

2. Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным

Все начинается со вспышки восторга. Мозг гудит, сердце гулко стучит в груди. Само ваше тело будто бы поет: «Да!» А потом бьет тревога. Легкие сжимаются, мышцы напрягаются. Вы чувствуете головокружение и слабую тошноту. Вы почти дрожите — так вы хотите этого. Но вам нельзя. Но вы хотите. *Но нельзя!* Вы знаете, что надо делать, но не уверены, справитесь ли вы, не утратите ли самообладания.

Добро пожаловать в мир желаний. Возможно, вы мечтаете о сигарете, выпивке или тройном латте. Может, ваш заветный образ — последние часы тотальной распродажи, лотерейный билет или пончик в окне кондитерской. В такой момент вы сталкиваетесь с выбором: поддаться влечению или найти в себе силы сдержаться. В эту минуту вам нужно сказать: «Я не буду» — каждой клеточке своего тела, которая кричит: «Я хочу!»

Вы понимаете, когда возникает настоящее волевое испытание, потому что ощущаете его всем телом. Это не абстрактный спор о том, что такое хорошо и что такое плохо. Это внутренняя борьба — между двумя половинками души, которые зачастую кажутся двумя разными людьми. Порой влечение берет верх. Порой — та половинка, которая знает, как лучше, и желает вам добра.

Причины ваших успехов и поражений могут оставаться для вас тайной. В один день вам удастся устоять, в другой —

вы уступаете. Возможно, вы спрашиваете себя: «О чем я только думал?!» Но лучше задать вопрос: «Что делало мое тело?» По мнению ученых, самоконтроль — это вопрос физиологии, а не только психологии. Именно преходящее состояние души и тела дает вам выдержку и самообладание, чтобы вы побороли свои порывы. Исследователи постепенно начинают понимать, от чего зависит этот настрой и почему ему зачастую мешает сложность современного мира. Есть и хорошая новость: вы можете научиться вызывать это физиологическое состояние, когда вам особенно нужна сила воли, и даже натренировать свое тело оставаться в этом состоянии, так что, когда возникнет искушение, вашим инстинктивным ответом окажется самоконтроль.

Сказка о двух угрозах

Чтобы понять, что происходит, когда мы себя контролируем, нужно начать с важного разграничения: чем саблезубый тигр отличается от клубничного пирожного. У них есть одна важная общая черта: оба они могут расстроить ваши планы на долгую и здоровую жизнь. Но в остальном это диаметрально противоположные угрозы. Мозг и тело справляются с ними совершенно по-разному. К счастью, эволюция снабдила вас необходимыми ресурсами, чтобы вы могли защититься от обеих напастей.

В момент опасности

Давайте снова ненадолго перенесемся в прошлое, туда, где когда-то выслеживали добычу свирепые саблезубые тигры*.

* Я понимаю, что, строго говоря, саблезубых тигров не существует. В действительности этот свирепый хищник называется саблезубой кошкой. Но один из первых моих читателей заметил, что словосочетание «саблезубая кошка» скорее навевает мысли о длинношерстном домашнем Пушке с вампирскими клыками из реквизита для Хеллоуина. Так что оставляю этот сомнительный с научной точки зрения, но гораздо более грозный термин.

Вообразите, что вы в Серенгети, в Восточной Африке, заняты привычным для ранних гоминидов делом: допустим, обгладываете скелеты животных, разбросанные по саванне. Все идет хорошо: кажется, вы заметили свежий ничейный труп гиены. И вдруг откуда ни возьмись — черт подери! — саблезубый тигр притаился в ветвях соседнего дерева. Возможно, он смакует закуску из гиены и предвкушает основное блюдо — вас. Похоже, он готов вонзить тридцатисантиметровые клыки в вашу плоть, и, в отличие от человека XXI столетия, этот хищник не сомневается, удовлетворять ли ему свои аппетиты. Не ждите, что он на диете и созерцает ваши округлости, размышляя о вреде лишних калорий.

К счастью, вы не первый попали в такую передрагу. Многие из ваших древних предков сталкивались с этим противником и ему подобными. От пращуров вы унаследовали инстинкт, который помогает вам отвечать на любую угрозу, требующую бегства или борьбы для спасения жизни. Этот инстинкт так и называется: реакция на стресс «дерись или беги». Вам она, безусловно, знакома: сердце бьется, зубы стиснуты, все чувства обострены до предела. Эти изменения в теле не случайны. Они тонко координируются мозгом и нервной системой, чтобы вы действовали быстро и применяли всю силу, которой владеете.

Вот что происходит на физиологическом уровне, когда вы замечаете саблезубого тигра. Информация от ваших глаз передается в зону мозга, которая называется миндалевидным телом и действует как система оповещения о тревоге. Она находится в глубине мозга и распознает возможные опасности. В момент угрозы ее расположение помогает ей быстро связываться с другими участками мозга и тела. Когда система оповещения получает информацию от сетчатки, на которой отражено, как саблезубый тигр следит за вами, она посылает серию сигналов в мозг и тело, запустив ответ

«дерись или беги». Надпочечники выделяют гормоны стресса. Из печени в кровоток подается энергия — в виде жиров и сахаров. Дыхательная система наращивает работу легких, и в тело поступает больше кислорода. Кровеносная система работает на полную мощность, чтобы энергия из кровотока поступала в мышцы, которые и отвечают за бегство или борьбу. Каждая клеточка вашего тела получает приказ: покажи, на что ты способна.

Пока ваше тело готовится защищать вашу жизнь, в мозге система оповещения о тревоге старается, чтобы вы телу не помешали. Она приковывает ваше внимание к саблезубому тигру и к внешней среде, чтобы у вас не возникало посторонних мыслей, которые отвлекли бы вас от близкой угрозы. Система оповещения также запускает сложные реакции в мозге, которые подавляют префронтальную кору — ту часть мозга, которая отвечает за контроль над импульсами. Все верно, ответ «дерись или беги» старается сделать вас более импульсивным. Рассудительная, мудрая, созерцательная префронтальная кора засыпает — чтобы вы не струсили или не передумали бежать. Кстати о бегстве, я бы сказала, что в данной ситуации лучше всего бежать. Прямо сейчас.

