда начинаете витать в других мыслях, замечайте это и возвращайтесь к дыханию.