Келлі Макґоніґал

СИЛА ВОЛІ

Шлях до влади над собою

Переклала з англійської Ірина Павленко

Наш формат» • Київ • 2017

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Вступ

Ласкаво просимо до курсу з розвитку сили волі

Коли я кажу, що викладаю курс, який допомагає розвинути силу волі, зазвичай люди реагують однаково: «Це саме те, що мені потрібно». Нині, як ніколи раніше, ми усвідомлюємо, що сила волі — здатність контролювати свою увагу, емоції та бажання — впливає на здоров'я, матеріальне становище, стосунки з іншими людьми й кар'єру. Ми всі це знаємо. І розуміємо, що потрібно контролювати кожен аспект свого життя: що ми їмо, робимо, говоримо чи купуємо.

Однак більшість погодиться, що сила волі часто-густо нас підводить і нам не завжди вдається себе контролювати. За даними Американської асоціації психологів, основною проблемою на шляху до досягнення своїх цілей американці називають брак сили волі. Багато хто з нас відчуває провину, коли підводить себе чи когось іншого. А дехто взагалі стає заручником власних думок, емоцій і бажань й у житті керується, радше, спонтанними поривами, аніж зваженими рішеннями. Та навіть той, хто вже непогано опанував техніку самоконтролю, відчуває постійне виснаження, бо повсякчас тримає себе в шорах, та запитує себе, чи і справді життя — завжди така складна штука.

Як психолог та викладач Програми оздоровлення медичного факультету Стенфордського університету я допомагаю людям долати стрес і приймати правильні рішення. Упродовж багатьох років працюючи з людьми, які прагнуть змінити власне мислення, емоції, зовнішність та звички, я переконалась, що на заваді їхньому успіху стають саме найпоширеніші уявлення про силу волі, які створюють зайвий стрес. Незважаючи на те, що проведені дослідження виявилися успішними й корисними, очевидно, що вони

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

все ще не доступні широкому загалу. Люди продовжують застосовувати застарілі стратегії, а я знову і знову переконуюся, що вони не лише неефективні, а й навіть шкідливі, бо призводять до саморуйнування та втрати самоконтролю.

Саме тому я і розробила курс «Наука сили волі», що проводиться для всіх охочих у рамках програми безперервної освіти Стенфордського університету. У його основі — найновіші дані про самоконтроль із галузей психології, економіки, нейробіології та медицини, що пояснюють, як позбутися старих звичок і сформувати нові, навчитися не відкладати важливі справи, зосередитися та подолати стрес. У курсі обґрунтовано, чому саме ми піддаємося спокусі, та описано, як знайти в собі сили, щоб цьому протистояти. Продемонстровано, як важливо усвідомлювати межі самоконтролю, та запропоновано найкращі стратегії для тренування сили волі[1].

Курс «Наука сили волі» швидко став одним із найпопулярніших у рамках стенфордської програми безперервної освіти. Коли ми проводили перші лекції, то змушені були чотири рази змінювати аудиторію, адже кількість нових слухачів невпинно зростала. Посадовці, викладачі, спортсмени, лікарі та просто зацікавлені темою сили волі вщерть заповнювали одну з найбільших аудиторій Стенфорду. Вони приводили чоловіків і дружин, дітей і колег, щоб поділитися з ними досвідом.

Я сподівалася, що курс стане корисним для такої розмаїтої аудиторії, адже в слухачів були дуже різні цілі: хтось хотів кинути курити, а хтось — схуднути чи стати кращими батьками. Але результати здивували навіть мене. Опитування, проведене серед учасників програми через чотири тижні після початку курсу, показало, що 97 % з них почали краще розуміти мотиви своєї поведінки, а 84 % повідомили, що курс уже допоміг їм розвинути силу волі.