Ответ «дерись или беги» — один из величайших даров природы человечеству: это присущая телу и мозгу способность бросить все силы на то, чтобы спасти вас в случае опасности. И вы не потратите ни капли энергии — физической или душевной — на то, что не поможет вам выжить в переломный момент. За мгновение до этого вы переваривали завтрак или обкусывали заусенец, но, когда включается реакция «дерись или беги», ваша физическая энергия тут же перенаправляется на задачу самосохранения. Вы размышляли о том, где бы раздобыть ужин или каким будет ваш следующий шедевр на скальной живописи, но теперь вы сама бдительность и скорость. Иными словами, реакция на

стресс «дерись или беги» — это инстинкт управления энергией. Он решает, на что вы потратите свой запас душевных и физических сил.

Новый тип угрозы

Вы все еще в саванне Серенгети, убегаете от саблезубого тигра? Сочувствую вам. Простите, что наше путешествие во времени оказалось немного нервным, но это было необходимое отступление: мы ведь хотим понять биологические основы самоконтроля. Вернемся в настоящее, прочь от голодных ископаемых хищников. Переведите дух, слегка расслабьтесь. Давайте найдем более безопасное и приятное местечко.

Может, прогуляемся по местной Главной улице? Вообразите: погожий день, ярко светит солнце, дует ласковый ветерок. Птицы в листве поют Imagine Джона Леннона, и вдруг — бац! — в витрине кондитерской сидит самое чудесное клубничное пирожное, что вы когда-либо видели. Ярко-красная глазурь сверкает на его гладкой кремовой поверхности. Несколько аккуратно разложенных клубничных ломтиков напоминают вам о далеких летних деньках вашего детства. Прежде чем вам удастся сказать: «Стоп, я ведь худею», ваша нога делает шаг к двери, рука дергает ручку и со звоном колокольчика ваш рот наполняется слюной.

Что теперь происходит с мозгом и телом? А вот что. Во-первых, вашим мозгом на время завладело обещание награды. При виде клубничного пирожного в срединных структурах выделяется нейромедиатор дофамин. Он поступает в области, которые управляют вашим вниманием и целенаправленными действиями. Дофамин говорит мозгу: «Добудь пирожное немедленно, или тебя ждет участь хуже смерти». Это объясняет ваш полубессознательный шаг в сторону кондитерской: «Чья это рука? Неужели это я открываю дверь? Да, так и есть. Ладно, сколько стоит пирожное?»

Пока все это происходит, сахар в крови падает. Мозг ожидает, что вы положите в рот лакомый кусочек, и выделяет вещество, которое приказывает телу вывести из кровотока всю циркулирующую энергию. Его логика проста: жирное и сладкое пирожное резко поднимет сахар в крови. Дабы предотвратить неприглядную сахарную кому и редкую (но тоже некрасивую) смерть от пирожного, сахар в крови нужно понизить. Ваш организм столь предупредителен! Но от падения сахара в крови вы слегка дрожите, вас пошатывает, и вы хотите пирожного еще больше. Хм, коварно. Я не приверженец теории пирожного заговора, но, похоже, происходит борьба между пирожным и вашим благим намерением похудеть. Я бы сказала, что пирожное выигрывает.

Но стойте! Как и в Серенгети, у вас осталось секретное оружие: сила воли. Помните ли, сила воли — способность делать то, что по-настоящему важно, даже если это трудно? Прямо сейчас для вас по-настоящему важно мгновенное наслаждение от пирожного, когда его молекулы коснутся вашего нёба. Отчасти вы знаете, что у вас есть более серьезные цели. Например, здоровье, счастье, влезть в штаны завтра. Эта половинка вашей души замечает, что пирожное угрожает вашим долгосрочным целям. И она сделает все, что сможет, чтобы справиться с опасностью. Она и есть ваш инстинкт силы воли.

Но в отличие от саблезубого тигра, пирожное — не настоящая угроза. Вдумайтесь: пирожное не способно действовать против вас, вашего здоровья или талии, пока вы не подденете его вилкой. Все верно: на этот раз враг внутри. Вам не нужно бежать из кондитерской (хотя это не повредит). И вам точно не нужно убивать пирожное (или кондитера). Но вам требуется совладать с внутренними побуждениями. Вы не можете убить желание, а раз желания исходят от вашего мозга и тела — убежать тоже не получится. Реакция на стресс «дерись или беги», которая освобождает

наиболее примитивные порывы, — именно то, что вам сейчас не нужно. Самоконтроль требует иного подхода к само-сохранению — такого, который помогает вам справляться с новым типом угрозы.

Под микроскопом: в чем угроза?

Мы привыкли думать, будто соблазны и неприятности находятся вне нас самих: опасный пончик, грешная сигарета, заманчивый Интернет. Но самоконтроль предлагает нам зеркало, в котором отражаются наши внутренние миры мыслей, желаний, чувств и порывов. В случае с вашим волевым испытанием определите *внутренний* импульс, который требуется приструнить. Что за мысль или чувство побуждают вас желать или делать то, что вы не хотите? Если вы не уверены, попробуйте понаблюдать за собой. В следующий раз, когда вы испытаете искушение, направьте внимание в глубь себя.

Инстинкт силы воли: остановись и спланируй

Сюзанна Сегерстром, психолог из Университета Кентукки, изучает, как психологические состояния стресса и надежды влияют на тело. Она обнаружила, что, как и у стресса, у самоконтроля есть свой биологический ответ. Когда вам нужно собраться, в мозге и теле запускается серия реакций, которая помогает вам устоять перед соблазном и подавляет саморазрушительные порывы. Сегерстром называет эти реакции ответом «остановись и спланируй» — и он совершенно не похож на ответ «дерись или беги».

