

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

РОЙ БАУМАЙСТЕР, ДЖОН ТИРНИ

СИЛА ВОЛИ

ВОЗЬМИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ

УДК 159.922
ББК 88.52
Б29

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

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

Перевод на русский язык *С. Богданова*

Баумайстер, Рой.
Б29 Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль / Рой
Баумайстер, Джон Тирни ; [пер. с англ. С. Богданова]. —
Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Психология. Плюс
1 победа).

ISBN 978-5-04-097218-0

Хочешь быть счастливым — тренируй силу воли. Именно она, по мнению авторов этой книги, лежит в основе нашей высокой самооценки, уверенности в себе и хороших отношений с близкими. Считаешь, что тебе не дано? Сила воли и самодисциплина не относятся к числу твоих талантов? Баумайстер и Тирни предлагают простую систему самовоспитания, которая не предполагает запредельных усилий. Напротив, авторы делятся целым набором способов «перехитрить» себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-097218-0

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Посвящается нашим детям,
Афине и Люку

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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

ВВЕДЕНИЕ

Что делает человека успешным? Успешным в максимально полном смысле этого слова? Счастливым, уверенным в себе, увлеченным работой, любимой семьей и друзьями? Какие качества личности можно считать ключом к абсолютному благополучию? По мнению психологов, таких ключей всего два: ум и сила воли.

Увы, пока научный мир не пришел к единому мнению, существуют ли реальные методики повышения интеллекта. Зато заново открыл для себя способы улучшения самоконтроля. Это произошло во многом благодаря исследованиям Роя Баумайстера (один из авторов книги. — *Примеч. ред.*).

Как и большинство психологов XX века, он поначалу скептически относился к самому понятию «сила воли». Ставил под сомнение его научность. Но, наблюдая за ее проявлениями в лабораторных условиях, был вынужден признать существование ментальной энергии, ответственной за контроль наших порывов и желаний.

Эксперименты Баумайстера, доказавшие существование силы воли, стали одной из самых обсуждаемых тем

в кругах, связанных с общественными науками. Он и его сотрудники пришли к выводу, что сила воли, подобно мышцам, может истощаться от перегрузок. Однако она также тренируется и обретает устойчивость благодаря регулярным упражнениям. Другой, не менее важный, вывод: укрепление силы воли является лучшим способом повысить качество жизни.

Ученые установили: подавляющая часть серьезных личностных и социальных проблем возникает на фоне неразвитого самоконтроля, например, склонность к неумеренным тратам и займам, импульсивное насилие, школьная неуспеваемость, прокрастинация¹, злоупотребление алкоголем и наркотиками, тяга к нездоровому питанию, пренебрежение физической культурой, вспышки ярости.

УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ: ПОДАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ СЕРЬЕЗНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ВОЗНИКАЕТ НА ФОНЕ НЕРАЗВИТОГО САМОКОНТРОЛЯ.

Низкий уровень самоконтроля сопутствует практически всем видам личных психологических травм: потеря друзей, увольнение, развод, тюремное заключение. Это может стоить вам кубка *Открытого чемпионата Америки*

по теннису, как показала эмоциональная выходка Серены Уильямс²; или даже карьеры, о чем свидетельствует опыт политиков, склонных к адюльтеру.

Наконец, дефицит самоконтроля породил эпидемию рискованных кредитов и инвестиций — болезни, которой была подвержена наша финансовая система. В результате

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

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

множество людей (при попустительстве политических деятелей) потеряли свои пенсионные накопления.

Попросите людей перечислить их лучшие качества, и они начнут говорить о честности, доброте, креативности, смелости и прочих собственных достоинствах — даже о скромности, но только не о самоконтроле. В ходе исследования, в котором приняли участие около двух миллионов человек по всему миру, о самоконтроле упоминали в последнюю очередь. Из двадцати своих сильных черт, которые испытуемым предлагали ранжировать по степени важности, самоконтроль неизменно оказывался одним из последних в списке. Напротив, когда людей спрашивают об их слабостях, недостаток самоконтроля всегда называют в первую очередь.

Люди склонны думать, что сила воли — это некая сверхъестественная способность, которая «включается» в экстремальных случаях. Исследовав группу из двухсот мужчин и женщин, живущих в Центральной Германии, Баумайстер убедился в обратном. С помощью специальных датчиков регистрировалась информация о желаниях, которые испытывали эти люди. Устройства включались и выключались автоматически в случайном порядке семь раз в течение суток. Тщательное обследование выявило свыше 10 000 связанных с желаниями сигналов, возникавших у человека на протяжении светового дня.