Наприкінці курсу слухачі розповідали про те, як вони позбулися тридцятирічної залежності від солодощів, нарешті повернули борги, припинили лаяти своїх дітей, почали займатися спортом, загалом стали почуватися краще й більше контролювати свої рішення. У відгуках учасники зазначали, що курс справді змінив їхнє життя. Вони одностайно заявляли, що опанували стратегію самоконтролю й надихнулися досягати найважливіших цілей. Ці знання

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

були однаково корисні для людей, що лікуються як від алкоголізму, так і від кіберзалежності. Завдяки стратегіям самоконтролю слухачі могли опиратися різноманітним спокусам, байдуже, що це — шоколад, відеоігри, шопінг чи навіть одружений колега. Курс допомагав слухачам досягати особистих цілей: пробігти марафон, започаткувати власний бізнес чи подолати стрес після втрати роботи, сімейних чвар і навіть жахливих шкільних контрольних (саме це відчувають мами, коли діти починають ходити до школи).

Зізнаюся, що, як і будь-який чесний викладач, звичайно, й сама багато чого навчилася від своїх слухачів. Вони засинають, коли я занадто довго розповідаю про наукові аспекти і забуваю пояснити, як вони пов'язані з проблемами із силою волі. Завдяки своїм слухачам я швидко зрозуміла, які стратегії насправді дієві в реальному житті, а які геть не ефективні (цього ніколи не виявить жодне наукове дослідження). Вони творчо підходили до щотижневих домашніх завдань та продемонстрували нові способи перетворити абстрактні теорії на корисні правила для повсякденного життя. У цій книжці поєднано новітні наукові ідеї та практичні аспекти курсу, що ґрунтуються на результатах останніх досліджень і власному досвіді сотень його учасників.

Уміти себе контролювати — це вміти програвати

Більшість книжок, присвячених змінам поведінки, — чи то опис нової дієти, чи то посібник із набуття фінансової незалежності — допомагає вам поставити собі мету й навіть конкретно говорить, що потрібно робити, щоб її досягти. Та якби достатньо було тільки визначити свою мету, ми виконували б усі свої новорічні обіцянки, а моя аудиторія була б порожня. Лише невелика кількість книжок справді допоможе зрозуміти, чому ви насправді не виконуєте своїх обіцянок, незважаючи на те, що чітко усвідомлюєте потребу в тих чи інших своїх діях.

Я вважаю, що найкращий спосіб досягти самоконтролю — зрозуміти, чому ви його *втрачаєте*. Попри поширену думку, знання причин, через які ви можете не досягти успіху, аж ніяк не про-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

грамує вас на невдачу Воно дає змогу вам захистити самого себе й уникнути пасток, що призводять до втрати сили волі. Дослідження свідчать, що люди, які вихваляються прекрасною силою волі, насправді більш схильні втрачати самоконтроль перед спокусою*. Наприклад, курці, які оптимістично заявляють, що більше ніколи не візьмуть до рук цигарок, можуть знову почати курити вже через чотири місяці, а занадто оптимістичні любителі дієт найгірше втрачають вагу[2]. Чому так відбувається? Бо такі люди не вміють спрогнозувати, коли, де й чому можуть зазнати невдачі. Вони оточують себе спокусами, наприклад, проводять час із курцями або ж завжди мають удома печиво. А також найбільше дивуються, якщо в них трапляється збій, та відмовляються від поставленої мети, коли стикаються з труднощами.

Знання самого себе — особливо коли виникають проблеми із силою волі — це основа самоконтролю. Саме тому курс «Наука сили волі» та ця книжка зосереджені на найпоширеніших помилках, яких ми всі припускаємося. У кожному розділі буде спростовано один найпоширеніший міф про самоконтроль, і ви дізнаєтеся про новий спосіб розв'язання ваших проблем із силою волі.