После нашего путешествия в Серенгети вы помните, что стрессовая реакция «дерись или беги» возникает, когда вы замечаете внешнюю угрозу. Ваш мозг и тело переходят в режим самозащиты для нападения или бегства. Ответ «остановись и спланируй» в корне иной: он начинается с ощущения внутреннего конфликта, а не внешней угрозы. Вы хотите чего-то (выкурить сигарету, переесть за обедом, посетить неуместные на работе сайты), но знаете, что вам не следует этого делать. Или знаете, что вам следует что-то сделать (оплатить счета, закончить проект, сходить в тренажерный

зал), но вы бы предпочли побездельничать. Этот внутренний конфликт — тоже своеобразная угроза: ваши инстинкты подталкивают вас к потенциально дурному решению. Соответственно, требуется защитить вас от вас самих. Это и есть самоконтроль. Наиболее целесообразным будет замедлить вас, а не ускорить (как действует отклик «дерись или беги»). Именно это и совершает реакция «остановись и спланируй». Ощущение внутреннего конфликта запускает в мозге и теле процессы, которые помогают вам сбавить темп и обуздать свои порывы.

Как мозг и тело влияют на силу воли

Так же как и реакция «дерись или беги», ответ «остановись и спланируй» зарождается в мозге. Система оповещения о тревоге постоянно отслеживает то, что вы видите, слышите и обоняете, а другие отделы мозга наблюдают за тем, что происходит внутри вас. Это система внутреннего слежения, и она связывает зоны самоконтроля (префронтальную кору) с областями мозга, которые замечают ваши телесные ощущения, эмоции и мысли.

Главная задача этой системы — сдерживать вас, чтобы вы не наделали глупостей, например не прервали полгода воздержания от алкоголя, не наорали на начальника, не забыли о просроченных счетах по кредитке. Мозг распознает подобные угрозы, и добрый друг префронтальная кора бросается в бой, чтобы помочь вам сделать правильный выбор. Но ответ «остановись и спланируй» не отправляет энергию в мышцы — он направляет ее в мозг, чтобы префронтальная кора включила силу воли.

Как и ответ «дерись или беги», «остановись и спланируй» действует не только в мозге. Помните, как ваше тело реагировало на клубничное пирожное? Нужно привести организм в соответствие с вашими целями и притормозить импульсы. Для этого префронтальная кора связывается

с теми областями мозга, которые регулируют сердцебиение, кровяное давление, дыхание и другие автономные функции. Ответ «остановись и спланируй» вызывает состояние, обратное ответу «дерись или беги». Сердцебиение не ускоряется, а замедляется, кровяное давление остается в норме. Вы дышите не поверхностно, как безумный, а глубоко. Вместо того чтобы напрячь мышцы, готовясь к действию, тело слегка расслабляется.

Ответ «остановись и спланируй» успокаивает, но не усыпляет. Ведь цель — не парализовать вас в момент внутреннего конфликта, а дать вам свободу. Помешав вам мгновенно последовать своим порывам, ответ «остановись и спланируй» дает время, чтобы вы действовали более гибко и вдумчиво. Вы уже в состоянии сделать иной выбор: уйти от пирожного, не запятнав свою честь и не нарушив диеты.

Ответ «остановись и спланируй» — врожденный, как и реакция «дерись или беги». Но вы, безусловно, заметили, что он не всегда ощущается столь же инстинктивным, как, скажем, поедание пирожного. Чтобы понять, почему инстинкт силы воли не всегда срабатывает, нам нужно чуть больше узнать о биологических основах стресса и самоконтроля.

Телесный резерв силы воли

Наилучший физиологический показатель ответа «остановись и спланируй» — вариабельность сердечного ритма. Большинство людей о ней никогда не слышали, но именно она позволяет понять, в каком состоянии пребывает тело — в стрессе или в покое. Частота сердечных сокращений не постоянна. Это легко проверить: избежите вверх по ступенькам, и ваше сердце забьется быстрее. И даже если вы здоровы, ваш сердечный ритм замедлялся и ускорялся во время чтения этих строк. Мы не говорим о случаях опасной аритмии. Лишь о небольших вариациях. Ваше сердце

слегка ускоряется при вдохе: тук-тук, тук-тук, тук-тук. Оно замедляется при выдохе: тук-тук, тук-тук, тук-тук. Это хорошо. Это нормально. Это означает, что ваше сердце получает сигналы от обоих отделов автономной нервной системы: от симпатической, которая отвечает за активность, и от парасимпатической, которая способствует релаксации и заживляющим процессам в теле.

Когда люди подвергаются стрессу, верх берет симпатическая нервная система — так заложено в нашем организме, чтобы помочь нам драться или бежать. Частота сердечных сокращений повышается, а вариабельность снижается. Сердце «замирает» на более высокой частоте — что вызывает телесные ощущения тревоги или гнева, которые сопровождают ответ «дерись или беги». Напротив, если люди проявляют выдержку, парасимпатическая нервная система позволяет им успокоиться и не допускать импульсивных поступков. Сердце бьется реже, но вариабельность растет. Это дает чувство собранности и невозмутимости. Сегерстром заметила этот физиологический признак самоконтроля, когда попросила голодных студентов не есть свежее испеченное шоколадное печенье. Вообще-то это был жестокий эксперимент: студентов попросили поститься перед дегустацией. Они прибыли на место, их провели в комнату, где стояли вазы с еще теплым шоколадным печеньем, шоколадными конфетами и морковкой. Ребятам сказали: ешьте сколько угодно морковки, но не трогайте печенье и конфет; это для следующих участников. Все устояли против сладостей — и у всех повысилась вариабельность сердечного ритма. А счастливых из контрольной группы попросили «воздержаться» от морковки и наслаждаться печеньем и конфетами, как они и хотели. И что же? Никаких изменений сердцебиения.

Вариабельность сердечного ритма настолько хороший показатель силы воли, что по ней можно предсказывать, кто

выдержит искушение, а кто сдастся. Например, те выздоравливающие алкоголики, у которых вариабельность сердечного ритма увеличивается, когда они видят выпивку, скорее всего, останутся трезвыми. А у тех, у кого будет противоположный ответ (вариабельность сердечного ритма упадет), гораздо выше риск сорваться. Исследования показали, что люди с большей вариабельностью сердечного ритма реже отвлекаются, поддаются соблазнам и лучше справляются со стрессовыми ситуациями. Они менее склонны отказываться от трудных заданий, даже если сначала у них не получается или их критикуют. Поэтому психологи назвали вариабельность сердечного ритма телесным резервом силы воли — физиологическим показателем способности к самоконтролю. Если у вас высокая вариабельность сердечного ритма, вам доступно больше силы воли, когда бы вас ни настигло искушение.