Желание стало не исключением, а нормой существования. В момент включения датчика половина участников имела какое-нибудь желание, а у четверти испытуемых были зарегистрированы стремления, пережитые непосредственно перед сканированием. Следует отметить, что в ходе обследования многие испытуемые сопротивлялись возникающим позывам. Согласно полученным данным,

около четырех часов в день — это примерно четверть активного времени — люди борются со своими соблазнами. Иными словами, каждый четвертый человек в данный момент напрягает свою волю, чтобы подавить желание. И это помимо других волеизъявлений — таких, например, как принятие решений.

Самый распространенный соблазн, который возникал у людей в вышеописанном исследовании, — желание перекусить. Далее следовало желание поспать, а за ним — удовольствия вроде искушения заняться кроссвордом вместо написания служебной записки. Сексуальные желания были в списке следующими, немного опережая другие способы проведения досуга — проверку почты и социальных сетей, блуждание по Интернету, слушание музыки или времяпрепровождение перед телевизором.

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

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

влечься — это переключиться на другое занятие, хотя иногда они пытались просто подавить в себе желание. Результат подобных действий был весьма сомнителен. Им удавалось подавить сонливость, сексуальное влечение или желание потратить деньги, но они не смогли противостоять искусам Интернета и телевидения, а также желанию расслабиться, вместо того чтобы работать. В среднем им удавалось обуздать свои желания с помощью силы воли лишь в половине случаев.

Такие результаты кажутся удручающими. Однако с исторической точки они оказываются неинформатив-

ными, поскольку не дают представления о том, насколько интенсивно наши предки использовали самоконтроль, ведь тогда не существовало датчиков и подобные психологические эксперименты не проводились. Однако можно предположить, что большинство людей в прошлом испытывали меньшее напряжение.

Так, в Средние века население Европы состояло в основном из крестьян, проводивших дни за утомительной работой в поле, а вечера коротавших за кружкой эля. Этим людям не нужно было строить карьеру, пытаясь взобраться вверх по социальной лестнице, и они не ждали награды за свое усердие или трезвый образ жизни.

В деревнях соблазны обычно ограничивались алкоголем, сексом и старой доброй ленью. Добродетель же поддерживалась

страхом стать объектом социального порицания, а вовсе не стремлением к совершенству. В средневековом католицизме спасение души в значительной мере зависело от соблюдения ритуалов и стандартов поведения социальной группы и отнюдь не требовало героических актов воли.

В XIX веке фермеры начали переселяться в города, теряя зависимость от сельского священника, давления общины и ее мировоззрения. Протестантское реформаторство сделало религию более индивидуальной, а Просвещение ослабило догматический характер веры. Викторианская эпоха стала переходным периодом, когда моральные устои и институциональные твердыни средневековой Европы постепенно исчезали.

Популярная тема дискуссий того времени — возможность проявления духовности за гранью религии.

ИМЕННО ВИКТОРИАНЦЫ
НАЧАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПОНЯТИЕ «СИЛА ВОЛИ».

Теоретические изыскания многих мыслителей-викторианцев поставили под сомнение религиозные устои, тем не менее ученые этого периода продолжали считать себя истинно верующими, будучи убежденными в своем общественном долге — поддержании моральных основ.

Сегодня нам легко посмеиваться над лицемерием и притворной стыдливостью — например, викторианцы декорировали ножки стола специальными занавесями, чтобы не возбуждать вожделения при виде открытых ножек. Если вы почитаете их серьезные проповеди о Боге и долге или безумные рассуждения относительно секса, то сможете понять, почему люди того времени находили утешение в философии Оскара Уайльда: «Я могу противостоять всему, кроме соблазна».

Викторианцы были обеспокоены падением нравов, особенно в городах. И при этом они искали спасения не только в божественной благодати, но и во внутренней силе, которая могла защитить даже атеиста.

Именно викторианцы начали использовать понятие «сила воли», поскольку тогда бытовало представление о существовании некоей силы — своеобразного эквивалента силе паровой машины в период промышленной революции. Люди пытались пополнить свои внутренние запасы этой силы, следуя наставлениям англичанина Сэмюэла Смайла, изложенным им в «Самопомощи» — одной из самых популярных книг XIX века по обеим сторонам Атлантики. «Сила духа — в терпении», сообщал он читателям. «Самоотречением» и «неутомимой настойчивостью» он объяснял успех всякого человека — от Исаака Ньютона до Стонуолла Джексона¹.

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

Другой гуру Викторианской эпохи, американский поведенчик Фрэнк Ченнинг Хэддок, опубликовал международный бестселлер, названный «Сила воли». Он пытался быть научнообразным, описывая эту силу как «энергию, восприимчивую к увеличению количества и допускающую изменение качества», однако не смог представить обоснований этого определения и не выдвинул предположений относительно сущности этой энергии. Это относится и к Зигмунду Фрейдю, который полагал, что «Я» зависит от психической активности, предполагающей сублимацию энергии¹.