Ми ретельно аналізуватимемо кожну нашу помилку: що саме веде нас до невдачі, коли ми піддаємося спокусі та відкладаємо те, що треба зробити. Якої фатальної помилки припускаємося і чому? І найважливіше, що ми шукатимемо способи уникнути цього в майбутньому. Чи можемо ми скласти стратегію успіху на підставі власних помилок?

Прочитавши цю книжку, ви, щонайменше, почнете краще розуміти суто людські вади власної поведінки. Наука сили волі дає нам

Таке викривлене сприйняття себе стосується не лише сили волі: так, люди, які вважають, що якнайкраще здатні одночасно виконувати багато завдань, насправді найбільш неуважні. Явище, відоме як ефект Даннінґа — Крюґера, вперше описали ці два психологи з Корнелльського університету: вони визначили, що люди переоцінюють свої можливості в багатьох сферах, зокрема почуття гумору, грамотність та логіку. Цей ефект найбільш виражений у осіб, в яких ці навички розвинуті найменше; приміром, люди з екзаменаційним балом 12 у середньому оцінюють свої знання на 62 бали. Це, зокрема, пояснює, чому так багато людей хоче потрапити на прослуховування, щоб узяти участь у шоу «Американський ідол».

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

змогу усвідомити, що в певному розумінні кожен із нас постійно бореться зі спокусами, залежностями, чинниками, що відвертають увагу, та небажанням робити все вчасно. Це не індивідуальні слабкості, що свідчать про наші особисті недоліки. Це загальні проблеми людської природи. Я буду щаслива, якщо завдяки цій книжці ви зрозумієте бодай одне — як природно те, що ми боремося з нашою силою волі. Водночас, сподіваюся, що вона дасть набагато більше, й описані стратегії справді допоможуть вам остаточно змінити своє життя.

Як використовувати цю книжку

Стаємо дослідниками сили волі

Я — науковець, й одне розумію дуже чітко: теорія — це, звичайно, добре, однак практика — ще краще. Тож раджу вам розглядати цю книжку як певний експеримент. Науковий підхід до самоконтролю не обмежується лабораторними дослідами. Ви можете — і повинні — зробити себе об'єктом власного дослідження. Читаючи ці рядки, не слід сприймати всі мої слова як істину в останній інстанції. Дізнавшись із моєї книжки про якусь ідею, випробуйте її на практиці. Зберіть власні дані: це допоможе зрозуміти, які методики ефективні саме для вас.

Кожен розділ містить по два завдання, що допоможуть вам стати справжнім дослідником сили волі. Перше завдання — «Під мікроскопом». Завдяки підказкам ви зрозумієте, яким чином та чи інша ідея вже працює у вашому житті. Перш ніж щось змінити, слід прояснити реальну ситуацію. Наприклад, зрозуміти, в які саме моменти ви піддаєтеся найбільшій спокусі або яким чином голод впливає на те, скільки ви витрачаєте. Я попрошу вас звернути увагу на те, що ви говорите собі, коли на шляху до зміцнення сили волі виникають якісь випробування, зокрема коли ви зволікаєте; як оцінюєте успіхи чи невдачі власної волі. Ви навіть проводитимете експерименти, наприклад, встановите, як саме маркетологи використовують дизайн продукції, щоб послабити силу волі покупців. Виконуючи кожне із цих завдань, станьте неупередженим, допит

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ливим спостерігачем — наче науковець, що зазирає в мікроскоп, сподіваючись побачити щось захопливе й корисне. Це не спосіб покарати себе за кожну свою слабкість, не метод протистояти сучасному світові та всім його спокусам (перше взагалі неприпустимо, а про друге я подбаю сама).

Кожен розділ також містить «експеримент із силою волі». Це практичні стратегії для покращення самоконтролю, що ґрунтуються на наукових дослідженнях чи теорії. Ви можете одразу застосовувати ці практики в реальних життєвих ситуаціях. Раджу бути відкритими до кожної стратегії — навіть до тих, що здаються вам абсурдними (а таких буде чимало). Мої слухачі випробували ці стратегії впродовж курсу, і хоча не всі з них універсальні, проте — найефективніші. А що ж зі стратегіями, які в теорії здавалися обнадійливими, а на практиці виявилися нікчемними? На сторінках цієї книжки ви їх не побачите.