Почему некоторым людям так везет и они сталкиваются с испытаниями силы воли вооруженными высокой вариабельностью сердечного ритма, а у других в тех же условиях нет этого явного физиологического преимущества? На ваш резерв силы воли влияет множество факторов — начиная с того, чем вы питаетесь (простая растительная пища в этом деле помогает, а всякая вредная — нет), и заканчивая тем, где живете (загрязненный воздух снижает вариабельность сердечного ритма, так что да, возможно, лос-анджелесский смог напрямую связан с высоким процентом кинозвезд в реабилитационных центрах). Все, что способствует физическому и душевному стрессу, вмешивается в физиологию самоконтроля и, соответственно, подрывает вашу силу воли. Тревожность, гнев, подавленность и одиночество сочетаются с низкой вариабельностью сердечного ритма и сниженным самоконтролем. Хронические боли и болезни тоже истощают ваше тело и волевой ресурс мозга. Но столь же великое множество явлений может переключить тело

и разум в физиологическое состояние самоконтроля. Из прошлой главы вы узнали, что медитация — один из самых простых и эффективных способов укрепить биологические основы силы воли. Однако медитация не только тренирует мозг, но и увеличивает вариабельность сердечного ритма. И все остальное, что снижает стресс и заботится о вашем здоровье: спорт, крепкий сон, здоровая пища, драгоценные минуты, проведенные с друзьями и семьей, религиозные или духовные практики — пополняет телесный резерв силы воли.

Эксперимент: додышите до самоконтроля

В этой книге вы почти не найдете быстрых решений, но есть один способ мгновенно увеличить силу воли: замедлите дыхание до 4–6 вдохов в минуту. На каждый вдох уйдет от 10 до 15 секунд: это медленнее, чем обычно, но нетрудно при некоторой практике и терпении. Замедляя дыхание, вы активируете префронтальную кору и увеличиваете вариабельность сердечного ритма, что помогает перевести мозг и тело из состояния стресса в режим самоконтроля. Спустя несколько минут к вам придет покой, вы овладеете собой и сможете справиться с побуждениями или искушениями*.

Неплохая мысль — замедлить дыхание, пока вы пялитесь на пирожное. Сначала засеките, сколько вдохов в минуту вы делаете в спокойном состоянии. Потом начните замедлять дыхание, не задерживая его (это только усилит стресс). Большинству людей гораздо проще замедлять дыхание на выдохе, так что сосредоточьтесь и выдыхайте медленно, до конца (сложите губы трубочкой и вообразите, что выдыхаете через соломинку). Полный выдох поможет вам вдохнуть глубже без усилий. Если не удастся замедлить дыхание до четырех актов в минуту, не огорчайтесь. Вариабельность сердечного ритма увеличивается, по мере того как частота дыхания становится реже 12 актов в минуту.

Исследования показывают, что регулярное применение этой техники повышает стрессоустойчивость и увеличивает волевой резерв. В одном исследовании ежедневное 20-минутное упражнение на замедленное дыхание повышало вариабельность сердечного ритма и снижало подавленность и импульсивность у людей с посттравматическим стрессовым

* Если вы хотите технически оснастить это упражнение, есть несколько приспособлений — от недорогого приложения для смартфона (например, Breath-Pacer) до новейших мониторов вариабельности сердечного ритма (таких как EmWave Personal Stress Reliever). Они помогут вам замедлить дыхание и переключить биологический режим.

расстройством и алкоголизмом. Полицейских, трейдеров и телефонных операторов по работе с клиентами (три самые напряженные профессии на планете) тоже учат повышать вариабельность сердечного ритма с помощью похожих дыхательных практик. Требуется всего одна-две минуты замедленного дыхания, чтобы увеличить волевой резерв, — что вполне доступно при любом волевом испытании.

Сила воли в больнице

Один из моих студентов, Натан, работал фельдшером в местной больнице. Это была благородная, но напряженная работа: в ней совмещались лечебные и административные обязанности. Практика замедленного дыхания помогала ему думать четче и принимать более взвешенные решения. Натан нашел ее столь полезной, что обучил упражнению и коллег. Те тоже стали дышать реже, когда готовились к стрессовым ситуациям (например, к разговору с родственниками больных) или просто снимали физическое напряжение во время долгой бессонной смены. Натан даже начал предлагать упражнение пациентам, чтобы помочь им справиться с тревожностью или легче перенести неприятные медицинские процедуры. Многим пациентам казалось, будто они не в силах повлиять на происходящее. Замедление дыхания давало им ощущение контроля над разумом и телом и помогало обрести мужество, которое требовалось в трудной ситуации.

Тренировки для разума и тела

Вы многое можете сделать, чтобы поддержать физиологию самоконтроля, и на этой неделе я предложу вам две наиболее окупаемые стратегии. Обе они не требуют вложений и дают моментальный результат, а польза от них со временем только растет. Они также помогают в борьбе с многочисленными врагами силы воли, включая депрессию, тревожность, хронические боли, заболевания сердечно-сосудистой

системы и диабет. На эти стратегии стоит обратить внимание тем, кто хочет получить больше силы воли и не возражает против побочных эффектов в виде крепкого здоровья и счастья.

Чудо самообладания

Меган Оутен, психолог, и Кен Ченг, биолог, из Университета Маккуори в Сиднее недавно закончили тестировать новое лечение, повышающее самоконтроль. И полученные данные их поразили. Они надеялись на положительный результат, но никто не ожидал, насколько масштабными окажутся последствия. Подопытными кроликами стали шесть мужчин и 18 женщин в возрасте от 18 до 50 лет. Спустя два месяца лечения они лучше сосредотачивались и меньше отвлекались. Периоды концентрации внимания достигали 30 секунд*, что весьма похвально. Но это было не все. Испытуемые меньше курили, снизили потребление спиртного и кофеина — хотя никто их об этом не просил. Они ели меньше вредной пищи и больше здоровой. Меньше времени тратили на телевизор и больше — на учебу. Экономили деньги и меньше транжирили на спонтанные покупки. Ощутили контроль над своими эмоциями. Даже реже откладывали дела на потом и меньше опаздывали на встречи.