Последующие исследователи проигнорировали фрейдскую энергетическую модель личности. Большую часть минувшего столетия педагоги, психологи и другие авторы словно соревновались друг с другом в стремлении доказать, что никакой психической энергии не существует. И только недавно в лаборатории Баумайстера ученые начали систематические исследования источника энергии личности.

УПАДОК ВОЛИ

Если вы просмотрите анналы фундаментальных исследований или полистаете подборку книг по самопомощи в книжном киоске аэропорта, то обнаружите, что популярная в XIX веке концепция «воспитания характера» давно вышла из моды. Прежнее увлечение силой воли в минувшем веке заметно ослабло — отчасти как реакция на викторианские причуды, отчасти из-за экономи-

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

ческих изменений и последствий двух мировых войн. Продолжительное кровопролитие в ходе Первой мировой войны привело к тому, что многие «напористые джентльмены» бессмысленно погибли, выполняя свой «долг». В Америке и большинстве стран Центральной Европы возобладал более расслабленный образ жизни.

Исключением стала Германия, где, к несчастью, «психология воли» была призвана возродить страну после поражения в Первой мировой войне. Эта карта была разыграна нацистами. Съезд национал-социалистов в 1934 году получил документальное отражение в печально известном фильме Лени Рифеншталь под красноречивым названием «Триумф воли». Нацистская идеология массового поклонения социопату-фюреру мало похожа на викторианскую идею личной духовной силы, но люди не замечали различий.

НАЦИСТСКАЯ ИДЕОЛОГИЯ
МАССОВОГО ПОКЛОНЕНИЯ
СОЦИОПАТУ-ФЮРЕРУ МАЛО
ПОХОЖА НА ВИКТОРИАН-
СКУЮ ИДЕЮ ЛИЧНОЙ ДУ-
ХОВНОЙ СИЛЫ, НО ЛЮДИ
НЕ ЗАМЕЧАЛИ РАЗЛИЧИЙ.

чий. Триумф воли ассоциировался с личностью Адольфа Гитлера.

В упадке воли не находили ничего дурного, а после войны на ее ослабление повлияли и другие силы. Благодаря промышленным технологиям товары стали дешевле, у обитателей пригородов начали появляться деньги, а стимуляция покупательского спроса

стала выступать в качестве движущей силы экономики, и новая, изощренная индустрия рекламы призывала потребителя не откладывать покупки.

Социологи отметили появление нового поколения, для которого было значимым мнение соседей, а не развитые внутренние моральные убеждения. Суровые нравственные трактаты Викторианской эпохи о самосо-

вершенствовании начали восприниматься как наивно-эгоцентричные. Новыми бестселлерами стали ободряющие сочинения вроде «Как приобрести друзей и влиять на людей» Дейла Карнеги и «Силы позитивного мышления» Нормана Винсента Пила. Карнеги на протяжении восьми страниц учил читателя улыбаться. Правильная улыбка способна расположить к вам людей, а если они вам поверят, то успех в бизнесе обеспечен.

Пил и другие авторы нашли еще более простой метод. «Главным фактором человеческой психологии является представленное желание», — учил Пил. Человек, воображающий успех, уже находится на пути к нему. Наполеон Хилл продал миллионы экземпляров книги «Думай и богатей», рассказывая читателям о том, что просто следует решить, сколько денег им нужно, записать цифру на бумаге, а затем «поверить, что у вас эти деньги уже есть». Книги этих гуру прекрасно продавались на протяжении остатка века, и бодрая философия воплотилась в лозунге: «Верь и достигнешь».

Эта перемена в общественном характере была подмечена психоаналитиком Аланом Уиллисом, который в конце 1950-х годов раскрыл то, что считал «грязным секретом своей профессии»: фрейдистские методы терапии приводили не к тем результатам, которых от них ожидали. В своей работе «В поисках идентичности» Уиллис описал изменение структуры характера, сопоставляя свои наблюдения с данными времен Фрейда. Викторианские буржуа, составлявшие основную часть пациентов Фрейда, испытывали сильнейшие подавленные желания. И психоаналитикам тогда было очень сложно докопаться до этих скрытых желаний сквозь крепкую викторианскую броню общественных и личных моральных представлений о добре и зле.

Метод Фрейда состоял в преодолении этой защиты для установления истоков неврозов и прочих расстройств, поскольку считалось, что глубоко осознанная истинная причина проблемы позволит человеку избавиться от нее.