Ці експерименти — чудовий спосіб вийти за межі свого сприйняття та знайти нові рішення для давніх проблем. Рекомендую вам спробувати різні стратегії — так ви краще зрозумієте, які з них найефективніші саме для вас. Це експерименти, а не іспити, тому ви не зможете їх завалити — навіть якщо спробуєте вчинити всупереч порадам науковців (зрештою, науці потрібні скептики). Розкажіть про них своїм друзям, родичам, колегам — так ви дізнаєтеся, які стратегії будуть корисними для них. У кожному разі ви чогось навчитеся і зможете використати ці знання, щоб удосконалити власні стратегії самоконтролю.

Долаємо труднощі

Щоб дістати максимальну користь від цієї книжки, раджу обрати конкретну проблему, на якій випробовуватимете кожну ідею. Усі ми маємо проблеми із силою волі. Деякі спільні для багатьох: наприклад, через біологічну потребу в цукрі й жирах усі ми опираємося спокусі зазирнути до місцевої кондитерської та добряче відвести там душу. Проте деякі труднощі виникають лише в одиниць. Те, чого потребуєте ви, в іншого може викликати відразу. Ваше найбільше захоплення решті може видатися нудним. А те, що ви постійно відкладаєте на завтра, інші люди роблять вчасно

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

й сумлінно. Незважаючи на всі особливості, механізми, що лежать в основі наших проблем, ті самі. Ваша жага до шоколаду не відрізняється від бажання курця випалити цигарку чи прагнення шопо- голіка знову щось купити. Коли ви не хочете займатися спортом, то виправдовуєте себе так само, як й інша людина, що знову відкладає невчасно сплачені рахунки чи невиконане домашнє завдання ще на кілька днів.

Можливо, ви уникаєте своїх слабкостей (уміння сили волі, що ми називатимемо «я буду») чи звичок, яких прагнете позбутися (вміння сказати собі «я не буду»). Ви також можете обрати важливу мету свого життя, до якої хотіли б докладати більше зусиль і приділяти більше уваги (вміння сказати «я хочу»). Наприклад, вести здоровий спосіб життя, подолати стрес, стати кращими батьками чи досягти успіхів у кар'єрі. Різні чинники, що відвертають нашу увагу, спокуси, спонтанні пориви та зволікання — це універсальні поняття, тому описані стратегії допоможуть досягти будь-якої мети у вашому житті. Прочитавши цю книжку, ви краще зрозумієте себе й оберете власний набір стратегій самоконтролю.

Не поспішайте

Читаючи цю книжку, уявіть, що ви проходите мій десятитижневий курс. Вона складається з десяти розділів, у кожному з яких описано одну ідею, її наукове підґрунтя та способи застосування для досягнення ваших цілей. Кожна подальша ідея та стратегія базується на попередній, тому все, що ви робите в попередньому розділі, готує вас до наступного.

Безперечно, ви можете «ковтнути» всю книжку за вихідні, але раджу вам не поспішати зі стратегіями. Моїм студентам знадобився цілий тиждень, щоб зрозуміти, як та чи інша ідея працює в реальному житті. Щотижня вони випробовували нову стратегію самоконтролю й повідомляли мені, які з них виявилися найефективнішими. Рекомендую застосувати такий самий підхід, особливо якщо за допомогою цієї книжки ви плануєте досягти конкретної мети — схуднути чи поліпшити своє фінансове становище. Дайте собі достатньо часу, щоб виконати практичні завдання та проаналізувати результати. Замість того, щоб одночасно застосовувати

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

з десяток різних стратегій, оберіть одну з кожного розділу — ту, що найбільше пов'язана з вашою проблемою.