Боже правый, что это за чудесное лекарство и кто выпишет мне рецепт?

Лечение было отнюдь не фармакологическим. Чудеса самообладания творили физические упражнения. Участникам, которые прежде не занимались спортом регулярно, подарили членство в тренажерном зале и посоветовали им воспользоваться. В первый месяц они занимались примерно раз в семь дней, но к концу второго месяца посещали зал

* Максимально продолжительный промежуток концентрации внимания для образованного взрослого человека. *Прим. пер.*

уже трижды в неделю. Исследователи не просили их о других переменах, и все же благодаря спортивным тренировкам люди будто бы открыли в себе новый источник силы и стали лучше владеть собой во всех сферах жизни.

Ученые обнаружили, что тренировки больше всего похожи на панацею. Начнем с того, что польза от упражнений моментальная. Пятнадцать минут на беговой дорожке ослабляют пагубные влечения: исследователи безуспешно пытались соблазнить худеющих шоколадом, а курильщиков — сигаретами. Долгосрочные эффекты тренировок еще более впечатляют. Они не только облегчают повседневный стресс, но и являются столь же мощным антидепрессантом, как и «Прозак». А самое главное, тренировки укрепляют биологические основы самоконтроля, увеличивая базовую вариабельность сердечного ритма. Когда нейробиологи исследовали мозг новоиспеченных спортсменов, то обнаружили, что у них увеличился объем как серого вещества (самых нервных клеток), так и белого (клеток нейроглии, которые позволяют нейронам быстро и эффективно обмениваться информацией). Физические упражнения, как и медитация, увеличивают и ускоряют мозг и в первую очередь префронтальную кору.

Когда мои студенты слышат об этом исследовании, они тут же спрашивают: «Сколько нужно заниматься?» Я всегда отвечаю: «А сколько вы готовы?» Нет смысла ставить цель, если вы откажетесь от нее через неделю, а ученые расходятся во мнениях насчет объема тренировок. В 2010 году обзор 10 исследований по данной теме обнаружил, что наиболее ощутимо улучшают настроение и снижают стресс пятиминутные, а не часовые упражнения. Так что совсем не стыдно — и очень даже полезно — просто пять минут прогуляться вокруг дома.

Еще люди всегда интересуются: «Какое упражнение полезнее?» На это я отвечаю: «А какое выбрали бы вы?» Для

тела и мозга нет разницы, так что, с чего бы вы ни начали, все хорошо. Работайте в саду, гуляйте, танцуйте, занимайтесь йогой или командными видами спорта, плавайте, играйте с детьми или домашними животными — даже уборка квартиры и поход по магазинам (лучше просто изучать витрины) засчитываются как упражнение. Если вы твердо убеждены, что спорт — не для вас, советую вам расширить определение тренировки и включить в него все, что приносит удовольствие и не подходит под эти утверждения:

1. Вы сидите, стоите или лежите.
2. Одновременно с этим вы едите вредную пищу.

Если вы нашли вид деятельности, который подходит под это определение, поздравляю! Это и есть ваша зарядка для самоконтроля*. Все, что выходит за рамки типичного сидячего образа жизни, повышает ваш резерв силы воли.

Эксперимент: пятиминутная экологическая заправка силы воли

Если вы хотите быстро подзаправиться силой воли, лучше всего будет прогуляться. Даже пять минут упражнений на свежем воздухе снижают стресс, улучшают настроение и концентрацию внимания, увеличивают самоконтроль. Упражнения на свежем воздухе — это любая физическая активность вне дома и в присутствии матушки-природы. Самое лучшее в таких моционах, что они не должны быть долгими. Короткая разминка лучше для вашего настроения, чем длительная тренировка. Вам не нужно потеть или доводить себя до изнеможения. Упражнения с более низкой интенсивностью, например ходьба, дают лучший моментальный результат, чем тяжелые нагрузки. Вот несколько примеров, чем вы можете заняться на своей пятиминутной экологической заправке силы воли:

- выйдите из офиса и отправьтесь в ближайший парк;
- включите любимую песню в плеере и пройдите или пробегитесь по кварталу;

* Людям часто кажется, что тут я шучу. Уверяю вас, я совершенно серьезна. Лишь 14 процентов американцев регулярно занимаются спортом, и я не настолько наивна, чтобы верить, будто все вдруг бросятся готовиться к марафону. Многие говорят о том, что небольшая тренировка лучше никакой и пользу можно извлечь из любой физической активности, даже если для нее не требуется надевать кроссовки или потеть.

- погуляйте с собакой и поиграйте с ней (сами тоже побегайте за игрушкой);
- поработайте во дворе или в саду;
- выйдите на свежий воздух и сделайте простую зарядку;
- побегайте с детьми на заднем дворе.

Противник спорта меняет свои взгляды

Антонио, 44 года, владелец двух успешных итальянских ресторанов, посещал мои занятия по предписанию врача. У него были повышенное артериальное давление и высокий холестерин, а живот с каждым годом рос сантиметра на три. Врач предупредил его: если он не изменит стиль жизни, его разобьет инфаркт над тарелкой телятины по-пармски.

Скрепя сердце Антонио поставил на работе беговую дорожку, но не спешил ей пользоваться. Упражнения казались ему тратой времени: они были ему не в радость и не приносили плодов — не говоря о том, что его раздражало, когда кто-то указывал ему, что делать!

Но сама идея, что тренировки могут увеличить работоспособность мозга и силу воли, заинтриговала Антонио. Он был азартным человеком и не желал отставать. Он вообразил пробежку своим секретным оружием, чем-то, что поможет ему сохранить превосходство в игре. И он был совсем не против, если она повысит вариабельность сердечного ритма — то есть значительно снизит риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Он превратил беговую дорожку в генератор силы воли и даже написал «Сила воли» на счетчике калорий (его не занимало, сколько калорий он сжигал — он, не задумываясь, мог бросить на сковородку целую упаковку сливочного масла). Итак, калории сгорали, счетчик «Силы воли» тикал, а сам Антонио чувствовал себя сильнее. Он стал бегать каждое утро, чтобы подзарядиться силой воли перед работой и утомительными совещаниями.