Однако к середине XX века «заслоны» человеческого характера изменились. Уиллис и его коллеги обнаружили, что к пониманию причин своих проблем люди стали приходить гораздо быстрее, однако на следующем этапе психотерапия теряла свою эффективность и лечение часто заканчивалось неудачей. В отсутствие присущей викторианцам твердости характера люди просто не могли изменить свою жизнь, даже осознав причины собственных проблем. Характеризуя «упадок Супер-Эго¹» в западном обществе, Уиллис использовал фрейдистскую терминологию, но в целом он говорил именно об ослаблении воли — и это было еще до того, как беби-бумеры, созревшие к середине 1960-х, провозгласили контркультурную мантру: «Делай что хочешь».

Поп-культура «Я-поколения» 1970-х продолжала прославлять самопотакание собственному Эго. А социологи, окрепнув к концу века числом и влиянием, выступили с новыми аргументами против силы воли. Большинство из них видели причины поведенческих отклонений вне самой личности: бедность, разрывы родственных связей, угнетение и другие издержки окружения, социальных и экономических систем.

Искать факторы вовне всегда удобнее. Это особенно присуще академическим исследователям, которые из

¹ Супер-Эго — один из трех компонентов (наряду с Я и Оно) психики человека, согласно теории психоанализа Фрейда. Супер-Эго, или Сверх-Я, отвечает за моральные и религиозные установки человека, нормы поведения и моральные запреты и формируется в процессе воспитания человека.

соображений политкорректности не желают «осуждать жертву» и признавать, что причины проблем человека заложены в нем самом. Ведь социальные проблемы представляются более разрешимыми, чем личностные, по крайней мере с позиции социологов, постоянно предлагающих новые политические стратегии и программы для их решения.

Сама гипотеза, согласно которой человек может осознанно контролировать себя, вызывала немалые подозрения у психологов разного толка. Фрейдисты утверждали, что в основе поведения взрослого человека лежат бессознательные силы и процессы. Скиннер¹ вообще не придавал особого значения сознанию и другим психическим процессам, если они не проявлялись в реальном поведении. В книге «По ту сторону свободы и достоинства» он утверждал: для понимания человеческой природы мы должны отказаться от старомодных ценностей, вынесенных в заглавие книги.

Многие специфические аспекты теории Скиннера впоследствии были опровергнуты. Тем не менее другие психологи, утверждавшие, что сознательное начало находится под контролем бессознательного, по существу лили воду на ту же мельницу.

Воля стала представляться столь незначительным фактором, что в современных теориях личности она

САМА ГИПОТЕЗА, СОГЛАСНО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ОСОЗНАННО КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ, ВЫЗЫВАЛА НЕМАЛЫЕ ПОДОЗРЕНИЯ У ПСИХОЛОГОВ РАЗНОГО ТОЛКА.

¹ Беррис Фредерик Скиннер (1904–1990) — американский психолог-бихевиорист, один из наиболее влиятельных психологов XX века.

не упоминается вовсе¹. А отдельные специалисты по изучению головного мозга отрицают ее существование в принципе. Даже в стане философов отказались от использования этого понятия. Обсуждая классический философский вопрос свободы воли, они предпочитают рассуждать о свободе действия, основываясь на своих сомнениях в существовании воли как предмета обсуждения. Некоторые презрительно упоминают о «так называемой воле». Недавно ретивые теоретики-юристы предложили реформировать правовые основы, чтобы отказаться от устаревших ссылок на свободу воли и ответственность граждан.

Баумайстер тоже разделял общий скепсис в отношении понятия «сила воли», когда в 1970-е годы начал свою карьеру социального психолога в Принстоне. Его коллеги

БАУМАЙСТЕР СТАЛ ОДНИМ ИЗ ПЕРВОПРОХОДЦЕВ В ЭТИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ. ОН ПОКАЗАЛ, ЧТО ЛЮДИ, УВЕРЕННЫЕ В СВОИХ СПОСОБНОСТЯХ И СВОЕЙ САМОЦЕННОСТИ, БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫ И УСПЕШНЫ.

в то время были больше увлечены самооценкой, чем самоконтролем, и Баумайстер стал одним из первопроходцев в этих исследованиях. Он показал, что люди, уверенные в своих способностях и своей самооценности, более счастливы и успешны.

Почему бы не помочь всем остальным найти способы укрепления уверенности в себе? Это

показалось разумной целью и для исследователей, и для широких масс, ринувшихся покупать поп-версии самоуважения и расширения возможностей в бестселлерах с на-

¹ Примерно с середины XX века в психологии понятие «воля» поглотилось более широким понятием «мотивация», которое включает побудительные устремления человека, стимулирующие его к определенной деятельности или поведению.