Можете використовувати цю десятитижневу структуру книжки щоразу, коли хочете щось змінити чи досягти якоїсь мети — як деякі мої слухачі, що проходили курс по кілька разів, щоразу зосереджуючи увагу на різних аспектах своєї сили волі. Але якщо спершу ви плануєте прочитати книжку повністю — будь ласка, і не хвилюйтесь через потребу щось аналізувати чи виконувати якісь завдання. Занотуйте собі ті, що здалися найцікавішими, і поверніться до них, коли будете готові перейти від ідей до дій.

Починаймо

А ось і ваше перше завдання: оберіть одну зі своїх проблем для нашої подорожі в науку сили волі. Зустрінемося в першому розділі, де мандруватимемо назад у часі, щоб дослідити, звідки береться те, що ми називаємо силою волі, та як отримати від неї максимальну користь.

Під мікроскопом:
оберіть завдання для вивчення сили волі

Якщо ви ще цього не зробили, то саме час обрати свою особисту проблему з силою волі, до якої ви застосовуватимете ідеї та стратегії, описані в цій книжці. Визначитися з проблемою вам допоможуть такі запитання:

- Завдання «я буду»: чи є щось, що ви хотіли б робити частіше чи не відкладати на потім, бо розумієте, що це поліпшить якість вашого життя?
- Завдання «я не буду»: яка найшкідливіша у вашому житті звичка? Чи є щось, від чого ви готові відмовитися чи робити не так часто, бо це шкодить вашому здоров'ю, щастю й успіху?
- Завдання «я хочу»: яка ваша найважливіша довгострокова мета, на якій ви хотіли б зосередитися? Яке найголовніше «хочу» може стати цьому на заваді?

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 1

Я БУДУ, Я НЕ БУДУ, Я ХОЧУ: ЩО ТАКЕ СИЛА ВОЛІ Й ЧОМУ ВОНА ТАКА ВАЖЛИВА

Що перше спадає вам на думку, коли йдеться про речі, які потребують сили волі? Для більшості з нас це протистояння спокусі, байдуже, що це — черговий пончик, цигарка, розпродаж або ж випадковий секс. Коли ми говоримо «в мене немає сили волі», то маємо на увазі: «Я не можу сказати "ні", коли мій рот, шлунок, серце чи... (оберіть свою частину тіла) хочуть сказати "так"». Вважайте це вмінням сказати «не буду».

Але навчитися говорити «ні» — це лише один важливий складник сили волі, без якого вона неможлива. Зрештою, «просто скажи ні» — це найулюбленіші три слова серед тих, хто схильний постійно зволікати та відлежувати боки на дивані. Часом важливіше сказати «так». Сила волі допоможе вам скласти список справ на сьогодні, які ви відкладаєте на завтра (чи назавжди), навіть якщо знервованість, відволікальні чинники чи телевізійні реаліті-шоу раз у раз стають вам на заваді. Вважайте це вміння сказати «я буду» здатністю робити те, що потрібно, навіть якщо якась частина вас цього не хоче.

«Я буду» та «я хочу» — два боки самоконтролю, однак не лише вони формують силу волі. Для того, щоб сказати «ні», коли доцільно відмовитися, і «так», коли варто погодитися, потрібна третя сила — здатність пам'ятати про те, чого ви насправді хочете. Знаю, вам здається, що ви хочете шоколадне тістечко, третє мартіні або ще один вихідний. Але коли з'являється спокуса чи бажання відкласти щось на потім, слід нагадати собі, що *насправді* ви мрієте влізти у вузькі джинси, отримати підвищення, повернути борги, зберегти шлюб чи не потрапити до в'язниці. Що, як не це врятує вас від невдачі? Щоб досягти самоконтролю, вам слід віднайти свою мотивацію тоді, коли вона потрібна. Це і є сила «я хочу».

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>