Генератор силы воли укрепил здоровье Антонио — чего и добивался врач, — но пациент получил еще кое-что. Он чувствовал себя бодрее и увереннее в течение дня. Он думал, что тренировка заберет у него время и силы, но обнаружил, что она давала ему гораздо больше, чем он тратил.

Если вы говорите себе, что слишком устали и у вас нет времени размяться, подумайте о тренировке как о чем-то, что восстанавливает силы и волю, а не истощает их.

Черпайте силу воли во сне!

Если вы выживаете, отводя меньше шести часов на сон, весьма вероятно, что вы даже не помните, что такое полностью владеть собой. Незначительный, но хронический недосып делает вас более восприимчивым к стрессу, влечениям и соблазнам. Вам труднее управлять своими эмоциями, сосредотачиваться, замахиваться на великие испытания силы «Я буду» (в моей аудитории всегда находится одна группа людей, которая тут же соглашается с этим утверждением, — молодые родители). Если у вас хронический недосып, скорее всего, в конце дня вы часто сожалеете о том, что опять поддались искушению или отложили на потом дела, которые так важно было сделать. Так легко попасть в этот водоворот стыда и вины. Нам редко приходит в голову: для того чтобы стать хорошим человеком, нужно хорошо отдохнуть.

Почему недосып высасывает силу воли? Для начала, он нарушает объемы потребления глюкозы — главного источника энергии. Когда вы устали, клеткам трудно забирать из кровотока глюкозу. Они остаются голодными, а вы — уставшими. Поскольку вашему телу и мозгу отчаянно требуется энергия, вас тянет на сладкое или кофеин. Но даже если вы попытаетесь заправиться сахаром или кофе, ни тело, ни мозг не получают требуемой энергии, потому что не смогут

ей эффективно воспользоваться. Это плохая новость для самоконтроля — самой энергозатратной задачи, на которую мозг может израсходовать свои ограниченные запасы горючего.

Префронтальная кора — зона мозга, требующая особенно много энергии, — первой попадает под удар в вашем личном энергетическом кризисе. Исследователи сна придумали для этого состояния милейшую кличку — «легкая префронтальная дисфункция». Не выпись, и очнешься Финеасом Гейджем — с похожим, хоть и временным мозговым нарушением. По результатам экспериментов, последствия недосыпа для мозга равны легкому опьянению — многие согласятся, что это состояние слабо способствует самоконтролю.

Когда ваша префронтальная кора ослаблена, она теряет контроль над другими зонами мозга. Обычно ей удается успокоить систему оповещения о тревоге, чтобы вы смогли справиться со стрессом и унять влечения. Но одна лишь ночь недосыпа разъединяет эти области мозга. Оставшись без присмотра, система оповещения дает чрезмерные ответы на обычные повседневные нагрузки. Тело застывает в состоянии «дерись или беги», вырабатывает большое количество гормонов стресса и снижает вариабельность сердечного ритма. Результат — больше стресса и меньше самоконтроля.

Хорошая новость — все это обратимо. После того как недоспавший человек выпит за ночь, при сканировании мозга этих изменений в префронтальной коре больше не обнаружится. По сути, мозг будет выглядеть просто хорошо отдохнувшим. Ученые, которые занимаются зависимостями, даже запустили эксперимент, в котором алкоголизм лечится сном. В одном исследовании пятиминутная медитация на дыхание помогала пациентам уснуть. К этому добавили один час ночного сна, что, в свою очередь,

значительно снизило риск срывов. Так что для укрепления силы воли идите уже спать.

Эксперимент: хр-р-р-р

Но даже если вам не удастся спать по восемь часов без перерыва каждую ночь, небольшие нововведения здорово вам помогут. По результатам исследований, всего одна ночь хорошего, крепкого сна восстанавливает деятельность мозга до оптимального уровня. Если вы всю неделю ложились поздно и вставали рано, отоспитесь за выходные — это укрепит вашу силу воли. По другим исследованиям, достаточный сон в начале недели помогает создать резерв, который нейтрализует недосып в последующие дни. И, судя по некоторым экспериментам, самое главное — сколько последующих часов вы бодрствуете. В крайнем случае, если вы ненадолго прикорнете, это восстановит ваши собранность и самоконтроль, даже если предыдущей ночью вы почти не спали. Попробуйте эти стратегии: наверстывайте, копите, дремлите, чтобы нейтрализовать или предотвратить недосып.

Сон как испытание силы воли

Одна из моих студенток, Лиза, пыталась избавиться от привычки засиживаться допоздна. В свои 29 лет она была одинока и жила одна, так что ее режим сна от других людей не зависел. Каждое утро она просыпалась разбитой и тащилась на работу в офис. Весь день она накачивалась диетической кофеиносодержащей содовой, но, к своему стыду, порой дремала на совещаниях. К пяти часам вечера она бывала взвинченной и уставшей; это сочетание делало ее раздражительной, рассеянной, а по дороге домой ее тянуло в ресторан быстрого питания. В первую неделю занятий она объявила, что ее испытание силы воли — научиться засыпать раньше.

На следующей неделе подвижек не было. За ужином она говорила себе: «Сегодня я обязательно лягу пораньше». Но к 11 вечера от решимости не оставалось и следа. Я попросила Лизу описать, что происходило, когда она не ложилась спать рано. Она поведала мне о куче дел, которые ближе к ночи начинали казаться ей гораздо более важными. Полазять по Facebook, вымыть холодильник, разобраться со

спамом, даже посмотреть рекламно-информационные ролики — все это не являлось срочным, но ближе к ночи становилось до странности захватывающим. Лизе не терпелось сделать «еще что-нибудь» перед сном. Чем дальше, тем больше уставала Лиза и тем меньше она могла удержаться от моментальных вознаграждений, которые обещала каждая задача.

Тогда мы пересмотрели испытание: чтобы выспаться, надо использовать силу «Я не буду». И все пошло на лад. Лизе было трудно не заставить себя уйти спать, а удержаться от дел, которые ее не отпускали. Она взяла за правило выключать компьютер и телевизор и не начинать новых дел после 11 вечера. Это оказалось как раз тем, что ей было нужно: она замечала, что действительно устала, и позволяла себе в полночь лечь спать. А высыпаясь каждую ночь по семь часов, Лиза обнаружила, что рекламные ролики и ночные искушения потеряли былую притягательность. Через пару недель ей хватило выдержки взяться за следующее волевое испытание: урезать объемы потребления содовой и быстрых ужинов.

Если вы знаете, что могли бы спать больше, но каждый вечер засыпаетесь допоздна, задумайтесь, чему вы говорите да вместо сна. Это же правило применимо к любой задаче, которой вы избегаете или которую откладываете — когда не удастся найти в себе силы что-то сделать, попробуйте найти то, что делать не нужно.

Исдержки чрезмерного самоконтроля

Инстинкт силы воли — чудная вещь: благодаря усилиям мозга и отзывчивости тела вы принимаете решения, руководствуясь долгосрочными целями, не паникуете и не требуете моментального вознаграждения. Но самоконтроль обходится недешево. Все эти умственные задачи: собраться,

понять, что более важно, снять напряжение и утихомирить влечения — требуют энергии, настоящей физической энергии вашего тела, так же как ее требуют мышцы, чтобы драться или бежать в случае опасности.

Все знают, что слишком много стресса вредно для здоровья. Если вы хронически подвергаетесь стрессу, ваше тело постоянно забирает энергию от долгосрочных потребностей, таких как переваривание пищи, размножение, заживление ран и борьба с болезнями, чтобы отвечать на непрекращающийся поток мнимых опасностей. Именно так хронический стресс и становится сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, хронической болью в спине, бесплодием или бесчисленными простудами и гриппом. То, что вам никогда не приходится драться или убегать от этих повседневных стрессов (удачи вам, если решите обскакать или смертельно ранить долг по кредитке), не обсуждается. Пока ваш мозг определяет их как внешнюю угрозу, ваши разум и тело пребывают в состоянии повышенной боевой готовности и действуют импульсивно.

Поскольку самообладание требует больших поставок энергии, ученые полагают, что хронический самоконтроль — как и хронический стресс — может увеличить ваши шансы заболеть, так как он забирает ресурсы у иммунной системы. Вы впервые это слышите: слишком много силы воли способно навредить здоровью. Вероятно, вы сейчас думаете: «А как же все рассуждения из первой главы, будто самоконтроль важен для здоровья? Теперь мне говорят, что от него болеют?» Бывает и так. Стресс нужен для счастливой и успешной жизни, так же как и самоконтроль. Но хроническое перенапряжение столь же вредно, как и контроль над всеми своими мыслями, чувствами и действиями. Это слишком обременительно для вашего организма.

Самоконтроль — как и реакция на стресс — возник как удобный ответ на определенные испытания. Но как и при

стрессе, мы попадаем в беду, если самоконтроль становится хроническим и безжалостным. Нам нужно время, чтобы отдыхать от самоконтроля, и порой бывает необходимо черпать душевные и физические силы где-то еще. Чтобы сохранить здоровье и счастье, не нужно стремиться к совершенству в контроле над собой. Даже когда вы укрепите силу воли, вы не сможете следить за всем, о чем думаете, что чувствуете, говорите и делаете. Вам придется мудро выбирать битвы для сражений.

Эксперимент: расслабьтесь и восстановите резервы силы воли

Один из лучших способов оправиться от стресса и будничного самоконтроля — релаксация. Расслабление — всего на несколько минут — увеличивает вариабельность сердечного ритма, активирует парасимпатическую нервную систему и успокаивает симпатическую. Оно также переводит тело в состояние восстановления и исцеления, укрепляет иммунную систему и снижает уровень гормонов стресса. По результатам исследований, если ежедневно находить время для релаксации, это укрепит здоровье и увеличит волевой резерв. Например, люди, которые регулярно занимались релаксацией, давали более здоровый физический ответ на два стрессогенных испытания силы воли: проверку на концентрацию внимания и на болевую выносливость (люди ставили одну ногу в тазик с холодной водой (три градуса Цельсия) — читатели, не пробуйте провернуть это дома). Спортсмены, которые расслаблялись — глубоко дышали и отдыхали, — быстрее восстанавливались после изнурительных тренировок, у них снижался уровень гормонов стресса и сокращалось окислительное повреждение организма.

Не стоит «отдыхать» на диване перед телевизором или с бокалом вина за плотным ужином. Силу воли увеличивает подлинный физический и умственный отдых. Он запускает, по словам кардиолога Герберта Бенсона с медицинского факультета Гарвардского университета, «физиологическую реакцию релаксации». Ваши сердцебиение и дыхание постепенно замедляются, артериальное давление падает, мышцы ослабляют напряжение. Мозг отдыхает от планирования будущего или обдумывания прошлого.

Чтобы запустить релаксационную реакцию, лягте на спину и слегка приподнимите ноги, подложив подушку под колени (или примите ту позу, в которой вам наиболее удобно отдыхать). Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, вдыхайте и выдыхайте животом. Если почувствуете напряжение в теле, намеренно напрягите соответственные мышцы, а потом отпустите. Например, если заметите напряжение в руках и пальцах, сожмите руки в кулаки, а потом расслабьте и раскройте

ладони. Если у вас напряжены лоб или челюсть, наморщитесь, широко откройте рот, а затем полностью расслабьте мышцы лица. Побудьте так 5–10 минут, насладитесь тем, что вы ничего не делаете, просто дышите. Если боитесь, что уснете, поставьте будильник.

Пусть это станет вашей ежедневной практикой, особенно если вам приходится справляться с чрезмерными нагрузками или высокими требованиями силы воли. Релаксация поможет вашему телу восстановиться от физиологических последствий хронического стресса или героического самоконтроля.

Страна в стрессе

Многие из нас изначально представляли себе силу воли так: это черта личности, добродетель, она либо есть, либо ее нет, некая грубая сила, которую применяют в трудных обстоятельствах. Но наука рисует совсем иную картину. Это способность, возникшая в процессе эволюции, инстинкт, который есть у всех, — тонкий инструмент для отладки всего, что происходит в организме. Мы уже знаем, что, если вы напряжены или подавлены, ваш мозг и тело ждет разлад. Самоконтроль можно ослабить недосыпом, плохим рационом, сидячим образом жизни и множеством других факторов, высасывающих ваши силы или поддерживающих в вас хронический ответ на стресс. Факты откроют глаза любому врачу, диетологу, ворчливому супругу и прочим свято верящим, будто сила воли — это просто решимость. Да, решимость важна, но тело должно подхватить идею.

Наука подсказывает нам: стресс — враг силы воли. Многие убеждены, что лишь нагрузки заставляют нас работать, и зачастую ищут способы их увеличить: ждут до последней минуты, критикуют себя за лень и непослушание — лишь бы себя подстегнуть. Или мы используем нагрузки, чтобы подхлестнуть других: давим на подчиненных или обрушиваемся с обвинениями на домочадцев. На короткое время это помогает, но в перспективе истощает силу воли еще быстрее, чем стресс. Биологические основы стресса

и самоконтроля просто несовместимы. Оба ответа — «дерись или беги» и «остановись и спланируй» — управляют энергией, но они адресуют ваши силы и внимание на разные объекты. Ответ «дерись или беги» наполняет энергией тело, чтобы вы действовали инстинктивно, и забирает ее у мозга, который использовал бы ее для принятия мудрых решений. Ответ «остановись и спланируй» отсылает энергию в мозг — и не куда-нибудь, а именно в центр самоконтроля, в префронтальную кору. Стресс провоцирует вас сосредоточиться на сиюминутных, краткосрочных целях и результатах, но самоконтроль требует перспективы. Научиться лучше справляться со стрессом — одна из наиболее важных задач для укрепления силы воли.

В последние годы многие ученые мужи твердят, будто американцы утратили силу воли. Возможно, но все равно это никак не связано с падением базовых американских ценностей (как полагают эксперты) — скорее это результат постоянного стресса и страха в современном обществе. В 2010 году Американская психологическая ассоциация провела общенациональное исследование и выяснила, что 75 процентов жителей США подвержены высоким уровням стресса. Это не удивительно, если учесть события последней декады, начиная с террористических атак и эпидемий гриппа до экологических природных катастроф, безработицы и экономического кризиса. Все эти нагрузки сказываются на нашем организме и самоконтроле. Исследователи с медицинского факультета Йельского университета обнаружили, что в течение недели после 11 сентября 2001 года у пациентов значительно снизилась вариабельность сердечного ритма. Страна была обескуражена, и не удивительно, что в следующие месяцы после атак 9/11 возросло потребление спиртного, сигарет и наркотиков. То же самое происходило на пике экономического кризиса 2008 и 2009 годов. Американцы чаще позволяли себе вредную пищу, «заедая» стресс,

а курильщики больше курили и отказывались от попыток бросить дурную привычку.

А еще Америка — страна недосыпа. По данным за 2008 год Национального фонда исследования сна, взрослые американцы спят ночью в среднем на два часа меньше, чем в 1960 году. Возможно, именно недосып в масштабах страны спровоцировал эпидемии слабоволия и низкой сосредоточенности. Некоторые эксперты убеждены, что снижение среднего времени сна — одна из причин ожирения, показатели которого взмыли примерно в тот же период. Коэффициент ожирения гораздо выше среди тех, кто спит меньше шести часов за ночь, отчасти потому, что недосып мешает телу и мозгу эффективно использовать энергию. Исследователи обнаружили, что слишком короткий сон затрудняет контроль над импульсами и концентрацию внимания — как при синдроме дефицита внимания и при гиперактивности. Возможно, режим детского сна, который обычно соответствует родительскому (хотя детям спать надо больше), способствует резкому росту числа пациентов с этим расстройством.

Если вы настроены взяться за свои величайшие испытания всерьез, вам нужно усерднее подойти к задаче управления стрессом и лучше о себе заботиться. Уставшие, вымотанные люди вступают в бой на крайне невыгодных условиях. Вредные привычки, начиная с переедания и заканчивая недосыпом, не просто результат слабого самоконтроля. Они высасывают из нас все соки и увеличивают нагрузки, они воруют нашу силу воли.

Под микроскопом: стресс и самоконтроль

На этой неделе проверьте гипотезу о том, что стресс, физический или психологический, — враг самоконтроля. Как волнения и переутомление сказываются на ваших решениях? Лишают ли вас воли голод и усталость? А что насчет физической боли и болезни? А такие эмоции, как гнев, чувство одиночества или печаль? Отметьте, когда в течение дня или недели возникает стресс. Потом отслеживайте, что происходит с самоконтролем. Вы поддаетесь влечениям? Вы выходите из себя? Откладываете срочные дела на потом?

Резюме

Когда мы проигрываем в волевых испытаниях, велико искушение во всем винить себя: мы слабые, ленивые, безвольные тьюфяки. Но гораздо чаще проблема не в этом: просто наш мозг и тело пребывают в неподходящем для самоконтроля состоянии. Если мы подвергаемся хроническому стрессу, в испытаниях силы воли приходится участвовать нашим импульсивным «я». Чтобы победить, нам нужно найти то состояние души и тела, которое направляет энергию на самоконтроль, а не на самозащиту. Это значит, что нам необходимо восстанавливаться после стресса и беречь силы — только тогда мы будем на высоте.

Конспект главы

Основная мысль: сила воли — биологический инстинкт, такой же как стресс, и он возник, чтобы защищать нас от нас самих.

Под микроскопом

- *В чем угроза?* В случае с вашим испытанием силы воли — каков ваш *внутренний* импульс, который требуется приструнить?
- *Стресс и самоконтроль.* Отметьте, когда в течение дня или недели возникает стресс, и отследите, что происходит с самоконтролем. Вы поддаетесь влечениям? Вы выходите из себя?

Эксперименты

- *Додышите до самоконтроля.* Замедлите дыхание до 4–6 вдохов в минуту, чтобы перейти в физиологическое состояние самоконтроля.
- *Пятиминутная экологическая заправка силы воли.* Погуляйте на улице, хотя бы просто пройдитесь по кварталу, чтобы снизить стресс, улучшить настроение и вернуть интерес к делу.
- *Хр-р-р-р.* Нейтрализуйте последствия недосыпа: вздремните днем или увеличьте ночной сон.
- *Расслабьтесь и восстановите резервы силы воли.* Лягте, дышите глубоко, позвольте физиологической реакции релаксации помочь вам восстановиться.